



[Home](#) / [2025](#) / [June](#) / Program Well-Being Siri 2: “Cegah Mencederakan Diri” Perkasa Kesedaran Kesihatan Mental Pelajar UiTM Pahang

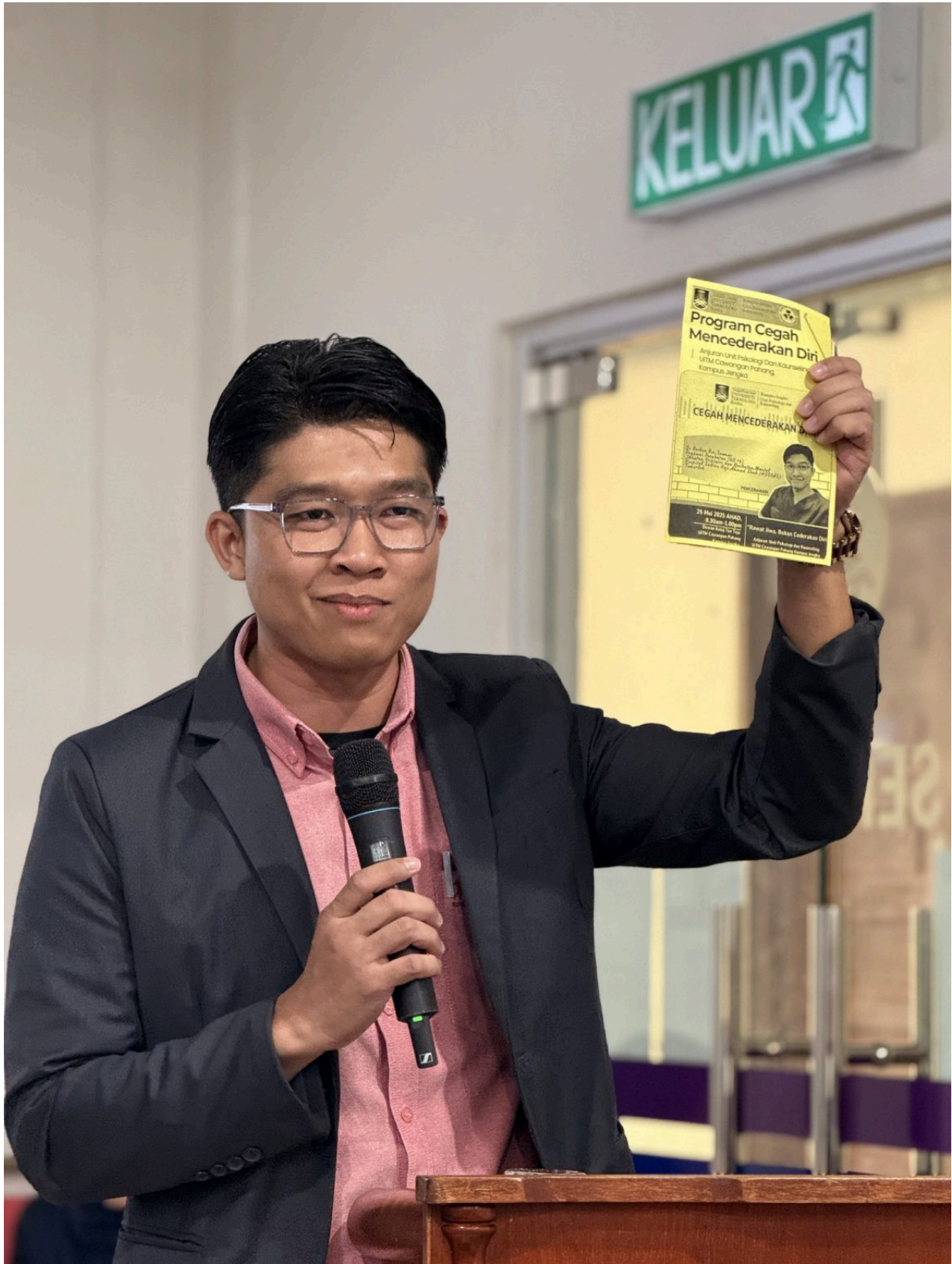
KONFERENS & SEMINAR

06/06/2025 / WAN NORADILA WAN MOHD ZAIN



Jengka, 25 Mei 2025 – Unit Psikologi & Kaunseling, UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka telah menganjurkan Program *Well-Being* Siri 2 bertemakan “*Cegah Mencederakan Diri*” pada hari Ahad bertempat di Bilik Serbaguna Kolej Tun Teja. Program ini merupakan kesinambungan usaha berterusan dalam memperkukuh kesihatan mental dan kesejahteraan emosi dalam kalangan mahasiswa universiti.

Majlis perasmian telah disempurnakan oleh Dr. Haji Mohd Kamal Azman bin Jusoh, Timbalan Rektor Hal Ehwal Pelajar (HEP), UiTM Cawangan Pahang. Dalam ucapan beliau, Dr. Kamal menekankan bahawa pendidikan emosi dan sokongan komuniti merupakan aspek penting dalam usaha menangani isu kesihatan mental yang semakin membimbangkan, khususnya dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi.





Program ini menampilkan pengisian yang padat dan bermanfaat dan dimulakan dengan slot *Ice Breaking* yang dikendalikan oleh Badan Peer Kaunselor, bertujuan mewujudkan suasana mesra, selesa dan terbuka antara peserta. Seterusnya, sesi Saringan Kesihatan Mental dikendalikan oleh Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin, Pegawai Psikologi Kanan, bagi membantu peserta mengenal pasti tahap kesejahteraan mental peserta. Kemuncak program ialah ceramah utama bertajuk “*Cegah Mencederakan Diri*” yang disampaikan oleh Dr. Roslan bin Saemar, Pegawai Perubatan dari Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental, Hospital Sultan Haji Ahmad Shah (HOSHAS). Dalam ceramah tersebut, beliau menyentuh secara mendalam isu *self-harming* dalam kalangan remaja dan mahasiswa, termasuk punca-punca psikologi yang mendorong kepada tingkah laku tersebut, tanda-tanda awal yang perlu dikenalpasti oleh rakan sebaya, serta pendekatan klinikal dan sokongan sosial yang boleh diberikan. Beliau turut menegaskan bahawa pendekatan empati dan tanpa penghakiman adalah elemen utama dalam membantu individu yang bergelut dengan masalah kesihatan mental.

Program ini telah mendapat sambutan yang amat menggalakkan dengan penyertaan lebih 100 pelajar dari pelbagai fakulti. Ramai peserta menyatakan penghargaan mereka terhadap penganjuran program ini kerana memberi ruang yang selamat dan terbuka untuk mereka memahami dan membincangkan isu-isu kesihatan mental yang sering dianggap tabu. Fokus utama program ini adalah memberi pendedahan kepada teknik pengurusan stres secara praktikal, membina kesejahteraan emosi serta memperkukuh sistem sokongan psikososial dalam kehidupan seharian pelajar.

Secara keseluruhannya, Program *Well-Being* Siri 2 ini berjaya mencapai objektif utamanya iaitu meningkatkan tahap kesedaran, kefahaman dan literasi kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa, serta menyumbang kepada pembentukan komuniti kampus yang lebih peka, prihatin dan berdaya tahan dari segi emosi dan psikologi.

[in Share](#)

[f Share](#)

[X Post](#)

Tags: Hospital Sultan Haji Ahmad Shah (HUSHA), Kesihatan Mental, UiTM Cawangan Pahang, UiTM Psikologi & Kaunseling, Universiti Teknologi MARA (UiTM)



[UiTM Cawangan Selangor Lahirkan Komander Muda Berwibawa Melalui LIBK](#)

[UiTM-Indonesia Perkuh Komuniti Serantau Melalui Program KTP dan USR](#)



QUICK LINKS

[Ministry of Higher Education](#)
[Academic Calendar](#)
[Intake Calendar](#)
[Graduate Quick Search](#)
[Library](#)
[UiTM Holdings](#)
[WiFi UiTM](#)
[E-Complaint](#)

HUBUNGI KAMI

Universiti Teknologi MARA (UiTM)
40450 Shah Alam, Selangor Darul
Ehsan
Malaysia

Tel: +603-5544 2051 / 2000



Copyright © 2026 UiTM NewsHub | Theme by: Theme Horse | Proudly Powered by: WordPress