

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



JANGAN BIARKAN MINDA SAKIT

Suzi Seroja Sarnin, Mohd Nor Md Tan, Mohd Rizal Dohad
Pengajian Kejuruteraan Elektrik, Kolej Kejuruteraan, Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor

rizal005@uitm.edu.my

EDITOR: DR. MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Pengenalan

Manusia di dunia ini berhak menikmati mental yang sihat dan sejahtera. Justeru, artikel ini ditulis bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengurangkan kemerosotan kesihatan mental di alam kampus. Pensyarah dan pelajar perlu berganding bahu dalam mengurangkan kemurungan di kalangan mahasiswa kerana mereka merupakan aset terpenting dalam pembangunan sumber manusia kepada negara. Tahap kesihatan mental yang merosot akan menyumbang kepada peningkatan yang ketara dalam kes bunuh diri, jenayah dan bilangan pesakit mental di Malaysia. Mahasiswa di Malaysia yang mengalami masalah mental seringkali dikaitkan dengan faktor sosio-demografi, psikososial dan faktor kesihatan. Mereka berisiko tinggi berdepan masalah kesihatan mental apabila mereka berada dalam keadaan stres yang melampau akibat daripada penyesuaian diri dalam konteks pendidikan, sosial, psikologi dan persekitaran. Terdapat beberapa teknik yang diterapkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi membantu mahasiswa supaya tidak tergolong dalam

mahasiswa yang tertekan yang membolehkan peratus mahasiswa yang berkualiti menurun.

Apakah maksud kesihatan mental bagi mahasiswa?

Kesihatan mental di kalangan mahasiswa merujuk kepada keadaan jiwa dan emosi pelajar semasa menuntut di universiti. Ia melibatkan ketidakstabilan emosi, kurang daya tumpuan, tiada keseimbangan hidup, serta tiada kemampuan untuk mengurus tekanan dan cabaran yang timbul semasa dalam pengajian. Kesihatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang perlu diambil kira dalam memastikan pengalaman pengajian yang menggembirakan dan bergraduat dengan cemerlang. Jiwa yang stabil dan tenang memainkan peranan dalam kejayaan akademik, keseimbangan hidup, dan kecemerlangan pelajar dalam persekitaran akademik.

Apakah Tekanan Akademik?

Punca utama kesihatan mental merosot di kalangan mahasiswa adalah tekanan

akademik. Gambarajah 1 menunjukkan kombinasi tekanan akademik yang akan menyumbang kepada kemerosotan kesihatan mental mahasiswa. Kombinasi tekanan akademik boleh menjejaskan keseimbangan emosi, daya tumpuan dan kestabilan mental secara keseluruhan. Oleh itu, penting bagi institusi pendidikan dan mahasiswa untuk memberi perhatian yang serius kepada kesihatan mental dan mencari teknik untuk mengurangkan tekanan.



Gambarajah 1: Kombinasi Tekanan Akademik (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Mahasiswa sering mengalami tekanan jiwa akibat jadual waktu pembelajaran yang padat, tambahan pula mata pelajaran yang diambil dalam semester yang sama itu terlalu sukar atau pelajar tidak mampu membawa jam kredit yang terlalu banyak. Selain itu, tugas yang banyak yang perlu disiapkan dalam masa yang sama sehingga pelajar merasa tertekan untuk menyiapkan tugas mana yang perlu dihantar terlebih dahulu dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi boleh memberi kesan kepada kesihatan mental.

Seringkali juga dibuat perbandingan dengan rakan sebaya atau rakan yang mengambil jurusan yang sama sedangkan kemampuan, kebijaksanaan dan daya saing antara pelajar adalah berbeza. Harapan yang melampau daripada ibu bapa dan adik beradik boleh menyebabkan tekanan kepada pelajar universiti kerana mahasiswa merasa bimbang pencapaian peribadi mereka akan menghampakan harapan yang mengungguli tinggi daripada keluarga tersayang.

Kebimbangan terhadap kerjaya yang dipilih boleh memberi kesan kepada kesihatan mental mahasiswa. Mereka terlalu memikirkan keputusan tentang masa depan dan kerjaya, ia boleh menyebabkan tekanan emosi yang tinggi. Mahasiswa biasanya terlalu bimbang mengenai pilihan kerjaya dan ini boleh mempengaruhi tidur yang berkualiti, selera makan yang berkurangan dan keseluruhan keadaan emosi

yang merencatkan fokus dalam kelas serta aktiviti harian seorang mahasiswa. Untuk mengatasi kebimbangan berkaitan kerjaya, penting untuk memberikan ruang kepada mahasiswa untuk berfikir dan merancang tanpa tekanan yang berlebihan. Sokongan daripada kaunselor atau pakar kerjaya, pembangunan kemahiran membuat keputusan, dan latihan mengurus tekanan boleh membantu mahasiswa menangani kebimbangan mereka.

Bagaimana mengurangkan masalah tekanan mental?

Terdapat pelbagai teknik pengajaran dan pembelajaran yang boleh digunakan semasa di dalam kelas bagi memastikan pensyarah dapat menyampaikan ilmu dengan berkesan dan mahasiswa dapat menerima pembelajaran dengan tenang dan berkesan. Antara Teknik yang boleh digunakan ialah:

1. Gantikan fakta kepada lirik lagu atau nada lagu kegemaran

Menghafal sesuatu topik memerlukan masa yang berhari-hari jika topik itu susah,

sedangkan menghafal lirik lagu terbaru tidak memerlukan masa yang lama kerana otak manusia memang lebih mudah menghafal lagu yang diiringkan dengan muzik. Seorang pensyarah boleh menggunakan teknik ini di dalam kelas dengan membuat lagu dari topik yang susah atau membuat nada lagu sendiri daripada fakta yang perlu dihafal contohnya; penggunaan lagu untuk menghafal formula dalam topik kejuruteraan, istilah kejuruteraan dan penguat ingatan dalam teori. Lagu-lagu yang menjadi tren remaja atau lagu-lagu pendek yang telah ada boleh diubahsuai atau dicipta semula untuk membantu dalam pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas. Gambar 1 adalah contoh di mana fakta tersebut dinadakan dengan lagu yang menjadi tren remaja masa kini.

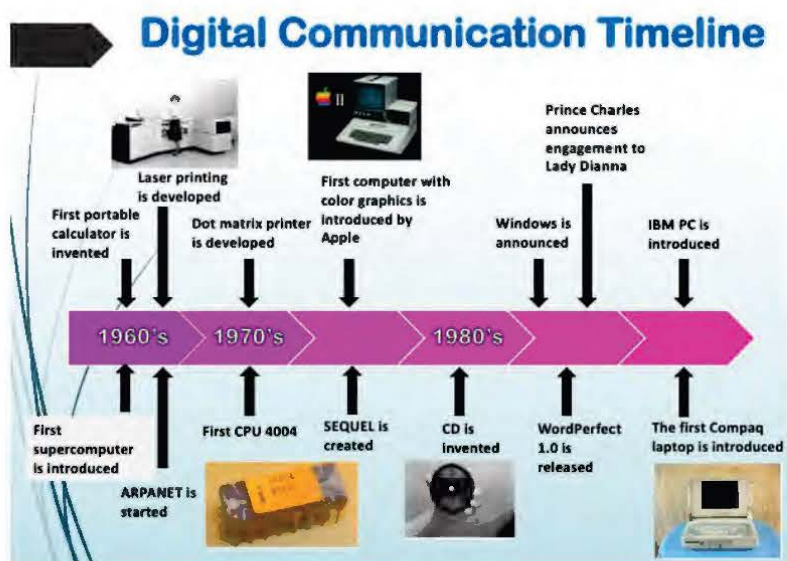
Penggunaan lagu dalam proses pembelajaran bukan sahaja menyeronokkan tetapi juga mampu memperkukuhkan daya ingatan dan pemahaman. Ia boleh menjadi strategi pembelajaran alternatif yang berkesan bagi sesetengah individu. Teknik ini sesuai digunakan bagi mahasiswa yang sangat suka muzik.

Nadakan dengan lagu yang diminati seperti lagu "miley cyrus-angels"

What steps are taken to minimize the effects of noise?

- o Special encoding and decoding techniques
 - o Transmission medium performance
- o Elaborate error detection and correction mechanisms

Gambar 1: Contoh fakta dalam topik teori informasi yang boleh dinadakan dengan lagu tren terkini (Sumber: Koleksi peribadi penulis)



Gambar 2: Contoh penceritaan yang digantikan ke bentuk gambar (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Pensyarah dan pelajar juga boleh menyanyikannya bersama-sama di dalam kelas. Antara kelebihan teknik ini ialah pelajar dapat mengingati sesuatu fakta dengan mudah dan lama kerana lagu dan melodi yang bersifat berulang memudahkan pengingatan dan memperkuat ingatan terhadap konsep atau fakta yang dipelajari. Belajar melalui lagu menjadikan pengajaran dan pembelajaran lebih menyenangkan dan menghiburkan berbanding kaedah pembelajaran konvensional. Dengan nyanyian yang disampaikan dapat menggambarkan konsep dalam bentuk yang lebih kreatif, membolehkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap topik tertentu seterusnya ia menjadi alat yang baik untuk meningkatkan motivasi dalam pembelajaran.

2. Gantikan konsep pembelajaran dengan gambar atau blok

Gambar 2 menunjukkan contoh penceritaan yang telah digantikan ke bentuk gambar atau blok. Menggantikan semua penceritaan ke bentuk gambar atau blok dapat membantu mahasiswa mudah menghafal terutamanya topik yang melibatkan konsep, proses, fungsi dan sebagainya. Pelajar lebih mudah mengingati gambar berbanding penceritaan kerana penggunaan visual dalam pembelajaran membantu memudahkan proses pengingatan dan memahami maklumat. Beberapa faktor yang menyumbang kepada kelebihan pengingatan gambar berbanding penceritaan ialah otak manusia cenderung menangkap dan memproses maklumat visual dengan lebih

cepat dan efisien berbanding teks atau penceritaan yang lebih panjang. Gambar dapat menyampaikan maklumat dengan jelas dan ringkas tanpa keperluan untuk membaca atau menguraikan penceritaan yang panjang. Imej atau gambar yang cantik, berwarna-warni dan jelas boleh menanamkan kesan yang lebih baik dalam ingatan seseorang berbanding teks atau penceritaan. Gambar atau visual yang mudah difahami dan signifikan dapat kekal dalam ingatan untuk jangka masa yang lebih lama. Gambar membolehkan individu membuat asosiasi yang lebih kuat dengan konsep atau maklumat yang dipelajari.

3. Penggunaan Aplikasi Terkini

Pembelajaran melalui TikTok bukanlah pendekatan formal dalam pendidikan di universiti, tetapi platform ini boleh dimanfaatkan dengan pelbagai cara kreatif. Ini kerana TikTok menawarkan format video pendek yang sangat popular, yang boleh digunakan untuk menyampaikan maklumat dengan cara yang menarik dan pantas kepada generasi muda. Pelbagai kaedah kreatif perlu digunakan bagi membantu pelajar di universiti supaya tidak terikat dengan kaedah pembelajaran tradisional dan membosankan. Video pendek ini boleh digunakan dengan memberikan ringkasan topik penting pelajaran dengan hanya meletakkan tip, fakta atau pandangan yang paling ringkas dan menarik tentang sesuatu topik.



Gambar 3: Para pelajar melakukan aktiviti regangan ringan di dalam bilik kuliah

(Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Selain pensyarah yang menyediakan nota melalui Tik Tok, keterlibatan pelajar dalam menyiapkan video pendek sesuatu topik seperti ujikaji makmal, demonstrasi matematik dalam kejuruteraan atau sebarang aktiviti praktikal dapat membantu menarik minat atau pemahaman yang mendalam bagi sesuatu topik yang dipelajari di dalam kelas. Video pendek yang telah disediakan oleh pelajar boleh dikongsi dengan pelajar-pelajar lain di Youtube.

4. Selang selikan aktiviti di antara waktu syarahan

Gambar 3 menunjukkan pensyarah dan pelajar melakukan aktiviti yang menyeronokkan seperti senaman ringkas atau regangan di antara jangka masa pembelajaran yang panjang. Antara kebaikan aktiviti tersebut ialah mengurangkan kekakuan badan di mana regangan membantu mengurangkan

kekakuan otot yang mungkin berlaku selepas jangka masa panjang duduk di atas kerusi. Ia dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang mungkin menjadi tegang akibat postur duduk yang lama dan mengurangkan mengurangkan kesakitan terutamanya di bahagian belakang, bahu dan leher. Aktiviti ini boleh memberi ruang untuk melonggarkan ketegangan fizikal yang turut membantu dalam mengurangkan tekanan mental dan dapat memberikan keselesaan fizikal dan emosi, membolehkan fokus yang lebih baik.

Pensyarah dan pelajar juga boleh berehat selama 5-10 minit untuk berzikir bagi menenangkan jiwa. Berzikir, dalam banyak tradisi agama dan spiritual, adalah amalan yang mempunyai kesan menenangkan kepada jiwa. Amalan ini boleh dilakukan dalam pelbagai cara dan mempunyai kesan yang menenangkan terhadap jiwa.

Melakukan zikir dengan penuh kesedaran, kefahaman makna, dan ketenangan hati adalah satu amalan yang melahirkan ketenangan jiwa. Ia membawa kesan yang menenangkan dan dapat memberi kestabilan emosi serta ketenangan kepada mahasiswa.

Konklusi

Adalah penting bagi mahasiswa untuk mendapat sokongan dari pensyarah, kaunselor, pakar kesihatan mental, atau unit sokongan universiti yang ada untuk membantu dalam menangani masalah kesihatan mental. Tugas sebagai seorang pensyarah bukan sahaja terletak kepada pengajaran, penyelidikan, penerbitan dan perundingan, malah pensyarah juga mempunyai tanggungjawab yang berat dalam sistem sokongan kepada kesejahteraan mental mahasiswa bagi melahirkan graduan yang kompeten, cemerlang dari segi akademik dan soft skill serta berdaya saing dalam mengharungi cabaran diperingkat global. Pensyarah pengganti kepada kedua ibu bapa pelajar semasa di kampus dan berperanan untuk mendidik pelajar seperti anak sendiri dan sudah semestinya memerlukan kerjasama yang erat antara pensyarah, penasihat akademik dan bahagian kaunseling di universiti dalam menyokong kesejahteraan mental pelajar.

Rujukan:

