

Sinergi Aidilfitri Motivasi Kesejahteraan Mental dan Spiritual

Oleh: **Suhaila Sharil**
Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari,
UiTM Cawangan Negeri Sembilan

REMBAU, 19 JUN 2021: Program Sinergi Aidilfitri Motivasi Kesejahteraan Mental dan Spiritual telah dianjurkan oleh Pelajar Khidmat Masyarakat II Universiti Teknologi MARA (UiTM Kampus Rembau) dengan kerjasama Jawatankuasa Wanita IKRAM Negeri Sembilan, Persatuan Briged Sukarelawan, Jawatankuasa Komander Kesatria, Barisan MPKK Rembau, Chengkau, Kundur, Pedas dan Kota serta Pertubuhan IKRAM Rembau secara atas talian. Sesi motivasi yang dikendalikan oleh Prof. Datin Dr. Sapora Sipon, Profesor Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) ini telah dihadiri oleh 284 orang peserta yang berkonsepkan *Service Learning Malaysia University for Society (SULAM)*.



Antara objektif program ini adalah untuk mengetahui data kesejahteraan mental dan spiritual pelajar dan ibu tunggal, mengenalpasti punca masalah kesihatan mental dan langkah menanganinya. Program ini telah dirasmikan oleh Puan Nurul Nisha binti Mohd Shah, Penyelaras Unit Kepimpinan Pelajar, UiTM Cawangan Negeri Sembilan Kampus Rembau yang mewakili Penolong Rektor. Selain itu, Puan Hajah Jawiah binti Darmawan Timbalan Ketua Wanita IKRAM Negeri Sembilan merangkap Ketua Wanita IKRAM Rembau juga turut sama hadir memberi ucapan aluan serta barisan MPKK yang diwakili oleh Tuan Haji Shamsuri dan Encik Al-Ariff Johan bin Mohd Sabri, Penolong Pegawai Kesatria, UiTM Cawangan Negeri Sembilan Kampus Rembau.



Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan penyakit mental adalah antara lima penyakit utama yang menyebabkan hilang upaya di seluruh dunia dan dijangkakan pada tahun 2020 penyakit ini akan menjadi penyebab kedua tertinggi manakala masalah kesihatan mental telah memberi kesan kepada tahap motivasi pelajar di mana pelajar didapati hilang fokus, hilang kebergantungan, memberi kesan kepada pencapaian gred dan membuatkan segelintir pelajar mengambil keputusan untuk berhenti belajar rentetan daripada tekanan yang dihadapi. Justeru, ujian *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* telah dilakukan terhadap pelajar pada sesi ini untuk mengetahui tahap kesejahteraan mental dan spiritual pelajar dan ibu tunggal.



Hasil dapatan ujian menunjukkan terdapat pelajar-pelajar yang menyatakan di ruangan komen bahawa mereka sangat tertekan berpunca daripada pelbagai faktor antaranya tugas (*assignment*), kurangnya komunikasi dengan rakan dan merasakan diri diambil kesempatan oleh orang lain dari sudut agihan kerja dalam tugas berkumpulan. Selain itu, terdapat juga pelajar yang dikuasai oleh rasa bersalah dan tidak mahu menimbulkan konflik di antara rakan-rakan. Hasil ujian ini turut mendapati terdapat soalan yang dikemukakan daripada Ketua Wanita IKRAM Rembau bagi menyantuni golongan ibu tunggal yang sifatnya sukar untuk dibantu.

Selain daripada sesi soal jawab, moderator program iaitu Suhaila binti Sharil juga telah mengendalikan kuiz istimewa untuk para peserta menerusi aplikasi *Kahoot*. Peserta yang berjaya menjawab soalan Kahoot membawa pulang hadiah berupa wang tunai. Kuiz ini telah dimenangi oleh Alia Soraya binti Mat Darus, diikuti dengan Akma Fatima di tempat kedua dan Haziq menduduki tempat ketiga. Pada akhir sesi ini, urusetia telah menyediakan borang penilaian program beserta sijil atas talian kepada semua peserta.

Hasil kesinambungan program ini, pihak penganjur telah memberikan bantuan kepada 46 orang ibu tunggal di Kawasan Rembau dalam bentuk barangan keperluan asas melalui kupon *Food to Share*. Profesor Datin Dr. Sapora Sipon telah mengucapkan tahniah kepada jawatankuasa program Khidmat Masyarakat II UiTM Cawangan Negeri Sembilan Kampus Rembau dan Jawatankuasa Wanita IKRAM Negeri Sembilan di atas usaha penganjuran program kesejahteraan mental dan spiritual ini. Semoga dengan adanya kerjasama seperti ini dapat memberi lebih impak kepada masyarakat dan menjadikan universiti sebagai satu ruang dan peluang kepada mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dalam bentuk amali.