

Rehat dan relaks menjelang peperiksaan

UB 18.6.2014 B2



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

SUASANA kampus kembali tenang apabila tibanya musim peperiksaan semester. Ketenangan itu memberikan inspirasi kepada semua pelajar untuk bertungkus lumus dalam membuat ulangkaji dan mentelaah setiap subjek yang dipelajari sepanjang musim semester kedua ini. Namun begitu di sebalik persekitaran yang tenang jauh di sanubari setiap pelajar mengalami gelodak jiwa dan kerisauan tentang peperiksaan yang dilalui.

Keadaan ini berlaku kerana perkataan peperiksaan itu sendiri telah sinonim dengan ujian keupayaan diri. Secara umumnya peperiksaan dapat ditakrifkan sebagai salah satu cara untuk mengukur keupayaan dan kemampuan seseorang terhadap sesuatu yang dipelajari atau kemahiran yang diikuti. Dalam hal ini juga ia bermakna sebagai kayu ukur bagi menentukan keupayaan serta kemampuan seseorang di dalam sistem pemarkahan sama ada cemerlang, baik, sederhana dan gagal.

Oleh sebab itu peperiksaan seringkali menyebabkan kita berasa tidak selesa dan resah, keresahan dan tekanan yang dialami menyebabkan ramai di kalangan pelajar mengalami masalah kesihatan seperti migrain, selesema, batuk, demam dan sebagainya. Dalam hal ini juga seringkali pelajar suka mengambil minuman berkafein seperti kopi, nescafe dan sebagainya untuk menahan daripada mengantuk semasa mentelaah pelajaran. Pengambilan minuman berkafein ini menyebabkan mereka mengalami kekurangan tidur dan secara tidak langsung mereka juga tidak mendapat rehat yang secukupnya. Kekurangan rehat akan menyebabkan

minda menjadi letih dan sukar untuk mengeluarkan apa yang dibaca dan dipelajari.

Oleh yang demikian sebagai seorang pelajar perlu membuat persediaan lebih awal kerana peperiksaan akhir semester kebiasaannya tidak memerlukan 100 peratus markah kerana pada awal semester beberapa tugas sama ada secara individu dan berkumpulan telah diberikan dan perlu disiapkan serta dihantar sebelum menjelang peperiksaan akhir. Malahan kuiz di dalam kelas dan kehadiran di dalam kelas-kelas juga turut diberikan markah. Sekiranya seseorang pelajar itu akur dengan menyiapkan secara berkualiti tugas-tugas berkenaan maka mereka tidak perlu terlalu risau. Sebaliknya musim peperiksaan dilalui dengan lebih santai dan gembira kerana mereka hanya perlu mendapatkan markah antara 40 hingga 50 peratus sahaja.

Bagaimanapun itulah hakikat kebenarannya, musim peperiksaanlah yang paling ditakuti sepanjang bergelar pelajar. Oleh yang demikian dalam menghadapi situasi sebegitu persediaan emosi adalah amat penting, anda perlu mengelak diri dari sebarang bentuk gangguan emosi. Gangguan emosi merupakan ancaman yang paling besar dalam kehidupan seseorang. Oleh sebab itu perkara-perkara yang berikut perlu dielakkan seperti bertengkar dengan rakan-rakan, melakukan perkara yang membuatkan ibu bapa marah, cinta yang mungkin kecundang di saat-saat peperiksaan, bersikap terlalu yakin 'over confident', berprasangka buruk terhadap orang lain dan sebagainya. Selebihnya adalah mendisiplinkan diri untuk belajar dan rehat secukupnya. Selamat maju jaya.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi,
Bahagian Kaunseling dan Bimbingan
Kerjaya, HEP, UMS