Experts

Pendekatan 3F (Fitrah-Fokus-Fleksibel) untuk Peperiksaan Akhir Bukan Sekadar Mengulang Kaji

Mon, 01/26/2026 - 16:26

Strategi persediaan peperiksaan dalam kalangan pelajar sering kali terperangkap dalam kepompong mekanistik yang hanya mementingkan pengumpulan data tanpa meraikan hakikat kemanusiaan yang bersifat holistik. Kupasan mengenai pendekatan Fitrah, Fokus, serta Fleksibel ini menuntut sebuah anjakan paradigma yang lebih mendalam, memandangkan proses menuntut ilmu dalam tradisi Islam merupakan satu bentuk ibadah yang perlu dilaksanakan dengan penuh adab dan keteraturan sistemik. Manusia secara hakikinya diciptakan Allah SWT sebagai makhluk yang memiliki keseimbangan antara jasmani, emosi, dan intelek, maka mengabaikan salah satu aspek tersebut tatkala menghadapi tekanan akademik adalah satu bentuk kezaliman terhadap diri sendiri.

Memahami dimensi Fitrah memerlukan kita menyelami rahsia biologi yang telah ditetapkan oleh Allah SWT melalui sistem ritma sirkadian yang mengatur fungsi kognitif manusia. Apabila seseorang pelajar memilih untuk berjaga sepanjang malam demi mengejar silabus yang tertinggal, mereka sebenarnya sedang melakukan sabotaj terhadap hippocampus yang berfungsi sebagai pusat penyimpanan memori jangka panjang. Kajian neurosains yang diterbitkan dalam Nature Reviews Neuroscience menegaskan bahawa tidur bukan sekadar tempoh pasif untuk berehat, sebaliknya merupakan fasa kritikal bagi proses konsolidasi maklumat yang telah dipelajari sepanjang hari. Kegagalan menghormati keperluan biologi ini akan menyebabkan tahap kortisol meningkat, lalu menghalang keupayaan otak untuk berfikir secara kritis ketika berada di dalam dewan peperiksaan. Selain aspek rehat, pemilihan nutrisi juga mencerminkan penghormatan terhadap Fitrah kerana sel otak memerlukan bekalan glukosa yang stabil daripada sumber karbohidrat kompleks bagi memastikan *neurotransmiter* berfungsi pada tahap optimum tanpa gangguan keletihan yang mendadak.

Bergerak ke arah dimensi Fokus, kita mendapati bahawa keberkesanan pembelajaran tidak ditentukan oleh tempoh masa yang dihabiskan di meja belajar, tetapi oleh kualiti keterlibatan kognitif yang dilaksanakan. Teknik *Active Recall* atau penarikan semula maklumat secara aktif merupakan manifestasi kepada teori pemprosesan maklumat yang menekankan bahawa memori akan menjadi lebih kukuh apabila ia dipaksa untuk keluar daripada minda berbanding hanya dimasukkan secara pasif melalui pembacaan berulang kali. Profesor John Dunlosky dalam kajiannya mengenai teknik pembelajaran yang berkesan menyatakan bahawa pengulangan berjarak merupakan salah satu kaedah yang memiliki utiliti tertinggi bagi menjamin penguasaan ilmu yang lestari. Penggunaan teknik ini selari dengan konsep Al-Ittisaliyah iaitu kesinambungan ilmu yang tidak putus, di mana kefahaman dibina selapis demi selapis secara sistematik sehingga membentuk struktur pengetahuan yang teguh. Fokus yang tajam seperti sinar laser ini juga memerlukan disiplin diri yang tinggi bagi mengelakkan gangguan digital yang sering kali memecahkan tumpuan dan mengurangkan kapasiti memori kerja pelajar.

Aspek Fleksibel pula menyentuh tentang ketangguhan emosi serta kebijaksanaan dalam menguruskan luar jangka yang sering berlaku semasa musim peperiksaan. Pelajar yang berjaya

adalah mereka yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, mampu menukarkan kegelisahan daripada ancaman yang melumpuhkan kepada dorongan yang produktif. Keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan pelbagai situasi mencerminkan sifat Al-Hikmah iaitu kebijaksanaan dalam meletakkan sesuatu pada tempatnya yang betul. Persediaan logistik yang rapi hanyalah sebahagian kecil daripada gambaran besar ketangguhan ini, manakala yang lebih utama adalah keupayaan untuk mengawal naratif dalaman agar sentiasa berada dalam keadaan husnudzon terhadap ketentuan Allah SWT serta usaha yang telah dilakukan. Pelajar perlu menyedari bahawa kegagalan merancang strategi emosi boleh menyebabkan segala ilmu yang telah dihafal hilang sekelip mata akibat serangan panik yang tidak terkawal. Oleh itu, integrasi teknik pernafasan dan sokongan sosial yang sihat bertindak sebagai penampan yang melindungi kestabilan mental daripada runtuh di bawah bebanan jangkaan yang melampau tinggi.

Melihat kepada gabungan ketiga-tiga elemen ini, jelaslah bahawa kecemerlangan akademik yang sebenar adalah natijah daripada penyatuan antara usaha fizikal yang gigih dengan ketenangan spiritual yang mendalam. Pendekatan 3F bukan sekadar formula untuk menjawab soalan di atas kertas, tetapi merupakan latihan persediaan bagi menghadapi peperiksaan kehidupan yang lebih mencabar di masa hadapan. Kita harus mengakui bahawa setiap pelajar mempunyai keunikan tersendiri dalam menyerap maklumat, maka fleksibiliti dalam memilih kaedah belajar yang paling serasi dengan kekuatan peribadi adalah kunci utama kejayaan. Ilmu yang diperoleh melalui penghormatan terhadap Fitrah dan Fokus yang jitu akan membuahkan barakah, iaitu nilai tambah yang menjadikan ilmu tersebut bermanfaat bukan sahaja untuk diri sendiri tetapi juga untuk ummah sejagat. Profesor yang matang akan melihat bahawa proses ini sebenarnya adalah satu bentuk pentarbiyahan diri yang mendidik jiwa untuk menjadi lebih tabah, sistematik, dan tawaduk dalam setiap langkah menuju kejayaan.

Kesimpulannya, perjalanan menuju puncak menara gading memerlukan suluhan cahaya akal yang dipandu oleh wahyu serta kesedaran terhadap keterbatasan diri sebagai hamba Allah SWT. Kecemerlangan tidak seharusnya dicapai dengan mengorbankan kesihatan mental mahupun fizikal, kerana kejayaan yang hakiki terletak pada keseimbangan antara tuntutan duniawi dengan keperluan ukhrawi. Pelajar yang mengamalkan prinsip ini akan tampil sebagai graduan yang bukan sahaja memiliki segulung ijazah, tetapi juga mempunyai karakter yang kental dan pemikiran yang matang untuk mendepani arus globalisasi yang penuh dengan ketidakpastian. Semoga dengan penghayatan mendalam terhadap falsafah 3F ini, budaya ilmu di institusi pengajian tinggi akan kembali segar dengan semangat mencari kebenaran yang berpaksikan kepada keharmonian antara sains dan wahyu demi kemaslahatan insan secara menyeluruh. Penguasaan ilmu yang seimbang ini pada akhirnya akan melahirkan generasi ulul albab yang sentiasa berfikir tentang penciptaan langit dan bumi sambil lisan mereka tidak putus-putus memuji keagungan Allah SWT atas segala nikmat akal yang dianugerahkan.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my

Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 41 views

View PDF