

ANDA NAK TAHU?

Penulis:

Noraishah Daud
Aspalaila Abdullah
Syahrul Nizam Lukman
Muhammad Khairullah Mohd Shaari

E-mel:

noraisha@uthm.edu.my
aspa@uthm.edu.my
syahruln@uthm.edu.my
khairullah@uthm.edu.my

Abstrak: Buku ini adalah kompilasi sebahagian kisah benar yang berlaku dalam kehidupan kita. Buku yang mengandungi 12 kisah disampaikan dalam bahasa yang santai dan mudah untuk difahami. Cerita yang dikongsikan dalam buku ini menunjukkan setiap insan di dunia ini tidak pernah sunyi dari ujian dan cabaran dalam kehidupan mereka. Setiap ujian dan cabaran ini perlu dilalui dan bagaimana mereka melaluinya bergantung pada individu tersebut. Setiap bab mengandungi cerita-cerita pendek yang telah dikongsikan bersama penulis. Apa yang menarik tentang buku ini adalah selain daripada membaca kisah hidup manusia penulis juga menyelitkan ilmu dan maklumat berkaitan isu serta beberapa alternatif bagaimana untuk menghadapi isu tersebut. Buku yang mengandungi pelbagai kisah sedih, pahit, kesengsaraan diri dan kekeliruan dalam diri ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan umum serta panduan, agar pembaca lebih memahami kehidupan melalui mesej yang cuba di sampaikan oleh penulis.

Kata kunci: Adab, etika, gejala, emosi

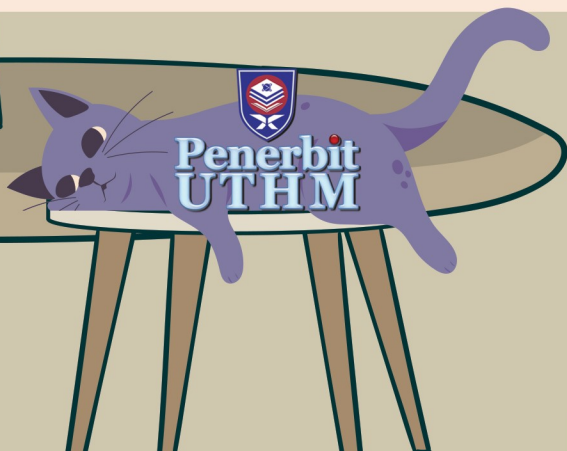
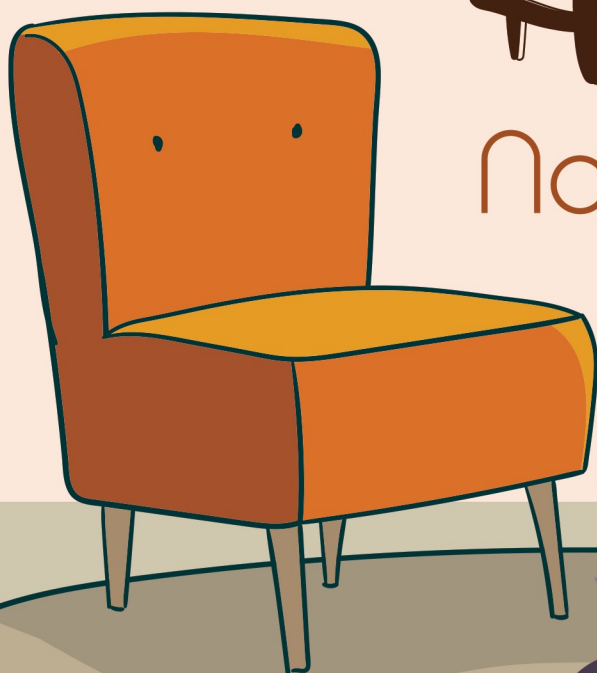
Anda Nak Tahu?

Noraishah Daud, Aspalaila Abdullah, Syahrul Nizam Lukman,
Muhammad Khairullah Mohd Shaari



Anda Nak Tahu?

Noraishah Daud
Aspalaila Abdullah
Syahrul Nizam Lukman
Muhammad Khairullah Mohd Shaari



Penerbit
UTHM



Anda Nak Tahu?

Anda Nak Tahu?

Noraishah Daud
Aspalaila Abdullah
Syahrul Nizam Lukman
Muhammad Khairullah Mohd Shaari



© Penerbit UTHM
Cetakan Pertama 2024

Hak cipta terpelihara. Dilarang mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam sebarang bentuk elektronik, fotokopi mekanik, rakaman atau sebarang bentuk lain tanpa kebenaran bertulis daripada Pejabat Penerbit Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), 86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Sebarang rundingan tertakluk kepada pengiraan royalti.

Penulis:
Noraishah Daud
Aspalaila Abdullah
Syahrul Nizam Lukman
Muhammad Khairullah Mohd Shaari

Diterbit oleh:
Penerbit UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
86400 Parit Raja,
Batu Pahat, Johor
Tel : 07-453 8529/ 8698

Dicetak oleh :
Percetakan Ilham Selatan,
No.10,Jalan Perdagangan 16,
Taman Universiti,
81300 Skudai,
Johor.
Tel : 017-7779313

Laman Web : <http://penerbit.uthm.edu.my>
E-mel : pemasaran.uthm@gmail.com
<http://e-bookstore.uthm.edu.my>

Penerbit UTHM adalah ahli
Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM)



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-490-102-5

ISI KANDUNGAN

<i>Prakata</i>	<i>ix</i>
<i>Peringatan</i>	<i>xi</i>
Dendam	1
Aku Tak Pernah Salah	13
Detik Hitam	29
Simpan...Simpan...Simpan	49
Panas Hati	69
Suamiku Gay	85
Ayahku Panas Baran	99
Ku Serah Segalanya	119
<i>Scammer Ooo Scammer</i>	129
Ok Ke Jadi <i>Content Creator</i> ?	149
Kawanku Seorang <i>Gamer Tegar</i>	165
Aku Tak Tahu Cakap	181
<i>Bibliografi</i>	197
<i>Biografi Penulis</i>	205
<i>Indeks</i>	211

Senarai Rajah

Rajah 1	:	Mengapa Berdendam	6
Rajah 2	:	Mengapa Perlu Jauhi Dendam	9
Rajah 3	:	Hilangkan Rasa Dendam	10
Rajah 4	:	Ciri-ciri Seorang Narsisistik	16
Rajah 5	:	Jenis-Jenis Narsisistik	19
Rajah 6	:	Punca Menjadi Narsisistik	20
Rajah 7	:	Sisi Positif Individu Narsisistik	24
Rajah 8	:	Berhadapan Dengan Individu Narsisistik	26
Rajah 9	:	Punca-punca Serangan Panik	34
Rajah 10	:	Simptom Serangan Panik	36
Rajah 11	:	Kesan Serangan Panik	40
Rajah 12	:	Menangani Serangan Panik	42
Rajah 13	:	Apa Perlu Dilakukan Jika Serangan Panik Tiba-Tiba Berlaku	43
Rajah 14	:	Penyebab <i>Hoarding Disorder</i>	52
Rajah 15	:	Jenis-jenis <i>Hoarder</i>	53
Rajah 16	:	Simptom-simptom <i>Hoarding Disorder</i>	57
Rajah 17	:	Kesan Menjadi Seorang <i>Hoarder</i>	58
Rajah 18	:	Bagaimana Membantu Penghidap <i>Hoarding Disorder</i>	62
Rajah 19	:	Rujukan kepada pakar	67
Rajah 20	:	Punca Kemarahan	72
Rajah 21	:	Tanda Sedang Marah	73
Rajah 22	:	Kesan Kemarahan	77
Rajah 23	:	Strategi Mengurus Marah	82
Rajah 24	:	Definisi yang Sering Dikaitkan	88
Rajah 25	:	Tips Kembali kepada Fitrah dan Tinggalkan Amalan Songsang	90

Rajah 26	:	Bahaya Pengamalan Gaya Hidup LGBT	91
Rajah 27	:	Punca-punca Berlakunya LGBT	92
Rajah 28	:	Kesan Ketara Pengamal Hubungan Sejenis	95
Rajah 29	:	Kaedah Penyelesaian Secara Islam	97
Rajah 30	:	Jenis-jenis Stres	101
Rajah 31	:	Kenapa Anda Stres	102
Rajah 32	:	Tabiat Tidak Sihat yang Menyumbang Kepada Stres	103
Rajah 33	:	Gejala Ketika Stres	104
Rajah 34	:	Tindakbalas Terhadap Stres	105
Rajah 35	:	Simptom Fizikal Stres	106
Rajah 36	:	Simptom Psikologi Stres	107
Rajah 37	:	Kesan Stres Terhadap Kesihatan Tubuh Badan	110
Rajah 38	:	Kebaikan Stres kepada Individu	113
Rajah 39	:	Menangani Stres	114
Rajah 40	:	Cara Atasi Kegelisahan	117
Rajah 41	:	Ciri-ciri Sedang Jatuh Cinta	122
Rajah 42	:	Peringkat Percintaan	123
Rajah 43	:	Adab-adab Bercinta	126
Rajah 44	:	Bahasa Cinta yang Wajib Diketahui	128
Rajah 45	:	Jenis Penipuan	133
Rajah 46	:	Punca Mudah Ditipu	136
Rajah 47	:	Tanda Individu Telah Ditipu	137
Rajah 48	:	Kesan Ditipu	142
Rajah 49	:	Apa yang Perlu Dilakukan Jika Telah Ditipu	146
Rajah 50	:	Cabaran-cabaran <i>Content Creator</i>	160
Rajah 51	:	Jenis Kandungan	161
Rajah 52	:	Kemahiran-kemahiran yang Diperlukan untuk Menjadi <i>Content Creator</i>	162

Rajah 53	:	Tip <i>Content Creator</i> yang Berjaya	163
Rajah 54	:	Punca-punca Ketagihan Permainan Video	177
Rajah 55	:	Tanda-tanda Ketagihan Permainan Video	178
Rajah 56	:	Tip Mengatasi Ketagihan Permainan Video	179
Rajah 57	:	Ciri-ciri Komunikasi Berkesan	192
Rajah 58	:	Kaedah Meningkatkan Keberkesan Komunikasi	193
Rajah 59	:	Kesan Komunikasi Berkesan	194
Rajah 60	:	Tips Komunikasi Berkesan	195



Prakata

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan kurniaNya serta keizinanNya, projek buku **Anda Nak Tahu** yang bertemakan kehidupan sebenar, telah berjaya dihasilkan. Buku ini mengetengahkan 12 kisah benar yang berbeza dari empat orang penulis. Perkongsian bersama penulis telah diolah agar mesej yang hendak disampaikan dapat difahami oleh pembaca. Setiap kisah dimulakan dengan penceritaan dan penulis menyelitkan elemen informatif agar pembaca turut cakna akan pengertian, punca, tanda, kesan dan alternatif yang ada dalam menangani sesuatu isu dalam kehidupan.

Pada titik tertentu dalam hidup, kita semua mempunyai pengalaman yang manis dan pahit. Berbagai kisah yang berlaku memberikan pelajaran dan pengalaman yang sangat berharga. Pengalaman menjadikan kita kuat dan tabah melalui hidup dengan lebih yakin. Pengalaman juga menjadikan kita manusia yang lebih bijaksana tatkala menghadapi cabaran.

Akhir kata, diharapkan buku ini menjadi sumber kekuatan, memberi inspirasi, panduan dan celik akal kepada pembaca. Semoga kisah-kisah yang dikongsikan dalam buku ini dapat menjadi pengajaran yang berguna kepada para pembaca.

Dr. Noraishah bt Daud
Dr. Aspalaila bt Abdullah
Syahrul Nizam bin Lukman
Muhammad Khairullah bin Mohd Shaari
Pusat Kaunseling Universiti
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia



Peringatan

Buku ini adalah adaptasi berdasarkan pengalaman penulis semasa mengendalikan sesi kaunseling. Namun jalan ceritanya telah diolah agar bersesuaian dengan mesej yang ingin disampaikan. Watak, situasi dan peristiwa yang terdapat di dalam buku ini tiada kaitan dengan mana-mana individu secara khusus sama ada yang masih hidup mahu pun yang telah mati. Sekiranya terdapat sebarang persamaan dari segi nama atau apa sahaja, maka itu hanyalah satu kebetulan sahaja.



Dendam

"Selagi aku bernafas, selagi tu aku tak akan lupa apa yang orang tua tu dah buat kat mak aku!". Kata Syamel tegas. Syamel merenung ke dalam mata Abu.

"Janganlah marah aku pulak, aku tau apa yang ayah kau buat kat mak kau". Abu merasa tidak selesa dengan renungan Syamel.

"Aku faham kau marah, tapi sampai bila kau nak berdendam. Aku kesian tengok kau, boleh dikatakan tiap malam kau menginggau tau, marah-marah dalam tidur". Abu teringat dia hampir ditumbuk oleh Syamel beberapa malam yang lepas, hanya kerana tindakannya menggoyangkan badan Syamel ketika dia meracau.

"Aku pun kesian kat ayah kau, banyak kali dah dia datang nak jumpa kau, tapi kau langsung tak nak jumpa dia", ujar Abu sambil terbayangkan wajah kecewa Pakcik Ismail setiap kali cuba untuk berjumpa Syamel.

"Oooo....Kau kesian kat dia....aku kau tak kesian!" sekali lagi Abu tewas dengan renungan tajam Syamel.



Aku Tak Pernah Salah

Nama aku Aida. Aku mempunyai sepasang anak dan pernah berkahwin sebelum ini. Aku nak kongsi cerita tentang pengalaman aku bersuamikan lelaki narsistik. Minggu lepas merupakan hari terakhir aku melangkah turun dari mahkamah setelah mendapat pengesahan lafaz cerai. Setahun aku bersabar dengan kerenah bekas suami yang tidak mahu berkerjasama. Aku tidak tahu hendak menggambarkan perasaan aku ketika itu. Lega, sebak, sedih pun ada sebab aku sudah lepas dari seorang manusia yang sangat toksik. Aku gelarkan bekas suami aku sebagai Jamari.

Aku ingat pesan orang tua aku sebelum aku berkahwin, supaya bersabar, kena terima baik buruk pasangan, terima suami seadanya, bersama susah dan senang dan macam-macam lagi. Justeru di awal perkahwinan aku berusaha mendamaikan keadaan dan cuba melihat sisi baik Jamari. Tetapi, masuk tahun ke tiga, rumahtangga kami mula bergelora. Jamari sudah mula menunjukkan sikap baran, cakap kasar, rasa diri dia macam raja, dia sentiasa betul dan aku selalu jadi mangsa herdikan dia. Jamari jugak selalu bertukar kerja, mungkin disebabkan sikap baran dia. Aku pun tidak pasti dia diberhentikan atau dia sendiri yang hendak berhenti.



Detik Hitam

Malam tadi Salina tidak dapat tidur lena. Selepas solat subuh baru dia berpeluang untuk melepaskan mata. Salina dibangunkan oleh jam loceng tepat jam 11.00 pagi. Dengan mata yang samar-samar Salina melihat biliknya kosong, semua rakan sebilik telah meninggalkan katil masing-masing. Mata Salina merenung sebaldi baju yang penuh belum sempat dicuci. Dengan rasa malas Salina mencapai baldi tersebut dan melangkah menuju ke bilik cuci. Dengan rasa lesu Salina mula menadah air di baldi dan mencapai berus. Usai memberus dua helai baju kurung tiba-tiba Salina rasa panik, sedih secara tiba-tiba, rasa ingin menangis dan rasa hendak pengsan. Dada Salina rasa sesak dan sukar untuk bernafas.

Salina cuba melawan perasaan negatif itu namun air matanya terus laju mencurah. Salina cuba menenangkan dirinya dengan bernafas panjang beberapa kali namun rasa sesak dan sukar bernafas masih tidak berkurang. Salina terus mencapai telefon bimbit di dalam kocek seluarnya dan cuba mencari nombor telefon kawan-kawan yang terlintas di fikirannya. Air mata yang makin laju menyukarkan Salina mencari nombor untuk dihubungi. Sambil menenangkan diri akhirnya Salina berjaya



Simpan-Simpan-Simpan

Abah suka kumpul kertas, suratkhbar lama, baju, bekas plastik pakai buang, tin, kotak dan banyak lagi barang-barang lama. Perangai abah mungkin diwarisi dari keluarganya. Arwah nenek dan adik beradik abah juga suka menyimpan kertas-kertas lama, bunga telur, cadar, baju sehinggalah ke toto dan selimut lusuh yang sudah tidak boleh digunakan.

Sejak mak meninggal, perangai mengumpul abah semakin teruk kerana tidak ada siapa yang menghalang atau berani menyentuh barang-barang dia. Kalau sentuh, bersedialah untuk dimarah. Aku pernah cuba buang buku-buku teks lama kami adik beradik. Teruk aku kena marah dan bukan itu sahaja, dia merajuk berminggu-minggu dan tidak mahu bercakap dengan aku. Sejak itu aku dah tak mahu kemas apa-apa lagi di rumah. Bukan setakat itu sahaja abah semakin kerap mengutip semula barang-barang yang pada pandangan kita sesuai dimasukkan ke dalam tong sampah atau dibakar.



Panas Hati

Halim merupakan graduan dari salah sebuah universiti di tanah air. Di usia 27 tahun Halim telah berjaya membina kerjaya cemerlang dengan memiliki perniagaan sendiri. Dalam kesibukan bekerja Halim juga mempunyai keinginan untuk mempunyai pasangan dan mendirikan rumahtangga. Halim merasakan hidupnya sunyi tanpa teman walaupun sering bertemu pelanggan dalam urusan perniagaan.

Halim merupakan anak bongsu daripada empat orang adik beradik dan tinggal serumah dengan ibunya. Halim mempunyai satu sifat yang sukar diatasi dan dikawal iaitu sifat pemarah. Sifat amarah ini bukan sahaja dilepaskan kepada kawan-kawan tetapi juga adik beradik dan abang iparnya. Halim mempunyai seorang abang ipar yang kurang berkemampuan dari segi pendapatan. Sesekali abang iparnya akan datang ke rumah ibunya dan meminjam duit dan kereta daripada ibu Halim. Halim kurang senang dengan dengan tabiat meminjam abang iparnya walaupun bukan meminjam duit dan barang-barang kepunyaan Halim. Halim yang sememangnya sukar mengawal kemarahan sehingga beliau sanggup mencemuh dan menyindir



Suamiku Gay

Remy merupakan seorang eksekutif profesional di sebuah syarikat di utara tanah air. Remy mempunyai perwatakan yang menarik dan perlakuan yang sopan. Dia amat disenangi oleh rakan-rakan sekerjanya. Remy telah hampir lima tahun melayari bahtera perkahwinan. Isterinya adalah seorang pekerja swasta yang sangat komited dan kuat bekerja (*workaholic*). Perkahwinan Remy nampak bahagia seperti pasangan yang lain namun Remy belum ditakdirkan untuk mempunyai zuriat lagi. Remy mempunyai seorang sahabat karib yang bernama Pie. Hubungan mereka sangat rapat dan keakraban mereka sukar diperkatakan. Hendak dikatakan kawan tetapi macam kekasih tapi kedua-duanya adalah lelaki. Itulah yang sering bermain di fikiran isterinya. Walaupun isterinya amat mengenali Pie kerana Remy sering membawanya pulang ke rumah apatah lagi apabila isterinya bekerja di luar kawasan atas urusan pekerjaan.

Sepanjang perkahwinan Remy bersama isterinya, mereka tidak pernah mengadakan hubungan intim. Apabila diajak pelbagai alasan diberi oleh Remy seperti penatlah, tiada



Ayahku Panas Baran

Anis merupakan anak kedua daripada empat orang adik beradik. Ayahnya seorang bekas anggota polis. Kehidupan Anis seperti keluarga yang lain, namun ayahnya mempunyai sikap panas baran yang melampau sehingga Anis kerap kali dipukul sekiranya melakukan kesilapan dan kesalahan.

Sekarang Anis sudah menginjak ke zaman remaja dan sedang menuntut di sebuah Institut Pengajian Tinggi dalam bidang teknikal. Oleh kerana beliau sentiasa dibayangi zaman silamnya yang selalu dimarahi dan dipukul oleh ayah, ia telah merubah personaliti Anis menjadi seorang yang sukar bergaul dengan rakan-rakan. Anis juga sering melakukan *self harm* atau sering mencederakan dirinya bagi mendapatkan kepuasan yang bersifat sementara.

Anis juga pernah terfikir untuk membunuh diri kerana merasakan hidupnya tidak berguna. Keadaan bertambah buruk apabila cuti semester bermula, Anis sudah mula menunjukkan rasa gelisah kerana terpaksa pulang ke kampung halaman berjumpa



Ku Serah Segalanya

Barat kata pepatah ikut hati mati ikut rasa binasa, itulah yang terjadi kepada Aini. Aini merupakan seorang graduan yang memiliki Ijazah dalam bidang perakaunan dan sedang bekerja di selatan tanah air sebagai seorang akauntan bertauliah. Oleh kerana mencintai seorang jejaka yang bernama Sham Aini sanggup membelakangkan keluarganya demi cintanya kepada Sham.

Aini sanggup memberikan semua wang sakunya termasuk gaji bagi menyara Sham yang merupakan seorang penganggur. Segala keperluan Sham akan dipenuhi oleh Aini termasuk urusan kewangan, pembayaran bulanan kenderaan, makan minum dan segala urusan Sham akan diselesaikan oleh Aini.

Setelah lapan tahun menjalin hubungan cinta, Aini mengharapkan Sham akan melamarnya untuk dijadikan isteri yang sah. Keluarga Aini telah sering kali menasihatinya tentang perhubungannya dengan Sham. Namun sikap acuh tak acuh Aini menyebabkan mereka seolah-olah tidak wujud dalam kehidupan Aini dan yang ada di hati Aini hanya Sham semata-mata.



Scammer ooo Scammer

Seluruh dunia dikejutkan dengan wabak COVID-19 tidak terkecuali negara kita Malaysia. Perdana Menteri telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang berkuat kuasa mulai 18 Mac 2020 di seluruh negara. Bermula saat itu semua aktiviti pengajaran dan pembelajaran di peringkat sekolah mahupun pengajian tinggi adalah melalui atas talian. Ketika ini keperluan teknikal seperti telefon pintar, komputer riba, tablet dan jaringan internet sangat diperlukan bagi memastikan pengajaran dan pembelajaran dapat diteruskan walaupun ketika PKP.

Suhaimi merupakan mahasiswa di salah sebuah universiti merupakan anak sulung daripada tujuh orang adik beradik. Ayahnya seorang peniaga dan ibunya tidak bekerja. Selain Suhaimi yang masih belajar terdapat lagi tiga orang adiknya yang masih bersekolah menengah dan rendah. Suhaimi bertuah kerana mendapat penajaan. Walaupun Suhaimi mempunyai bantuan kewangan untuk tujuan pembelajaran namun sebahagian daripada bantuan itu Suhaimi gunakan untuk keperluan keluarga memandangkan ayahnya tidak dapat bekerja sejak PKP dilaksanakan.



Ok ke Jadi Content Creator?

Kisah Klien

"Ahhhhh malasnya...." detak hatiku. Hari ini terasa berat sangat mahu bangun dari katil. Mana tidaknya aku hanya tidur tiga jam sahaja malam semalam kerana menghadap komputer ribaku menyiapkan kerja-kerja *video editing*. Mataku terkebil-kebil menatap kipas yang ligat berpusing di siling bilik tidur asramaku ini. Suasana sepi, hanya bunyi jam di dinding berdetik dan angin kipas sahaja yang memenuhi ruang. Pasti semua *roommate*ku sudah ke kelas masing-masing.

Ku tatap jam di *handphone* sekilas, "Sudah pukul 9, tak payahlah pergi kelas!" Pantas aku membuat keputusan. Ku pejam mata kembali, dalam tak sedar aku hanyut semula dibuai mimpi.

"Fattah! Fattah!". Aku berpaling setelah mendengar namaku dipanggil. Ketika itu aku sedang berjalan keluar dari kelas sesi petang. Kelihatan Dr. Mariam pensyarah yang juga merangkap Penasihat Akademik dan Kerjaya sedang menggamitku untuk berpatah balik masuk ke dalam kelas.



Kawanku Seorang Gamer Tegar

"Santai-santailah sayangku. Pergi mana laju-laju..."

Tiba-tiba nada telefon bimbitku berbunyi tanda seseorang sedang cuba menghubungiku. Kelihatan nama Amir naik di skrin telefon. Amir merupakan seorang pelajar yang aku kenali melalui beberapa program anjuran kelab kaunseling sebelum ini.

"Assalamualaikum, ya Amir ada apa tu?" aku memulakan perbualan.

"Walaikumussalam. Saya nak tanya encik *free* ke sekarang? Boleh tak saya nak jumpa encik? Saya ada nak tanya pendapat encik tentang satu perkara."

"Sekarang saya tak *free* sebab saya ada hal sikit. Petang ni pukul 2 saya *free* kalau Amir nak datang *office* saya."

"Baik encik petang ni saya datang. Terima kasih encik." Balasnya sebelum mematikan panggilan.

Petang itu Amir datang menemuiku.



Aku Tak Tahu Cakap

Sedang aku menaip kertas kerja untuk satu program jabatan, tiba-tiba seorang staf di pejabat datang bertanya, “Encik *free* ke sekarang? Ada orang *walk-in* nak buat sesi”.

“Ya, saya *free*... tolong daftarkan dia dulu dan lepas tu suruh dia masuk terus ke bilik saya ya”

Selang beberapa minit, seorang pelajar lelaki masuk ke dalam bilik pejabatku. Aku menyapanya sambil melihat borang butiran peribadi yang telah dia isi tadi. “Saya boleh panggil awak apa?” sambil aku memberikan senyuman supaya dia rasa tenang dan tanda aku menerima kehadirannya dengan hati yang terbuka.

“Encik boleh panggil saya Suhaimi”

“Suhaimi ya... sebelum kita teruskan sesi saya nak *brief* sedikit ya tentang sesi yang akan kita jalankan nanti”.

Aku menerangkan secara ringkas mengenai tempoh sesi kaunseling, kerahsiaan, peranan aku sebagai kaunselor, peranan dia sebagai klien dan perkara-perkara yang boleh membatalkan kerahsiaan. Aku jugak mengingatkan dia bahawa kejayaan sesuatu sesi kaunseling bergantung kepada

Bibliografi

Abd Aziz. H, (n.d.). Psikologi Cinta Dalam Islam. <http://azharjin.blogspot.com/2009/04/psikologi-cinta-dalam-islam.html>.

Aibombolonies (2019, Oktober, 1). 7 Cara Mengekalkan Persahabatan. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=402303070688016&set=a.376791279905862>

Aisyah Syahira Abdul Hamid, (2023. February 13). Stres Bukan Semuanya Tidak Baik, Ada Yang Bagus Jika Rasa Tertekan, Ini Manfaatnya!.Hello Doktor. <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/pengurusan-stress/kebaikan-stres/>

American Psychological Association. (2023, November 3). Control Anger Before It Controls You. <https://www.apa.org/topics/anger/control>.

Amir Aris and Ahmad Razelan Yunus (2016, September). Komunikasi Berkesan. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/308414649_KOMUNIKASI_BERKESAN

An Official Website Of The United States Government (2023, Julai). How To Avoid A Scam. <https://consumer.ftc.gov/scams>.

Asma' Al-Banjari. (2013, Ogos 2). LGBT: Keburukan Dan Bahaya Dalam Masyarakat Hari Ini. http://mak-andak.blogspot.com/2013/08/lgbt-keburukan-dan-bahaya-dalam_2.html

Atikah Mod Dali (2023, Ogos 30). Jadi Content Creator Perlu Berilmu, Adab. Kosmo. <https://www.kosmo.com.my/2023/08/30/jadi-content-creator-perlu-berilmu-adab/>

Azilawati (2021, January 14). Komunikasi Berkesan. Universiti Teknologi Malaysia. <https://people.utm.my/azilawati/2021/01/14/komunikasi-berkesan/>

Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga Kementerian Kesihatan Malaysia (2017). Garispanduan Pengendalian Masalah Kesihatan Gender Di Klinik Kesihatan. Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga Kementerian Kesihatan Malaysia. https://hq.moh.gov.my/bpkk/images/3_Penerbitan/2.OrangAwam/5.Kesihatan_Dewasa/2.PDF/8Garis_Panduan_Pengendalian_Masalah_Kesihatan_Gender.pdf

Bethany, J dan Adrienne, S. (2024, February 7). Do I Have Anger Issues? How To Identify and Treat an Angry Outlook. <https://www.healthline.com/health/anger-issues#overview>.

Christian, N. (2022, June 4). 5 Signs That You're Dealing With A Scam Site. <https://marketbusinessnews.com/financial-glossary/scam/>.

Ciputra Medical Centre (2024, February 27). Gaming Disorder: Gejala, Penyebab, dan Pengobatan. Ciputra Medical Center. <https://www.ciputramedicalcenter.com/gaming-disorder-gejala-penyebab-dan-pengobatan/>

Denaihati (2020, Februari 4). 5 Tips Kembali Kepada Fitrah Dan Tinggalkan Amalan Songsang, <https://denaihati.com/5-tips-kembali-kepada-fitrah-dan-tinggalkan-amalan-songsang>

Devi Lianovanda (2023, November 16). Apa itu Content Creator? Ini Pengertian, Tugas, dan Skill yang Dibutuhkan. Skill Academy <https://blog.skillacademy.com/apa-itu-content-creator>

Divyansh Creator (2023, September 29). The Art Of Content Creation. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/art-content-creation-divyansh-creator>

Dyanrch (2015, July 17). Definisi Permainan Menurut Para Ahli. Dyanrch. <http://dyanrch.weebly.com/design-course/definisi-permainan-menurut-para-ahli>

Fadhli.I, (2018, Januari 5) Ketahui Adab-Adab Bercinta Dalam Islam Khas Untuk Pasangan Yang Belum Berkahwin. <https://www.pesonapengantin.my/ketahui-adab-adab-bercinta-dalam-islam-khas-untuk-pasangan-yang-belum-berkahwin/>

Fadhli, R.M. (2023, November 10). Apa Itu Anger Issues? Ini Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasinya. <https://www.halodoc.com/artikel/apa-itu-anger-issues-ini-penyebab-gejala-dan-cara-mengatasinya>

Fairzatul Zuliana, AR. (2023, September 19). Narsisistik Penyakit Mental?. <https://dewanmasyarakat.jendeladbp.my/2023/09/19/17845/.htm>.

Frost, R. O., & Hartl, T. L. (1996). A Cognitive-Behavioral Model Of Compulsive Hoarding. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 341–350.

Grey Sergeant (2017, Jun 26). The Art of Content Creation – 7 Steps to Get You Started. Medium. https://medium.com/@Grey_Sergeant/the-art-of-content-creation-7-steps-to-get-you-started-1f5b8c1a079f

Inaaina (n.d.). Apa Itu Cinta? Manusia Dan Kehidupan Tidak Boleh Lari Dari Cinta. <https://baitulandaslim.com/artikel-motivasi/apa-itu-cinta>.

Izwana Ismail (2023, Disember 24). 7 Tip Komunikasi Berkesan. Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia. https://bkupm.upm.edu.my/artikel/7_tip_komunikasi_berkesan-76996

Izwana Ismail (2023, Disember 24). Komunikasi Berkesan Di Tempat Kerja. Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia. https://bkupm.upm.edu.my/artikel/7_tip_komunikasi_berkesan-76996

Izzat Azis (2019, April 16). Ciri-Ciri Permainan Terbaik Dan Mengapa The Last Of Us Adalah Pilihan Saya. Aksiz. <https://aksiz.com/201920925/>

Joseph Tan, (2022, February 2). Wahai Isteri, Kenali 32 Tanda Suami Sedang Stres Fizikal & Mental - Jangan Abaikannya!. Hello Doktor. <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/pengurusan-stress/tanda-tanda-stress-dalam-lelaki/>

Konz.C (2024). The Art Of Becoming Content Creator. Google Books. <https://books.google.com.my/books?id=o57vEAAAQBAJ&pg=PA13&lpg=PA13&d-q=halangan+jadi+content+creator+berjaya>

Lucas Lee et al. (2018). Halangan Dan Gangguan Komunikasi Dalam Pengajaran & Pembelajaran Di Bilik Darjah Serta Cara Menangani. Academia. https://www.academia.edu/39082114/Halangan_dan_gangguan_komunikasi_dalam_pengajaran_and_pembelajaran_di_bilik_darjah_serta_cara_menangani

Mahathir Muhamad et al. (2022, September 1). Ketagihan Permainan Dalam Talian. Caknawan. <https://caknawan.umk.edu.my/ketagihan-permainan-dalam-talian>

M.R. Azman R., (2022, Disember 16). Usah Pendam Perasaan Dendam. <https://www.hmetro.com.my/addin/2022/12/911899/usah-pendam-perasaan-dendam.html>.

Mohd Ramzdhan Mohd Masdar (n.d). Tindak Balas Badan Terhadap Stress, Tanda-Tanda Serta Kaedah Untuk Mengawalnya. Doc Health Centre. <https://www.>

doctoroncall.com.my/health-centre/kesihatan-mental/
pengurusan-stres/apa-itu-stres.

Mstar. (2020, Februari 21). 'Hoarding Disorder' Bukan Sekadar Tabiat Kumpul Barang Lama Tapi Petanda Masalah Mental. (<https://www.mstar.com.my/xpose/famili/2020/02/21/apa-itu-hoarders.htm>).

Muhammad, W. (2023, Disember 1). 15 Tanda Ini ! Kalau Ada Salah Satu, Anda Mungkin Alami Narsistik Tanpa Sedar. <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/kesihatan-mental-lain/maksud-narsistik-individu/.htm>

Muhammad Wa'iz (2022, October 10). Kaki Game, Ini 11 Tanda Anda Sedang Alami Ketagihan Game! Sila Berpada-pada. Hello Doktor. <https://hellodoktor.com/kesihatan-mental/ketagihan/ketagih-permainan-video/>

Musa Yusuf Owoyemi and Ahmad Zaharuddin Sani Ahmad Sabri. (2013). LGBT; Nature or Ideology: The View of a Former LGBT Practitioner in Malaysia. *Journal of Biological Sciences*, 8: 104-111. <https://repo.uum.edu.my/id/eprint/10506>.

Nepotif (2017, August 18). Sejarah permainan video game pertama di dunia. Iluminasi. <https://iluminasi.com/bm/sejarah-permainan-video-game-pertama.html>

Nurun Nabihah Mohamad Salman (2020, November 30). Menjana Pendapatan Sebagai Content Creators?. Universiti Putra Malaysia. https://web.upm.edu.my/news/2020/menjana_pendapatan_sebagai_content_creators-59551

Neus, H., Marian, G., Gabrie,, RA, Espert, R. dan Alicia, S. (2010, March). *Hormones and Behaviour*. Science Direct. Vol 57, Issue 3 : 276-283. <https://www.healthline.com/health/anger-issues#overview>.

Osman Affandi (2018, September 10). 5 Permainan Video Paling Awal Di Dunia. Iluminasi. <https://iluminasi.com/bm/5-permainan-video-paling-awal-di-dunia.html>

Pembangunan Kesihatan Keluarga Kementerian Kesihatan Malaysia. (2017). Garispanduan Pengendalian Masalah Kesihatan Gender Di Klinik Kesihatan. https://hq.moh.gov.my/bpkk/images/3.Penerbitan/2.Orang_Awam/5.Kesihatan_Dewasa/2.PDF/8Garis_Panduan_Pengendalian_Masalah_Kesihatan_Gender.pdf.

Portal Rasmi Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (n.d). Memahami Lesbian, Gay, Biseksual, Dan Transgender (LGBT), Dari Perspektif Seorang Muslim. Portal Rasmi Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.https://www.islam.gov.my/images/ePenerbitan/Memahami_LGBT_Dari_Perspektif_Seorang_Muslim.pdf

Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (n.d). 3 Jenis Stres Yang Perlu anda Tahu. Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://www.infosihat.gov.my/penerbitan-multimedia/infografik/item/3-jenis-stres-yang-perlu-anda-tahu.html>

Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (n.d). Cara Mengawal Stres. MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia. <http://myhealth.moh.gov.my/cara-mengawal-stres/>

Rusziani Ruslan (2023, August 28). Khairul Aming Pesan Habiskan Belajar, Jadi Pelapis Content Creator Yang Bagus. Maskulin. <https://www.maskulin.com.my/khairul-aming-pesan-habiskan-belajar-jadi-pelapis-content-creator-yang-bagus/>

Sadhana Debi (2023, September 8). What Ethical Considerations Should Content Creators Keep In Mind While Producing And Sharing Content?. LinkedIn. <https://www.>

[linkedin.com/pulse/what-ethical-considerations-should-content-creators-keep-sad-hanadebi#:~:text=Here%20are%20some%20important%20ethical,trustworthy%20sources%20before%20sharing%20it.](https://www.linkedin.com/pulse/what-ethical-considerations-should-content-creators-keep-sad-hanadebi#:~:text=Here%20are%20some%20important%20ethical,trustworthy%20sources%20before%20sharing%20it.)

Selahattin, A., Coskun, A. & Engin, D. (2012, January 27). Analysis of Anger Management In Terms Of Social Skills. *African Journal of Business Management*. Vol. 6(11): 4150-4157. <http://www.academicjournals.org/AJBM>.

Suruhanjaya Komunikasi Dan Multimedia Malaysia. (2022, Ogos 9). Beware Of Lurking Scammers. <https://www.mcmc.gov.my/ms/media/press-clippings/beware-of-lurking-scammers>.

Suzi (2024, January 19). "Saya Pernah Patah Hidung, Pengsan, Diserang Anxiety," Insiden Suka Duka Jadi Influencer Matangkan Ryan Bakery!. Nona. <https://www.nona.my/saya-pernah-patah-hidung-pengsan-diserang-anxiety-insiden-suka-duka-jadi-influencer-matangkan-ryan-bakery/>

U.S Department of Health and Human Services. (2022). Panic Disorder When Fear Overwhelms.

Veronika, N (2022, August, 17). Apa itu Cinta? Pengertian, Ciri dan Makna. <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itu-cinta/>.

Wan Anor Wan Sulaiman. (2013 April). Mengenal Dunia LGBT. *Research Gate* https://www.researchgate.net/publication/308985866_Mengenal_Dunia_LGBT.

Wan Muhammad Asyraf Wan Muhammad (2020, Disember 14). Kesan Ketagihan Permainan Video. Cetus Magazines. <https://cetusmagazines.weebly.com/kesan-ketagihan-permainan-video>

World Health Organization (2020, October 22). Addictive behaviors: Gaming Disorder. World Health Organization. <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

BIOGRAFI PENULIS



Noraishah bt Daud, PhD merupakan anak kelahiran Batu Pahat Johor Darul Ta'zim. Menjawat jawatan Timbalan Ketua Psikologi Kanan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). Beliau memulakan kerjaya di Institut Teknologi Tun Hussein Onn (ITTHO) sejak tahun 1996. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda (UPM), Sarjana (UTM) dan Doktor Falsafah (UKM). Beliau merupakan Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia. Beliau juga telah mendapat pengiktirafan dalam beberapa bidang psikologi dan kaunseling seperti *Certificate of Colour Vibration Therapy Elementary Course*, *Qualified in Biofeedback 2000*, *Certificate in Iridology Technics*, *Certified Practitioner NEO-CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*, *Practitioner of Art Drawing-House Tree Person* (AD-HTTP:0180-P), Pensijilan Pengamal *Mindfulness Love Therapy* (MLT), Akreditasi Ujian Psikologi Indikator Perwatakan Unggul (IPU), *Certificate of Credentials* Ujian Psikologi Berjenama Sidek, Pensijilan Profesional *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) dan pelbagai lagi. Beliau mempunyai kepakaran dalam mengendalikan latihan pembangunan sendiri dan psikososial untuk para

pelajar sekolah, IPT dan staf UTHM serta organisasi/institusi luar. Bidang pengkhususan beliau adalah dalam bimbingan kaunseling dan psikologi. Di samping itu beliau juga menyumbang dalam beberapa penulisan dan penerbitan beberapa buah buku seperti Mengapai Bintang, Hanya Aku, Introspeksi Diri, Hikmah Kebangkitan Daripada Ujian, Selesuri Ceritera Bernokhtah serta beberapa artikel suratkhbar. Kini beliau menjalankan tugas sebagai Pengarah Pusat Kaunseling Universiti di UTHM.



Aspalaila binti Abdullah merupakan anak kelahiran Batu Pahat Johor Darul Ta'zim. Berkhidmat sebagai seorang Timbalan Ketua Pegawai Psikologi di Pusat Kaunseling Universiti, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Dengan Kepujian dalam bidang Psikologi (UKM) dan Sarjana di dalam Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling (UTM). Seterusnya beliau melanjutkan pengajian dengan memfokuskan kepada bidang Psikologi Industri Organisasi di peringkat Doktor Falsafah (UKM). Beliau telah berkhidmat sebagai Pegawai Psikologi di Universiti Tun Hussein Malaysia bermula sejak 2002 hingga kini. Sepanjang perkhidmatan,

beliau telah diiktiraf sebagai Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan dengan Lembaga Kaunselor Malaysia. Di samping itu, beliau juga mendapat pengiktirafan dalam beberapa bidang psikologi dan kaunseling yang lain seperti *Certificate of Colour Vibration Therapy Elementary Course*, *Qualified in Biofeedback 2000*, *Certificate in Iridology Technics*, *Certified Practitioner NEO-CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*, *Practitioner of Art Drawing-House Tree Person (AD-HHTTP:0180-P)*, *Pensijilan Pengamal Mindfulness Love Therapy (MLT)*, *Akreditasi Ujian Psikologi Indikator Perwatakan Unggul (IPU)*, *Certificate of Credentials Ujian Psikologi Berjenama Sidek*, *Pensijilan Profesional Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)*, dan pelbagai lagi. Beliau mempunyai pengalaman dalam organisasi yang mengendalikan isu-isu berkaitan kaunseling, kesihatan mental, pembangunan sumber manusia, latihan kepada organisasi dan juga pembangunan pelajar. Di samping itu beliau mempunyai kemahiran dalam menjalankan penyelidikan serta penulisan dan penerbitan dalam membantu pembangunan staf dan pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Beliau telah terlibat di dalam penulisan beberapa buah buku seperti *Mengapai Bintang*, *Dian Tadbir*, *Hanya Aku dan Ukirkan Pada Kasih*, *Dari Jendela Kaunseling*, *Introspeksi Diri dan Hikmah Kebangkitan Daripada Ujian*. Sebagai seorang pencinta ilmu, beliau juga telah menyumbang dalam bidang pendidikan dengan menjadi Tutor Sambilan di Universiti Terbuka Malaysia sejak tahun 2012 sehingga kini.



Syahrul Nizam bin Lukman merupakan Pegawai Psikologi Kanan di Pusat Kaunseling Universiti UTHM. Anak kelahiran Negeri Sembilan Darul Khusus ini memulakan kerjaya di UTHM sejak 2006 hingga kini. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Dengan Kepujian dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling di Universitas Islam Ar-Raniry Aceh, Indonesia (UIA) dan Sarjana Sains di dalam Bimbingan dan Kaunseling (UPM). Sepanjang perkhidmatan, beliau telah diiktiraf sebagai Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan dengan Lembaga Kaunselor Malaysia. Di samping itu, beliau juga mendapat pengiktirafan dalam beberapa bidang psikologi dan kaunseling yang lain seperti , *Certified NLP Coach*, *Certified Practitioner NEO-CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*, *Practitioner of Art Drawing-House Tree Person* (AD-HTTP:0180-P), Pensijilan Pengamal *Mindfulness Love Therapy* (MLT), Akreditasi Ujian Psikologi Indikator Perwatakan Unggul (IPU), *Certificate of Credentials* Ujian Psikologi Berjenama Sidek, Akreditasi Ujian Inventori Kesejahteraan Holistik dan pelbagai lagi. Beliau mempunyai pengalaman dalam organisasi yang mengendalikan isu-isu berkaitan kaunseling, perkahwinan, keluarga, remaja, pembangunan sumber manusia, latihan kepada organisasi dan juga pembangunan pelajar. Di samping itu beliau mempunyai

kemahiran dalam menjalankan aktiviti motivasi kepada staf dan pelajar. Beliau telah terlibat di dalam penulisan buku Hanya Aku.



Muhammad Khairullah bin Mohd Shaari dilahirkan di Hospital Lumut, Perak Darul Ridzuan. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Kepujian, Universiti Malaysia Terengganu (UMT). Beliau telah berkhidmat sebagai Pegawai Psikologi di Universiti Tun Hussein Malaysia bermula sejak 2015 hingga kini. Sepanjang perkhidmatan, beliau telah diiktiraf sebagai Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan dengan Lembaga Kaunselor Malaysia. Di samping itu, beliau juga mendapat pengiktirafan dalam beberapa bidang psikologi dan kaunseling yang lain seperti Certified Practitioner NEO-CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), *Practitioner of Art Drawing-House Tree Person* (AD-HTTP:0180-P), Pensijilan Pengamal *Mindfulness Love Therapy* (MLT), Akreditasi Ujian Psikologi Indikator Perwatakan Unggul (IPU), *Certificate of Credentials* Ujian Psikologi Berjenama Sidek, Akreditasi Indeks Kesejahteraan Psikologi dan pelbagai lagi. Beliau mempunyai pengalaman dalam organisasi yang mengendalikan isu-isu berkaitan kaunseling, kesihatan mental, pembangunan sumber manusia, latihan kepada organisasi dan juga pembangunan

pelajar. Di samping itu beliau mempunyai kemahiran dalam menjalankan aktiviti motivasi kepada pelajar, staf dan komuniti setempat. Beliau terlibat dalam penulisan buku Modul Permulaan Graduan UTHM.

Indeks

A

Adab Bercinta 124
Amalan Songsang 90

B

Bagaimana Menghilangkan
Rasa Dendam 10
Bahasa Cinta 126, 128
Berhadapan Dengan Individu
Narsisistik 25, 26
berpendidikan tinggi 153

C

Cinta 120, 121, 122, 126
Ciri-ciri narsisistik 18
Content creator 153, 154,
156

D

Dendam 2, 7, 9, 10

E

Etika 156

G

gaming disorder 171
Gay 85, 87
Gejala 31, 34, 104

H

Hoarding Disorder 52, 55, 57,
62

I

Institusi Kewangan 144
interaksi 36, 38, 46, 83, 131,
143, 184, 186

J

Jenis-jenis Hoarder 53
Jenis-Jenis Komunikasi 185
Jenis-jenis Narsisistik 17, 19
Jenis-jenis Stres 101

K

Kebaikan Stres 111, 113
Kecurian Identiti 131, 140,
144
kemarahan 69, 72, 74
Kesan Serangan Panik 36
Kesan Stres 108, 110
Kesan Tingkahlaku Narsi-
sistik 21
Kesihatan Mental 158
Komunikasi Berkesan 189,
190, 192, 195

M

Menangani Serangan Panik 40, 42

Menangani Stres 114

Mengapa Berdendam 3, 6

Mengapa Perlu Jauhi Dendam 7, 9

Mengurus Marah 78, 82

P

pengamal LGBT 94

Punca Menjadi Narsisistik 20

Punca-punca Serangan Panik 32, 34

S

Scammer 129, 131, 134, 138, 140, 146

Serangan Panik 31, 32, 34, 36, 40, 43

Simptom Serangan Panik 34, 36

Simptom-simptom Hoarding Disorder 56, 57

Sindrom Kurang Daya Tumpuan dan Hiperaktif (ADHD) 171

Stres 7, 100, 101, 102, 104, 106

T

Tekanan Emosi 140

Teknik Relaksasi 79

Terapi Keluarga 174

Terapi Kumpulan 175

Tindakan Undang-undang 141

Trauma 32

W

WHO 171, 176

Anda Nak Tahu?

Buku ini adalah kompilasi sebahagian kisah benar yang berlaku dalam kehidupan kita. Buku yang mengandungi 12 kisah disampaikan dalam bahasa yang santai dan mudah untuk difahami. Cerita yang dikongsikan dalam buku ini menunjukkan setiap insan di dunia ini tidak pernah sunyi dari ujian dan cabaran dalam kehidupan mereka. Setiap ujian dan cabaran ini perlu dilalui dan bagaimana mereka melaluinya bergantung pada individu tersebut. Setiap bab mengandungi cerita-cerita pendek yang telah dikongsikan bersama penulis. Apa yang menarik tentang buku ini adalah selain daripada membaca kisah hidup manusia penulis juga menyelitkan ilmu dan maklumat berkaitan isu serta beberapa alternatif bagaimana untuk menghadapi isu tersebut. Buku yang mengandungi pelbagai kisah sedih, pahit, kesengsaraan diri dan kekeliruan dalam diri ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan umum serta panduan, agar pembaca lebih memahami kehidupan melalui mesej yang cuba di sampaikan oleh penulis.



Sila imbas kod untuk
maklumat lanjut

