



UPM lancar buku "Hey It's Ok, Hidup Tak Selalu Sempurna, Itu Normal" bantu pelajar tangani kesihatan mental



Oleh: Noor Eszereen Juferi
Foto Oleh: Noor Azreen Awang

SERDANG, 4 Jun – Universiti Putra Malaysia (UPM) melancarkan buku “Hey It’s Ok, Hidup Tak Selalu Sempurna, Itu Normal” sebagai panduan kepada pelajar dalam memahami serta menangani isu kesihatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan pelajar masa kini.

Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa), UPM, Prof. Ir. Dr. Abd. Rahim Abu Talib berkata, penerbitan buku tersebut amat relevan dengan keperluan semasa pelajar dan menjadi antara instrumen penting universiti dalam memperkasakan pembangunan pendidikan, kebajikan serta kesejahteraan warga kampus.

“Melalui pendekatan santai dan dekat dengan realiti kehidupan pelajar, buku ini mudah difahami serta membawa mesej bahawa tidak mengapa untuk berasa lelah kerana setiap individu melalui perjalanan hidup yang berbeza,” katanya

Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK), UPM, Profesor Dr. Normala Ibrahim berkata, idea penerbitan buku tersebut dicetuskan oleh Bahagian Kemasukan Dan Bahagian Urus Tadbir Akademik UPM bagi menyediakan panduan yang lebih dekat dengan pengalaman sebenar pelajar universiti.



“Penulisan buku itu turut melibatkan kepakaran pelbagai disiplin daripada warga UPM termasuk pakar psikiatri, pakar psikologi, kaunselor dan Pegawai Sains FPSK.

“Isi kandungan buku ini memberi fokus kepada cabaran lazim yang dihadapi pelajar universiti berkaitan kesihatan mental serta keperluan mendapatkan bantuan awal ketika berhadapan krisis emosi atau tekanan mental di kampus dan fakulti,” katanya.

Selain itu, buku itu juga dapat membantu pelajar mengenal pasti isu kesihatan mental dengan lebih baik serta mendapatkan sokongan sewajarnya melalui saluran bantuan yang disediakan universiti.



Pengarah Pusat Pengurusan Wakaf, Zakat dan Endowmen (WAZAN), UPM, Haris Dahlan, berkata pihaknya menyokong penerbitan buku tersebut melalui tajaan percetakan sebagai sebahagian usaha memperkukuh pembangunan pendidikan dan kesejahteraan pelajar.

“Wakaf bukan sahaja menyumbang kepada pembangunan fizikal universiti, malah turut memainkan peranan dalam memperkasakan pembangunan insan termasuk aspek kesejahteraan mental dan emosi pelajar,” katanya.

Dalam pada itu, buku tersebut akan diedarkan kepada pelajar baharu, pelajar asasi serta wakil fakulti sebagai salah satu usaha menyemai budaya sokongan emosi dan kesejahteraan dalam komuniti kampus.

Other News

 UPM, National Taiwan Universit...
[Read more »](#)

 UPM cungkil bakat matemati...
[Read more »](#)

 Unity Fest satukan mahasiswa...
[Read more »](#)

 UPM Perkasa Pelajar Sekolah...
[Read more »](#)

 UPM anjur Program Zakat...
[Read more »](#)

 Young Scientist Day 2026 lahirka...
[Read more »](#)

News Archive

Latest

- Year
[2026](#)
[2025](#)
[2024](#)
[2023](#)
[2022](#)
[2021](#)
[2020](#)
[2019](#)
[2018](#)
[2017](#)



Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
Malaysia

+603-9769 1000
pspk@upm.edu.my

Media

- [News](#)
[Article](#)
[Video](#)
[UPM in the News](#)
[Document](#)

Contact Us

[Feedback](#)

Others

- [UPM Holdings](#)
[UPM Plate Number](#)
[Give to UPM](#)
[Tender and Contracts](#)
[Ministry of Higher Education](#)
[UPM AI HUB](#)
[Sustainability@UPM](#)