



Berjaya atasi masalah kesihatan mental, raih ijazah baccelor

Oleh: Dr. Cheng Kai Wah



SERDANG, 12 Jan – Masalah kesihatan mental sewaktu melanjutkan pelajaran di United Kingdom membuatkan Farah Syasya Zukrina Ahmad Nazmi, terpaksa berhenti ketika tahun tiga pengajian dan pulang ke Malaysia.

Namun, beliau terus berusaha dan mendapatkan rawatan masalah mental sekurang-kurangnya dua kali sebulan, yang berjaya mengembalikan semangat dan kekuatan rohani dan jasmani untuk beliau kembali semula berusaha untuk berjaya dalam akademik.

Hasilnya beliau menerima ijazah Baccelor Kejuruteraan Awam pada Majlis Konvokesyen Universiti Putra Malaysia (UPM) ke-44, di sini hari ini.

Farah Syasya Zukrina, 29, berkata perasaan depresi ketika perceraian ibu bapa membuatkan beliau hampir putus harap dalam kehidupan sehinggakan terdetik untuk menamatkan hidup.

"Sekarang, perkara yang menggembirakan ialah kekerapan saya berjumpa dengan psikiatri sudah berkurangan," katanya yang berjaya menerima ijazah Baccelor itu dalam tempoh tiga tahun.

Beliau merupakan calon Master Sains dalam bidang Kejuruteraan Trafik dan Pengangkutan di Sekolah Pengajian Siswazah, UPM.

Katanya, beliau sangat menghargai tempoh belajar di UPM kerana beliau berpeluang menenangkan fikiran bersama-sama rakan sekelas dengan bermain baling, badminton dan menonton wayang.

"Di kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pensyarah Fakulti Kejuruteraan, UPM dan rakan-rakan sekelas yang amat mengambil berat serta sentiasa memberi sokongan kepada saya. Saya tidak akan berada di sini tanpa mereka.

"Saya berasa amat gembira untuk berdiri di atas pentas Pusat Kebudayaan dan Kesenian Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PKSSAAS), UPM menerima ijazah," katanya.

Beliau berharap mahasiswa tidak memandang ringan terhadap setiap masalah peribadi walaupun kecil, dan supaya tidak malu meluakannya dengan rakan yang boleh dipercayai kerana sokongan semangat daripada orang di sekeliling amat penting ketika menghadapi cabaran dalam kehidupan.
– UPM

Tarikh Input: 12/01/2022 | Kemaskini: 15/02/2022 | hairul_nizam

PERKONGSIAN MEDIA

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F

%2Fwww.upm.edu.my%2Fberita%2Fberjaya_atasi_masalah_kesihatan_mental_raih_ijazah_baccelor-

LIHAT JUGA



Sebelas Aspirasi Digariskan dalam Naratif Naib Canselor 2022 (/berita /sebelas_aspirasi_digariskan_dalam_naratif_naib_canselor_2022-65383)



Inovasi Grafintak™ tingkat prestasi enjin, jimatkan bahan bakar (/berita /inovasi_grafintok_tingkat_prestasi_enjin_jimatkan_bahan_bakar-65353)



Naib Canselor UPM adakan kunjungan hormat TYT Yang di-Pertua Negeri Melaka (/berita /naib_canselor_upm_adakan_kunjungan_hormat_tyt_yang_di_pertua_negeri_melaka-65352)



Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan

+603-9769 1000

pspk@upm.edu.my (mailto:pspk@upm.edu.my)

Entiti Kami

Dokumen

Tetapan

64932&title=Berjaya%20Atasi%20Masalah%20Kesehatan%20Mental
%2C%20Raih%20Ijazah%20Bachelor%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia)

(/#facebook) (/#twitter) (/#linkedin) (/#email) (/#copy_link)

(/#wordpress) (/#print)

BM ▾

HUBUNGI KAMI

Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
MALAYSIA

+603-9769 1000

pspk@upm.edu.my

TALIAN KECEMASAN
BAHAGIAN
KESELAMATAN UPM (24
JAM)
03-9769 7990 | 03-9769
7470 |
03-9769 1999

PERKHIDMATAN DALAM TALIAN

Sistem Pemahaman ke Luar Negara
(<http://bursarl.upm.edu.my/spln/>)

Sistem Ilmu Sumber Manusia
(SISMAN)
(<http://www.sisman.upm.edu.my/>)

KM Portal (<http://km.upm.edu.my/kmportalweb/portal/render.action?method=home>)

Jawatan Kosong
(<http://spj.upm.edu.my/>)

Sistem Baik Pulih ICT
(<http://zonict.upm.edu.my/>)

Putra Learning Hub
(<http://learninghub.upm.edu.my/>)

Sistem Pengurusan Perubatan
(<http://regmedic.upm.edu.my/>)

Sistem E-Claim
(<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)

i-GIMS (staf)
(<http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/index.jsp>)

i-GIMS (pelajar pascasiswazah)
(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)

Sistem Maklumat Pelajar (pelajar
prosiswazah) (<http://smp.upm.edu.my/smp/action/security/loginSmpSetup>)

PAUTAN LUAR

Kementerian Pendidikan Malaysia
(<https://www.moe.gov.my/>)

Perbadanan Tabung Pendidikan
Tinggi Nasional (PTPTN)
(<http://www.ptptn.gov.my/>)

Multimedia Super Corridor
(<https://mdcc.my/msc-malaysia/>)

Portal myGovernment
(<https://www.malaysia.gov.my/>)

Agensi Kelayakan Malaysia
(<https://www.mqa.gov.my/>)

PAUTAN PANTAS

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (/entiti)

Statistik Transaksi Laman Web
(<http://www.upm.edu.my/statistik>)

Tender & Kontrak (<http://etender.upm.edu.my/>)

Laporan Piagam Pelanggan (http://www.upm.edu.my/piagam_pelanggan-8202)

Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenal_kami/dasar_universiti-5601)

Sistem Pengurusan ISO (http://reg.upm.edu.my/spk_upm/)

Dana Wakaf Ilmu (<http://www.wazan.upm.edu.my>)

Penerbitan UPM (http://www.upm.edu.my/kandungan/Penerbitan_UPM-29859)

Takwim UPM 2021 (https://www.upm.edu.my/upload/dokumen/20210421082600TAKWIM_UPM_2021_20.1.2021.pdf)

UPM Flywire (<https://landing-pages.flywire.com/landing/upm>)



(<http://putra.upm.edu.my>)



(<http://portal.upm.edu.my>)



(<http://www.pertanika.upm.edu.my>)



(<http://www.learninghub.upm.edu.my>)



(<http://www.psisir.upm.edu.my/>)



(<https://smp.upm.edu.my>)



(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)



(<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)



(<http://reg.upm.edu.my/eISO/>)



(<http://email@upm.edu.my>)



Entiti Kami



Dokumen



Newsletter



Tetapan

Dasar Privasi (footnote/dasar_privasi-29949) Hakcipta (footnote/hakcipta-29950) RSS ([/rss](http://rss))
Penafian (footnote/penafian-29938) Bantuan (footnote/bantuan-29937) UPM online (footnote/upm_online-38695)
Dasar Keselamatan (footnote/dasar_keselamatan-29939)

© 2022 Universiti Putra Malaysia



LANGGAN MELALUI EMAIL **HANTAR**