

Sabar dan redha menempuhi peperiksaan

UB 6.1.2015 BH



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

PEPERIKSAAN semester bagi para pelajar di universiti awam sedang berlangsung. Jadi bukan mudah untuk anda menghadapi hari-hari peperiksaan berkenaan dengan tenang. Oleh yang demikian anda jangan mudah menyerah kalah walaupun ada lagi subjek-subjek yang belum dihafal formulanya, jangan cepat bosan dan mudah berputus asa. Ambil masa dan selang hari peperiksaan berkenaan sebaik mungkin untuk membuat

ulangkaji yang terbaik. Selain daripada itu anda juga perlu berikhtiar untuk membahagikan masa dengan sebaik mungkin pada saat-saat kritikal sebegini.

Jangan mudah terpengaruh dengan kata-kata yang melemahkan semangat anda, sebaliknya jauhkanlah diri daripada orang-orang yang cuba memperlekehkan kemampuan anda. Jangan letakkan gambaran yang negatif dalam minda anda tentang kegagalan mahupun apa sahaja yang boleh meluntur semangat juang. Sebaliknya fikirkanlah perkara-perkara yang boleh menaikkan semangat juang untuk terus berusaha. Berfikiran

positiflah selalu supaya anda tidak mengalami kebimbangan yang keterlaluan supaya anda boleh menumpukan perhatian sepenuhnya kepada pelajaran.

Keadaan itu amat penting dalam proses mendapat ketenangan semasa belajar. Ini disebabkan dalam tempoh yang kritikal sebegini, mental akan menggunakan kapasiti tenaga yang lebih dalam mengatur setiap tindakbalas yang berlaku kepada anda. Setiap perkara kecil berlaku sekalipun akan dianggap besar sebagai contohnya anda tertukar pen dengan rakan-rakan pun boleh menimbulkan pergaduhan

kerana masing-masing berada dalam tahap stress. Justeru, sekiranya timbul situasi sebegini stres anda perlulah mengalihkan tekanan stres itu kepada benda yang boleh meredakannya, contohnya dengan pergi ke gim, bersukan, beriadah dan sebagainya.

Menurut pensyarah di Jabatan Kurikulum Teknologi Pengajaran Fakulti Pendidikan Universiti Malaya (UM) Prof. Madya Dr. Saedah Siraj, proses 'stres' yang dihadapi oleh seseorang pelajar adalah suatu permulaan yang perlu dihadapi dengan positif. Selain itu juga perlu mengambil faktor-faktor

stress dengan cara yang lebih cekap kerana melaluinya ia mampu membina keteguhan dalam diri individu.

Justeru itu anda sekalian perlulah melihat kekuatan mental sebagai punca stres. Ini disebabkan banyak kajian membincangkan bahawa kelemahan mental akan menambahkan lagi kesan stres dalam hidup manusia. Jadi sebelum stres menguasai diri, anda perlulah meletakkan kelemahan mental itu sebagai perkara yang perlu diambil berat.

Ini disebabkan semakin lemah mental kita semakin kuat stres

akan menyerang. Jadi janganlah mudah menyerah kalah sebelum berjuang. Usah terburu-buru dalam melakukan sebarang keputusan dalam situasi stres itu, sebaliknya ambil tempoh untuk bertenang dan kuatkan semangat kerana anda adalah harapan ibu bapa anda.

Cubalah berfikiran positif dalam menghadapi saat-saat genting kerana perkara itu adalah ujian Allah dan kesabaran adalah ubat yang paling mujarab. InsyaAllah anda akan merasai kemanisannya pada penghujungnya.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi Kanan, HEP UMS