

**TEKS UCAPAN PENGARAH
SEMINAR KESEJAHTERAAN MENTAL “RESILIENSI
DALAM ERA DIGITAL: TETAP TENANG DI TENGAH
KETIDAKPASTIAN” TAHUN 2026**

Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera

Salam Malaysia Madani

Salam Melakaku Maju Jaya, Rakyat Bahagia Menggamit
Dunia

Bijak Laksana Tuah, Berani Laksana Jebat

Melaka Sayang Rakyat.

Salam PMM Warriors.

Yang Berbahagia Datuk Rahizi bin Ranom

Pegawai Daerah Jasin

Yang Berusaha Encik Rhazali bin Mohd Jan

Pengerusi Persatuan PENGASIH Malaysia Negeri Melaka

Yang Berusaha Puan Faridatuljana binti Mohd Noor

Timbalan Pengarah (Akademik)

Yang Berusaha Ts. Zan Aizuwan bin Zainal Abidin

Timbalan Pengarah (Sokongan Akademik)

Yang Berusaha Encik Ahmad Syukri bin Mohamed Yunus

Ketua Jabatan Hal Ehwal Pembangunan Pelajar

Barisan panel jemputan,

Barisan Ketua Jabatan,

Ahli Jawatankuasa,

Pegawai-pegawai,

Serta barisan kakitangan dan pelajar yang saya kasihi
sekalian.

Alhamdulillah, setinggi-tinggi kesyukuran kita panjatkan ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin-Nya, kita dapat bersama-sama dalam **Majlis Penutup Seminar Kesejahteraan Mental “Resiliensi Dalam Era Digital: Tetap Tenang Di Tengah Ketidakpastian” Tahun 2026.**

Terlebih dahulu, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada seluruh jawatankuasa penganjur serta semua pihak yang telah bertungkus-lumus menjayakan seminar ini dengan penuh komitmen dan dedikasi. Tidak dilupakan juga kepada barisan penceramah dan panel jemputan yang telah berkongsi ilmu, pengalaman dan pandangan yang amat bermakna sepanjang seminar berlangsung.

Hadirin yang dihormati sekalian,

Pada hari ini, kita hidup dalam dunia yang serba pantas. Yang cepat dapat, yang lambat tertinggal. Situasi ini menjadi suatu cabaran baharu yang dikenali dengan fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) iaitu merasakan diri ketinggalan

pengalaman, peluang dan aktiviti-aktiviti orang lain yang terlihat di media sosial. Natijahnya, bagi mereka yang mempunyai daya tahan diri yang lemah, akan menimbulkan rasa gelisah, iri hati, tidak cukup baik dan sering membandingkan diri dengan orang lain. Justeru, memiliki mental yang sejahtera adalah suatu keperluan manusia pada hari ini dan bukannya suatu pilihan. Ini kerana kita semua terdedah dengan tekanan akademik, tuntutan kerja, cabaran kehidupan dan perubahan persekitaran memerlukan kita semua untuk lebih peka terhadap kesihatan mental diri sendiri dan orang di sekeliling.

Saya yakin dan pasti, pengisian dalam seminar ini mencapai objektifnya yang bukan sahaja memberi kesedaran dan kefahaman kepada warga PMM tentang kepentingan menjaga kesihatan mental, bahkan membantu warga untuk mengenalpasti tanda-tanda awal gangguan mental sama ada di kalangan pelajar mahupun kakitangan agar intervensi awal dapat diberikan dalam kadar segera.

Kepada para pelajar, saya berharap ilmu yang diperoleh dapat membantu anda menjadi individu yang lebih berdaya tahan (resilien), berkeyakinan dan mampu mengurus emosi dengan lebih baik. Ingatlah bahawa mencari bantuan bukan tanda kelemahan, tetapi satu langkah berani ke arah kesejahteraan diri.

Kepada warga kakitangan pula, saya berharap pengisian pada hari ini sebagai nilai tambah kepada diri anda dan terus memainkan peranan yang penting sebagai sokongan utama kepada pelajar. Keprihatinan, empati dan komunikasi yang baik mampu menjadi faktor pelindung yang besar dalam membantu pelajar menghadapi cabaran mereka.

Hadirin sekalian,

Saya juga ingin menekankan bahawa usaha memupuk kesejahteraan mental perlu dilakukan secara berterusan. Ia bukan hanya tanggungjawab unit tertentu, tetapi tanggungjawab bersama seluruh warga PMM. Marilah kita bersama-sama mewujudkan persekitaran kampus yang selamat, inklusif dan menyokong kesejahteraan psikologi warga berbekalkan semangat PMM Warriors.

Akhir kata, saya ingin mengucapkan tahniah dan syabas sekali lagi kepada semua pihak yang telah bertungkus-lumus menjayakan seminar ini. Mudah-mudahan ianya menjadi titik permulaan kepada budaya yang lebih sihat dari segi mental dan emosi dalam kalangan kita semua.

Sekian, Wabillahit taufiq wal hidayah, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Terima kasih.