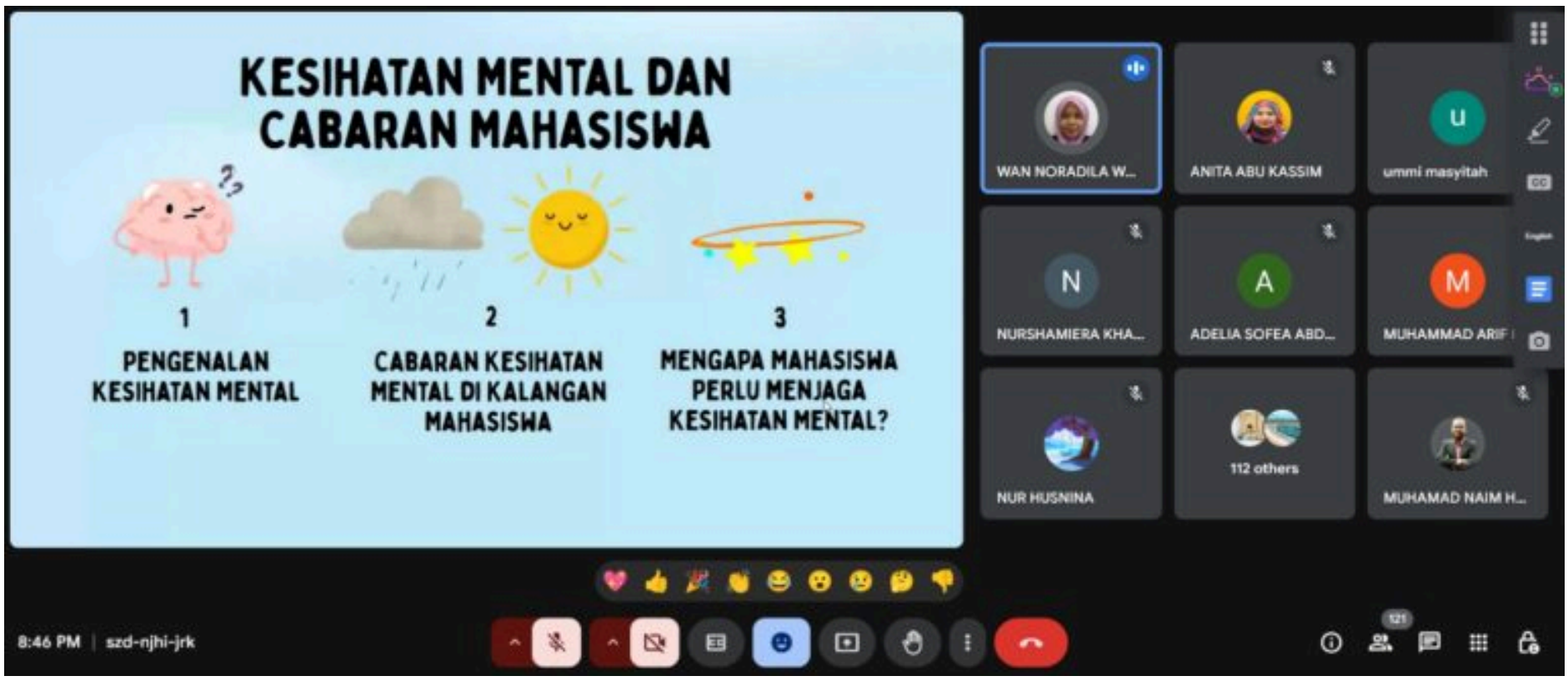
SDG

19/06/2025 / WAN NORADILA WAN MOHD ZAIN



Jengka, 7 Mei 2025 – UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka terus komited memperkukuh kesejahteraan pelajar melalui penganjuran Program Saringan dan Intervensi Kesihatan Mental, yang telah dilaksanakan secara dalam talian. Program ini menyasarkan pelajar semester 1, namun turut dibuka kepada semua mahasiswa UiTM Kampus Jengka bagi meningkatkan kesedaran dan kemahiran dalam pengurusan emosi serta tekanan. Program ini telah berjaya menarik penyertaan seramai 272 pelajar secara keseluruhan, merangkumi 116 pelajar pada 7 Mei 2025 dan 156 pelajar pada 10 April 2025.

Siri kedua bertajuk “Survival Kit Pelajar: Urus Stres, Urus Hidup” menampilkan perkongsian pengalaman daripada pelajar sendiri sebagai ahli Rakan Kaunselor, yang berperanan sebagai peer supporter dalam komuniti kampus. Dua panel jemputan, iaitu Saudara Wan Muhammad Zafarul Haikal bin Wan Mohd Zaidi, Presiden Jawatankuasa Perwakilan Kolej Mat Kilau, serta Saudara Aiman bin Mohd Zaidi, ahli Rakan Kaunselor, telah berkongsi perspektif dan pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik serta kehidupan di kampus. Sesi ini dikendalikan oleh Saudari Naisya Aina Solehah binti Salehuddin sebagai moderator yang juga ahli Rakan Kaunselor. Ketiga-tiga mereka merupakan mahasiswa program Ijazah Sarjana Muda Sains Pengurusan Biodiversiti.



Objektif utama program ini adalah untuk membantu mahasiswa mengenal pasti tanda-tanda awal masalah kesihatan mental seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Di samping itu, program ini turut menyediakan ruang intervensi awal bagi mengelakkan masalah menjadi lebih serius, serta membimbing pelajar dalam mengurus emosi dan tekanan dengan lebih berkesan. Usaha ini juga menyokong pencapaian Matlamat Pembangunan Mampan 3 (SDG 3): Good Health and Well-being, yang menekankan kepentingan promosi

kesihatan mental dan kesejahteraan untuk semua lapisan masyarakat, termasuk komuniti kampus. Program ini dijangka memberi impak positif kepada komuniti pelajar dengan menekankan pentingnya kesihatan mental dan peranan sokongan sosial dalam kehidupan kampus yang dinamik.

Sebelum ini, siri pertama bertajuk “Intervensi Psikologi dan Kaunseling” telah berjaya dilaksanakan pada 10 April 2025 yang dikendalikan oleh tenaga profesional dari Unit Psikologi dan Kaunseling. Sesi penerangan menyeluruh berkaitan pengurusan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti disampaikan oleh Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain, Timbalan Pegawai Psikologi, manakala sesi mengenai teknik pengurusan tekanan dan kemahiran menyesuaikan diri (coping skills) oleh Puan Anita binti Abu Kassim, Pegawai Psikologi Kanan. Program ini turut disokong oleh Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin, Pegawai Psikologi Kanan melalui bimbingan dalam mentafsir keputusan saringan kesihatan mental secara kendiri kepada peserta.

Secara keseluruhannya, melalui gabungan sesi intervensi profesional dan perkongsian rakan sebaya, program ini mampu meningkatkan kesedaran, kefahaman dan keupayaan mahasiswa dalam mengurus emosi dan tekanan secara proaktif.

Share Share Post

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