

**Webinar
Pengurusan
Stress dan
Pemantapan
Kendiri
(PESPEK)
2020 - "It's
OKAY not to
be OKAY"**

Pandemik COVID-19 telah mengubah hampir keseluruhan teknik pembelajaran pelajar seluruh dunia termasuklah pelajar Fakulti Kejuruteraan Awam UiTM Pulau Pinang. Perubahan pembelajaran secara online di rumah telah memberikan impak kepada kesihatan mental dan motivasi pelajar jika tidak ditangani dengan baik. Antara isu yang popular dihadapi oleh pelajar ialah tiada kemudahan computer dan capaian internet yang kurang baik di rumah terutama bagi pelajar di kawasan pendalaman. Masalah lain ialah pendedahan screen computer terlalu lama menyebabkan pelajar sukar untuk tidur dan akhirnya mampu mengganggu emosi mereka.

Selain masalah pembelajaran masalah persekitaran pembelajaran yang tidak kondusif seperti tiada ruang selesa belajar, keadaan rumah yang tidak sesuai untuk pembelajaran dan keadaan kewangan keluarga juga menambahkan tekanan bagi sesetengah pelajar. Disebabkan COVID-19 terdapat ibubapa yang kehilangan kerja dan akhirnya memberi kesan kepada pelajar. Oleh itu sepanjang berlaku keadaan norma baru ini, beberapa pelajar bertindak untuk berhenti belajar disebabkan oleh kesempitan hidup, tidak dapat fokus dan hilang minat dengan pembelajaran.

Lantaran itu Skuad Motivasi dan Pembangunan Pelajar PPKA telah menjemput kaunselor UiTM Pulau Pinang pada 18 Disember 2020 iaitu En Mohd Zulkhairi Ibrahim, dibantu oleh En Mohamad Firdaus Ahmad dan Cik Nurul Izzati Mohd Rezal untuk memberikan perkongsian dalam webinar Pengurusan Stress dan Pemantapan Kendiri (PESPEK) 2020 - "It's OKAY not to be OKAY". Program ini dirancang sebagai platform kepada pihak Fakulti Kejuruteraan Awam untuk mahasiswa ijazah Sarjana Muda di bawah Fakulti Kejuruteraan Awam untuk mendapatkan bantuan dan sokongan emosi dan meningkatkan motivasi diri terutamanya bagi menghadapi gelombang norma baru di sebabkan oleh pandemik COVID-19. Tujuan utama program ini ialah untuk membantu dari segi pengurusan masa, emosi, dan stress bagi membentuk sahsiah diri serta menjana kecemerlangan akademik selaras dengan hasrat UiTM melahirkan modal insan yang berkualiti.



Gambar 1: Belang tabir yang berkerja keras bagi memastikan webinar berjalan dengan lancar

Gambar 2: Ahli Jawatankuasa dan Penceramah yang terlibat untuk Webinar PESPEK 2020 siri 1



Sepanjang perkongsian penceramah, ramai pelajar meluahkan pelbagai masalah sepanjang pembelajaran Online Distance Learning (ODL) dan Online Learning (OL) di rumah dan mendapatkan cuba mendapatkan nasihat dan bantuan. Melalui aktiviti ini pelajar akan dibantu oleh kaunselor sekiranya mereka memerlukan khidmat nasihat dan konsultasi secara percuma bila-bila masa selepas sesi tamat. Hasil dari sesi perkongsian dan Soalan & Jawapan oleh penceramah, pelajar memberikan respon yang sangat baik. Kebanyakan pelajar mengharap sesi motivasi dan kaunseling dapat diadakan setiap bulan bagi membantu meningkatkan motivasi dan mengurangkan tekanan sepanjang proses pembelajaran cara norma baru.

Secara kesimpulannya kita sedang berada dan bergelut dengan cabaran yang tidak pernah dialami. Dengan adanya program latihan atas talian ini, diharapkan sedikit sebanyak memberi rangsangan kepada pelajar untuk berusaha lebih kuat. Selain itu program ini diharap boleh mencetuskan kesedaran di kalangan pelajar tentang peranan dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar walaupun berdepan dengan situasi norma baru. Diharapkan program ini berjaya meniupkan semangat dan azam yang tinggi untuk mereka belajar supaya lebih bertekad untuk lulus dengan cemerlang dalam pengajian dan bergraduat mengikut masa yang ditetapkan dalam pelan pengajian.