



SINERGI

06/03/2026 / WAN NORADILA WAN MOHD ZAIN



PAHANG, 12 FEBRUARI 2026 – Unit Psikologi dan Kaunseling bersama Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Pahang, dengan kerjasama strategik Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia, telah berjaya menganjurkan Webinar Antarabangsa Kesejahteraan Diri 2026. Program yang dilaksanakan secara dalam talian menerusi platform Google Meet ini bertujuan memperkukuh aspek kesejahteraan psikososial dan keseimbangan kehidupan kerja dalam kalangan warga akademik dan pelajar.

Webinar ini berjaya menarik penyertaan seramai 229 orang peserta, merangkumi 209 orang staf dan 20 orang pelajar. Kehadiran yang memberangsangkan ini mencerminkan kesedaran dan komitmen tinggi warga kampus terhadap kepentingan menjaga kesihatan mental dan emosi dalam mendepani cabaran persekitaran semasa.

Sesi perkongsian ilmu ini menampilkan dua tokoh pakar sebagai panel jemputan. Dr. Haji Mohd Kamal Azman bin Jusoh, Timbalan Rektor (Hal Ehwal Pelajar) UiTM Cawangan Pahang, mengupas tajuk “Kesejahteraan Diri Warga Kampus: Mengurus Tekanan Kewangan sebagai Asas Kehidupan Seimbang.” Dalam pembentangannya, beliau menekankan bahawa pengurusan kewangan yang bijak dan berhemah merupakan tunjang utama kepada kestabilan emosi dan kesejahteraan diri secara menyeluruh.



Manakala, Ms. Meriam Esterina, pakar psikologi dari Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia, berkongsi kepakaran melalui tajuk “Kesejahteraan di Tempat Kerja.” Beliau memberikan penekanan terhadap kepentingan membina budaya organisasi yang sihat, pengukuhan sistem sokongan sosial, serta strategi mencapai keharmonian antara tuntutan profesional dan kehidupan peribadi bagi menjamin produktiviti yang lestari.

Penganjuran program ini bukan sahaja memberi input berkesan dalam mendepani tekanan psikososial, malah menjadi bukti komitmen UiTM dalam menyokong Matlamat Pembangunan Mampan (SDG) Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, khususnya SDG 3 (Kesihatan dan Kesejahteraan yang Baik), SDG 4 (Pendidikan Berkualiti), dan SDG 17 (Kerjasama demi Matlamat) melalui pengukuhan kolaborasi rentas sempadan.

Melalui platform strategik ini, UiTM Cawangan Pahang terus komited memperluas jaringan kerjasama global bagi melahirkan warga universiti yang seimbang dari aspek akademik, emosi, dan sosial, sekali gus memacu kecemerlangan institusi ke peringkat antarabangsa.

Share

Share

Post

Tags: [UiTM Cawangan Pahang](#), [Unit Psikologi dan Kaunseling](#), [Universitas Muhammadiyah Purworejo](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)