

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



8 TIP UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI

Wan Nor Hafidzah binti Wan Mohd¹, Che' Khalillah binti Mahmood²

¹Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Matematik, UiTM Cawangan Johor Kampus Segamat, 85000 Segamat, Johor

²Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Johor Kampus Segamat, 85000 Segamat, Johor

wanno995@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Penjagaan kesihatan mental adalah amat penting di kalangan pelajar universiti. Ini kerana, golongan pelajar ini seringkali berhadapan dengan tekanan akademik, perubahan persekitaran dan aktiviti pembelajaran serta pelbagai cabaran lagi sepanjang berada di universiti.

Berikut merupakan 8 tip untuk meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan mental yang lebih baik di kalangan pelajar universiti.

Gaya Hidup yang Seimbang

Wujudkan rutin yang seimbang untuk aktiviti pembelajaran, sosial dan riadah. Ini kerana ada pelajar yang merasakan di universiti, mereka hanya perlu fokus kepada aktiviti akademik sahaja.

Namun, tanggapan itu adalah tidak benar. Ini kerana, penglibatan mereka dengan pelbagai aktiviti selain aktiviti akademik akan mendorong rasa lebih bersemangat dalam melakukan sesuatu aktiviti

Tabiat Pemakanan yang Sihat

Amalkan diet seimbang yang kaya dengan nutrisi untuk menyokong kesihatan mental dan fizikal. Elakkan pengambilan kafein yang berlebihan. Walaupun dikatakan kafein dapat membantu untuk mengelakkan dari mengantuk ketika belajar, tetapi pengambilan yang berlebihan boleh menyebabkan masalah seperti sukar tidur, kegelisahan dan keresahan.

Lakukan Aktiviti Fizikal

Libatkan diri dalam aktiviti fizikal, bukan sahaja untuk kesihatan badan tetapi juga untuk kesejahteraan mental. Aktiviti fizikal bukan lah bermaksud pelajar perlu ke gimnasium semata-mata, namun cukup dengan hanya melakukan aktiviti seperti berjoging, beriadah bersama rakan atau mungkin bersukan mengikut pilihan masing-masing. Ini sangat membantu untuk melegakan fikiran yang mungkin sedang kusut.

Pengurusan Masa yang Berkesan

Sentiasa peka dengan jadual pengkuliah, dan pastikan diri mencatat semua 'due date' bagi setiap tugas dan ujian. Ini dapat membantu dalam menguruskan aktiviti harian bagi mengelakkan berasa tertekan ketika tiba waktu untuk penghantaran tugas, terutama bagi kursus-kursus yang mempunyai banyak tugas individu/ berkumpulan.

Tetapkan Matlamat yang Realistik

Pelajar perlu menetapkan matlamat jangka pendek dan matlamat jangka panjang yang jelas. Hindari membuat perbandingan yang tidak produktif dengan orang lain dan fokus kepada potensi dan kekuatan diri sendiri.

Walau bagaimanapun, tidak salah untuk cuba mencapai kejayaan sebagaimana rakan yang lain namun perlu mengikut kemampuan diri agar tidak terlalu kecewa apabila tidak dapat menandingi pencapaian rakan yang lebih baik.

Persekitaran Pembelajaran yang Kondusif

Wujudkan persekitaran pembelajaran yang selesa dan kondusif. Tempat belajar yang tenang dan teratur tidak hanya meningkatkan daya tumpuan dan produktiviti, malah dapat membantu merangsang minat dan keinginan untuk belajar.

Dapatkan Sokongan Sosial dan Bantuan Profesional

Bina hubungan yang erat dengan rakan sebilik serta rakan-rakan di fakulti. Mereka boleh menjadi penyokong penting sepanjang berada di universiti. Selain daripada itu, menjalin hubungan baik dengan penasihat akademik dan pensyarah bukan sahaja akan memperkukuhkan pengalaman pembelajaran pelajar, tetapi juga membuka peluang untuk mendapat nasihat bermanfaat dan pandangan dari sudut yang berbeza.

Hubungan yang baik dengan pihak akademia tidak hanya melibatkan urusan pembelajaran semata-mata, mereka boleh menjadi sumber inspirasi dan bimbingan bagi perkembangan diri pelajar secara keseluruhan. Jika pelajar merasa tertekan atau memerlukan pandangan profesional, jangan ragu untuk

mencari bantuan daripada kaunselor universiti. Mereka akan membantu pelajar untuk mengatasi cabaran dan memastikan pelajar berasa lebih tenang dan yakin.

Pastikan Cukup Rehat dan Amalkan Penjagaan Diri

Pastikan badan dan minda mendapat rehat yang mencukupi dengan mengamalkan penjagaan diri yang holistik. Berikan perhatian kepada kualiti tidur, untuk mengembalikan tenaga dan memastikan kecerdasan mental yang optimum. Selain itu, lakukan aktiviti santai ke dalam rutin harian, seperti membaca, '*brisk walking*', atau mendengar muzik yang menenangkan. Ia bukan sahaja memberikan rehat fizikal yang diperlukan tetapi juga merangsang kestabilan emosi dan keseimbangan mental. Berdasarkan tip-tip yang telah diberikan, diharapkan para

pelajar universiti dapat merasakan perubahan positif yang signifikan dalam pengurusan kesihatan mental mereka. Melalui pemahaman yang baik tentang kepentingan gaya hidup seimbang, pemakanan yang sihat, dan pengurusan masa yang efektif, diharapkan pelajar akan dapat mengekalkan keseimbangan dalam hidup mereka. Penglibatan diri dalam sokongan sosial, membina hubungan yang baik, dan menjaga kesihatan fizikal secara menyeluruh adalah langkah-langkah positif untuk mencapai kebahagiaan dan keseimbangan hidup.

Pada asasnya, ia bukan hanya akan meningkatkan prestasi akademik mereka tetapi juga membina daya ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi cabaran universiti dengan keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.



Gambar 1: Aktiviti sosial bersama rakan-rakan. (Sumber: Koleksi peribadi penulis)



Gambar 2: Bersemangat semasa sesi kuliah. (Sumber: Koleksi peribadi penulis)