

**TALKING POINT
DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL
NAIB CANSOLOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI
31 OKTOBER 2018
DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Sejahtera

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Rakan-rakan saya, Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

KATA ALU-ALUAN

1. Alhamdulillah, bersyukur kerana masih lagi diberi kesempatan oleh Allah Aza Wajalla untuk berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti dalam Progam Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti.
2. Terima kasih diucapkan kepada semua warga UniMAP yang memberikan komitmen dengan menghadirkan diri ke program kita ini.

Hadirin hadirat sekalian,

INFO PSIKOLOGI

MINDA SIHAT, EMOSI SEJAHTERA

3. Pada minggu ini, saya akan berkongsi Info Psikologi mengenai MINDA SIHAT, EMOSI SEJAHTERA yang disediakan Pusat Kaunseling iKOM.
4. Pepatah ada mengatakan ‘Bumi mana yang tidak ditimpa hujan, laut mana yang tidak bergelora’. Begitulah juga asam garam dalam kehidupan kita, penuh dengan ujian dan cabaran. Ujian tersebut bukan sahaja datang dalam bentuk kesusahan dan kesakitan, ia juga boleh datang melalui kesenangan dan kemewahan. Orang yang mempunyai kesihatan mental yang baik mampu menerima dan melihat ujian itu secara positif. Namun begitu ia adalah sebaliknya bagi orang yang mempunyai tahap kesihatan mental yang tidak sejahtera di mana mereka lebih menumpukan kepada tompok-tompok hitam yang hadir dalam kehidupan tanpa melihat kepada tompok-tompok putih dalam hidupnya.
5. Maka, bersempena bulan Oktober yang telah diisytiharkan sebagai Bulan Kaunseling Kebangsaan seiring dengan sambutan Bulan Kesihatan Mental Sedunia, ruangan info psikologi pada kali ini akan berkongsi beberapa tip sebagai panduan bersama bagi memastikan mental kita kekal sihat dan sejahtera.
 - 1) Fokus kepada perkara positif. Dalam hidup kita terlalu banyak perkara positif atau sebaliknya yang berlaku sama ada kita sedar ataupun tidak, cubalah untuk melihat peristiwa-peristiwa yang berlaku itu dari sudut pandangan yang positif agar kita dapat manfaat dan kebaikan daripadanya.

- 2) Menjaga hubungan baik antara satu sama lain. Jika terdapat isu ketidakpuasan hati dan sebagainya, berdiskusilah secara professional supaya kedua-dua pihak akan berasa selesa.
 - 3) Berkongsilah apa sahaja isu yang dialami dengan orang yang lebih pakar berbanding memendam rasa yang akhirnya akan membuatkan diri merana.
6. Oleh itu, marilah kita bersama-sama membantu diri sendiri dan orang lain untuk memastikan tahap kesihatan mental dan emosi kita semua sentiasa baik dan sihat, bertepatan dengan tema Bulan Kesihatan Mental Kebangsaan Peringkat UniMAP pada tahun ini iaitu 'Minda Sihat Emosi Sejahtera'.

PROGRAM TELAH BERLANGSUNG

Warga UniMAP yang saya kasihi

ISTIADAT KONVOKESYEN KE - 13 UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS 2018

7. Tahniah kepada semua warga UniMAP kerana memberikan kerjasama yang sangat baik sepanjang berlangsungnya Istiadat Konvokesyen ke - 13 dan Festival Konvokesyen UniMAP baru-baru ini.
8. Kepada sekretariat Istiadat Konvokesyen, syabas dan tahniah kerana Istiadat sebanyak enam sidang itu berjalan dengan lancar. Tahniah dan syabas juga buat HEPA kerana Berjaya mengendalikan FestKon dengan baik sekali. Sampaikan tahniah saya kepada para secretariat FestKon iaitu pelajar UniMAP yang bertungkus lumus memastikan kejayaan FestKon pada kali ini.

9. Untuk makluman pada Istiadat Konvokesyen kali 13 ini, sejumlah **3,623** siswazah telah menerima ijazah masing-masing. Mereka terdiri daripada :

- **92** Doktor Falsafah
- **119** Ijazah Sarjana Sains (M.Sc)
- **50** Ijazah Sarjana Pengurusan Peniagaan
- **1,669** Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan
- **654** Ijazah Sarjana Muda Teknologi Kejuruteraan
- **504** Ijazah Sarjana Muda Perniagaan
- **153** Ijazah Sarjana Muda Komunikasi Media Baharu
- **382** Diploma

QS RANKINGS ASIA EDISI 2019

10. Selain itu, pada 24 Oktober 2018 UniMAP sekali lagi mencatatkan kejayaan bersejarah dengan menduduki ranking 201 Universiti terbaik di Asia. Ini merupakan pencapaian terbaik UniMAP dalam tempoh lima tahun disenaraikan dalam Sistem Penarafan QS Asia.

11. Saya percaya jalinan persahabatan yang kukuh sekian lama dengan pihak industri membuah hasil sehingga ramai lepasan UniMAP kini memegang jawatan penting di sana. Ini menyumbang kepada peningkatan reputasi, iaitu salah satu kriteria yang diukur QS. Terima kasih kepada seluruh warga kampus. Kejayaan ini merupakan hasil usaha kita bersama.

PERTANDINGAN DEBAT BAHASA INGGERIS PERTUBUHAN ASIA PASIFIK

12. Izinkan saya berkongsi mengenai pencapaian terkini UniMAP. Pasukan debat Universiti yang diwakili Teh Fu Yuan, Lam Zi Xin, dan Muhammad Adli Aswadi telah meraih tempat kedua di Pertandingan Debat Bahasa Inggeris Pertubuhan Asia Pasifik di Bangkok baru-baru ini. UniMAP satu-satunya universiti dari Malaysia yang berjaya ke peringkat akhir. Tahniah

dan terima kasih kepada Puan Noor Farahhein dan En Mohd Azrizal daripada Pusat Bahasa Antarabangsa kerana memberi didikan kepada ahli pasukan. Saya harap kejayaan ini akan menjadi permulaan untuk kita terus melakar kecemerlangan di persada antarabangsa.

PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG

PESTA KEBUDAYAAN UniMAP 2018

13. Pada 2 November 2018 nanti akan berlangsung Pesta Kebudayaan UniMAP 2018 anjuran pelajar Cina kita. Program tersebut akan diadakan di Dewan Kecemerlangan UniMAP Pauh Putra.

PERASMIAN PENUTUP BULAN KAUNSELING KEBANGSAAN PERINGKAT UniMAP

14. Sebentar tadi kita telah adakan Perasmian Penutup Bulan Kaunseling Kebangsaan Peringkat UniMAP. Seperti yang diperkatakan oleh juruacara majlis, Oktober dipilih sebagai Bulan Kaunseling Kebangsaan. Ia adalah seiring dengan sambutan hari kesihatan mental sedunia pada 10 Oktober yang disambut pada setiap tahun dan bermula dari tahun 2016 pihak Kementerian Pembangunan Wanita Keluarga dan Masyarakat memilih Oktober sebagai Bulan Kaunseling Kebangsaan.

15. Justeru, sempena sambutan berkenaan saya dimaklumkan bahawa Pusat Kaunseling UniMAP juga tidak ketinggalan menganjurkan program kaunseling kepada warga UniMAP dan masyarakat Negeri Perlis dengan tema “Minda Sihat Emosi Sejahtera”. Tajuk tersebut juga bertepatan dengan info psikologi yang telah saya bacakan sebentar tadi.

16. Hal ini kerana Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia menunjukkan tahap kesejahteraan Psikologi penjawat awam adalah sederhana. Kajian Fasa pertama pada oleh IKPM, JPA pada Ogos 2018 mendapati nilai

komposit indeks kesejahteraan psikologi pemjawat awam adalah pada kadar 6.9 daripada maksimum iaitu 10.

17. Namun peningkatan pesakit mental dalam kalangan penduduk amat membimbangkan dan dijangka sekali ganda dalam tempoh 10 tahun. Berdasarkan laporan Profesor Bersekutu Psikiatri Fakulti Perubatan UM, Dr Ng Chong Guan, seorang daripada 3 orang menghadapi masalah mental dan angka ini semakin membimbangkan setiap tahun.
18. Oleh itu, Pusat Kaunseling UniMAP bagi sepanjang tahun 2017 dan 2018 menganggarkan lebih kurang 20 kes di kalangan pelajar dan staf dikenalpasti mengalami isu kesihatan mental. Ada juga di antara mereka yang telah dirujuk kepada Jabatan Psikiatrik Hospital Tuanku Fauziah. Antara simptom yang ditunjukkan adalah halusinasi, keinginan membunuh diri, perlakuan mencederakan diri sendiri, kemurungan yang teruk, kebimbangan melampau dan lain-lain lagi.
19. Saya juga dimaklumkan bahawa bermula November 2018, Pusat Kaunseling akan mengadakan sesi jelajah pusat pengajian bagi menjalankan Ujian Saringan Minda Sihat (DASS) kepada pelajar tahun 1. Justeru diharap semua Dekan dapat memberikan kerjasama. Data berkenaan diharap dapat digunakan untuk mengenalpasti isu dalam kalangan pelajar terutama berkaitan masalah mental dan penggunaan intervensi yang sesuai untuk membantu mereka. InsyaAllah.

PENUTUP

20. Saya rasa cukup sahaja sampai di sini ini. Semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua.
21. Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh. Terima kasih.