SDG

19/06/2025 / WAN NORADILA WAN MOHD ZAIN



Jengka, 16 Mei 2025 – Unit Psikologi dan Kaunseling, UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka telah menganjurkan Program Bimbingan Kelompok Kaunseling Rakan Sebaya bertempat di Bilik Kaunseling Kelompok dari jam 8.00 malam hingga 10.30 malam melibatkan penyertaan seramai 14 orang pelajar Rakan Kaunselor. Program ini merupakan satu inisiatif penyegaran dan pemantapan kemahiran yang menyasarkan pelajar Rakan Kaunselor yang telah menerima latihan asas kaunseling, serta terbuka kepada pelajar yang berminat untuk memperluas pemahaman dalam isu-isu semasa berkaitan pelajar.

Objektif utama program ini adalah untuk memperkukuh peranan rakan kaunselor dalam kalangan mahasiswa melalui pendekatan bimbingan kelompok yang sistematik dan berstruktur. Fokus utama sesi termasuklah strategi penyelesaian masalah, pemantapan kemahiran mendengar aktif dan memberi sokongan, serta pengurusan emosi rakan sebaya dengan lebih berkesan. Peserta turut diberi pendedahan kepada cara pengendalian saringan kesihatan mental dan ujian tekanan ringkas, lengkap dengan panduan untuk mentafsir keputusan sebagai langkah awal dalam membantu rakan yang berdepan tekanan atau gangguan emosi.


nabati
VEJA



Program ini telah dikendalikan oleh Puan Wan Noradila binti Wan Mohd Zain, Timbalan Pegawai Psikologi dan dibantu oleh fasilitator berpengalaman, iaitu Saudari Nurhumairah Adhuhaa binti Abdul Karim, Saudari Carolyn Cherida Tambai, Saudari Naisya Aina Solehah binti Salehuddin, dan Saudari Nadra Damya Haslan. Program ini tidak melibatkan kehadiran mana-mana tetamu kenamaan atau VVIP, namun kehadiran Ketua Unit Psikologi dan Kaunseling memberikan nilai tambah melalui penglibatan langsung dalam latihan dan bimbingan.

Usaha ini secara langsung menyokong pencapaian Matlamat Pembangunan Mampan 3 (SDG 3): Good Health and Well-being, khususnya yang menekankan keperluan menggalakkan kesihatan mental dan kesejahteraan emosi. Dengan memberi latihan kepada pelajar untuk mengenal pasti serta menangani masalah kesihatan mental dalam komuniti kampus, UiTM Jengka bukan sahaja melahirkan individu yang cakna dan bertanggungjawab, malah membantu membentuk persekitaran universiti yang lebih peka dan saling menyokong antara satu sama lain.

Program ini mendapat maklum balas positif daripada para peserta, yang menyifatkannya sebagai bermanfaat dalam membina keyakinan untuk memainkan peranan sebagai first responder dalam kalangan pelajar. Ia juga memberi ruang selamat untuk berbincang secara terbuka tentang cabaran emosi dan sosial yang dihadapi pelajar, sejajar dengan usaha universiti membina komuniti kampus yang inklusif, sihat dan sejahtera.

Share Share Post

Tags: Good Health and Well-being, Kesihatan Mental, UiTM Cawangan Pahang, Unit Psikologi dan Kaunseling, Universiti Teknologi MARA (UiTM)