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.

Share Share Post

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