

[Home](#) / [2025](#) / [November](#) / Cakna Minda, Cemerlang Prestasi: Seminar Kesedaran Kesihatan Mental

## SINERGI

17/11/2025 / NOR KHAIRUNNISA MAT YUNUS



**Raub, 5 November 2025** – Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Pahang, Kampus Raub telah menganjurkan **Seminar Kesedaran Kesihatan Mental dan Strategi untuk Pelajar Malaysia (Mental Health Awareness and Strategies for Malaysian Students)** sebagai sebahagian daripada aktiviti **Collaborative Global Classroom Teaching (CGCT)**. Objektif utama meningkatkan kesedaran pelajar terhadap kepentingan kesihatan mental serta memperkenalkan strategi berkesan dalam mengurus tekanan dan kesejahteraan diri.

Seminar ini menampilkan penceramah jemputan, **Mrs. Widyaning Hapsari**, pensyarah dan ahli psikologi dari Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jogjakarta, Indonesia. Beliau berkongsi pandangan dan pengalaman berkaitan isu kesihatan mental yang dihadapi pelajar institusi pengajian tinggi, khususnya dalam konteks pasca-pandemik dan persekitaran akademik yang mencabar. Antara

perkara yang ditekankan ialah kepentingan mengenal pasti tanda awal tekanan serta membina daya tahan diri (*resilience*) untuk menghadapi cabaran kehidupan kampus.



Program ini turut memberi peluang kepada pelajar berinteraksi secara langsung melalui sesi soal jawab dan perbincangan terbuka. Pelajar didedahkan kepada pendekatan praktikal seperti amalan *mindfulness*, pengurusan masa berkesan, dan kepentingan sokongan sosial dalam kalangan rakan

sebaya.

Maklum balas peserta menunjukkan seminar ini memberi kesedaran mendalam tentang cara menangani tekanan akademik dan menjaga kesihatan mental sejak awal pengajian. Penganjuran ini bukan sahaja menyokong objektif pembelajaran kursus, tetapi juga memperkukuh nilai empati dan kesejahteraan diri dalam kalangan pelajar.

UiTM komited memupuk budaya prihatin dan menyokong pembangunan pelajar secara holistik, seiring aspirasi universiti untuk melahirkan graduan seimbang dari segi intelek, emosi dan sosial.



Tags: [Fakulti Pengurusan dan Perniagaan \(FPP\)](#), [UiTM Cawangan Pahang Kampus Raub](#), [Universitas Muhammadiyah Purworejo \(UMPWR\)](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

International Nursing Student  
Conference (INSC) 2025 Organized  
by Nursing Students Association

Dinamika Kembara IPROLEADS  
2025 Perkukuh Kepimpinan Global  
Mahasiswa UiTM Cawangan Perak

## 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



