Experts

Menangani Masalah Stres Dalam Kalangan Pelajar Pada Musim Peperiksaan Semester Universiti

Fri, 02/07/2025 - 12:22

Stres semasa musim peperiksaan adalah isu yang meluas dalam kalangan pelajar universiti. Stres yang berlebihan boleh menjejaskan prestasi akademik dan kesihatan mental pelajar. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat definisi stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal yang dialami oleh seseorang. Isitilah ini digunakan untuk menggambarkan reaksi tubuh dan minda terhadap situasi yang dianggap mencabar atau mengamcam, respone terhadap situasi yang memerlukan penyesuaian, iaitu seseorang mungkin merasa tertekan, cemas atau tidak berdaya. Oleh itu, penting untuk memahami dan mengamalkan strategi pengurusan stres yang efektif dalam menjamin kesihatan dan kesejahteraan diri khususnya ketika musim peperiksaan berlangsung.

Amalan Baik dalam Pengurusan Stres

Terdapat beberapa amalan baik dalam pengurusan stres pada musim peperiksaan iaitu:

1. Tetapkan Matlamat yang Realistik: Menetapkan matlamat yang realistik dapat membantu pelajar menguruskan tekanan dan mengelakkan stress yang berlebihan. Menurut kajian oleh Locke & Latham (2002), menetapkan matlamat yang spesifik dan mencabar dapat meningkatkan prestasi dan motivasi pelajar. Dengan adanya matlamat yang jelas dan motivasi yang tinggi seorang pelajar akan lebih fokus dan menguruskan dirinya dengan lebih baik.

2. Mendapatkan Tidur yang Cukup: Kajian oleh Walker (2017) menunjukkan bahawa tidur yang mencukupi boleh mengurangkan tahap kortisol dan hormon stres dalam badan. Oleh itu, pelajar perlu mendapatkan tidur sekitar tujuh hingga lapan jam setiap malam untuk menjaga kesihatan mental dan fizikal mereka. Tidur yang mencukupi turut membantu dalam proses memori dan pembelajaran seorang pelajar. Pelajar perlu lebih cakna dan prihatin berkaitan waktu tidur mereka khususnya ketika musim peperiksaan.

3. Amalkan Aktiviti Bersenam: Senaman fizikal seperti berjalan, berlari atau berenang dapat mengurangkan stres dengan meningkatkan pengeluaran endorphin yakni hormon bahagia dalam otak. Kajian oleh Salmon (2001) menunjukkan bahawa senaman dapat meningkatkan mood dan mengurangkan stres secara signifikan. Pelajar bolehlah melakukan aktiviti bersenam di sekitar kampus university yang sememangnya tersedia dengan kemudahan untuk aktiviti bersenam.

4. Menarik Nafas Panjang: Teknik pernafasan seperti menarik nafas panjang boleh membantu mengurangkan tahap stres dengan menurunkan hormon kortisol. Kajian oleh Brown & Gerbarg (2005) mendapati bahawa teknik pernafasan ini berkesan dalam mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan diri seseorang. Teknik pernafasan ini boleh diamalkan oleh pelajar di mana sahaja dan pada bila-bila masa termasuk ketika melakukan ulang kaji ketika musim peperiksaan.

5. Berkongsi dengan Rakan atau Kaunselor: Berkongsi perasaan dengan rakan atau kaunselor boleh memberikan sokongan emosi yang penting dalam pengurusan stres. Kajian oleh Cohen & Wills (1985) menunjukkan bahawa sokongan sosial dapat mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Rakan seperti rakan sekelas, rakan sebilik dan kaunselor merupakan individu yang dekat dengan pelajar dan boleh menjadi tempat bercerita, saling belajar dan mendapat bimbingan sepatutnya.

Amalan dan tabiat yang perlu dielakkan

Terdapat juga beberapa amalan yang perlu dielakkan oleh pelajar ketika musim peperiksaaan iaitu:

1. Makan Berlebihan: Makan berlebihan sebagai cara mengatasi stres boleh membawa kepada masalah kesihatan seperti peningkatan berat badan dan penyakit jantung. Kajian oleh Adam & Epel (2007) menunjukkan bahawa makanan yang sihat dan seimbang adalah lebih baik untuk mengurus stres. Selain itu, pengambilan makanan yang kaya dengan nutrien seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan bijirin penuh dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangkan gejala stres. Oleh itu, mengamalkan pola pemakanan yang sihat bukan sahaja penting untuk kesihatan fizikal tetapi juga untuk kesejahteraan mental seorang pelajar terutamanya ketika musim peperiksaan.

2. Bermain Permainan Video Terlalu Lama: Bermain permainan video terlalu lama, terutamanya pada malam sebelum peperiksaan atau ketika waktu ulang kaji ketika musim peperiksaan, boleh mengganggu kitaran tidur dan mengurangkan tumpuan pada hari peperiksaan. Kajian oleh King et al. (2013) menunjukkan bahawa bermain permainan video secara berlebihan boleh meningkatkan tahap stres dan kegelisahan, serta mengganggu kualiti tidur. Seterusnya aktiviti ini menjadikan pelajar letih dan tidak bermaya kerana tidak mendapat rehat yang secukupnya.

3. Mengabaikan Keperluan Fizikal dan Mental: Mengabaikan keperluan fizikal dan mental seperti tidur yang mencukupi dan tidak melakukan sebagarang aktiviti senaman boleh meningkatkan tahap stres dan menyumbang kepada penurunan prestasi akademik. Kajian oleh Shapiro et al. (2000) menunjukkan bahawa keseimbangan hidup yang baik adalah penting untuk mengurus stres.

Kesimpulan

Pengurusan stres semasa musim peperiksaan berkait rapat dengan Matlamat Pembangunan Mampan (SDG), khususnya SDG 3: Kesihatan dan Kesejahteraan yang menekankan kepentingan kesejahteraan mental dan fizikal. Amalan baik seperti tidur yang cukup, bersenam, dan mendapatkan sokongan sosial membantu memastikan kesihatan yang baik sejajar dengan sasaran SDG 3 yang menggalakkan kesejahteraan untuk semua peringkat umur termasuk golongan pelajar di universiti. Selain itu, pengurusan stres yang efektif juga menyokong SDG 4: Pendidikan Berkualiti, kerana kesihatan mental yang stabil membolehkan pelajar mencapai potensi akademik mereka secara optimum. Selain itu, stres juga kadang-kala menjadi keadaan yang diperlukan untuk mendorong seseorang pelajar meningkatkan usaha untuk mencapai sesuatu matlamat. Lazimnya keadaan stress yang dialami pelajar pada musim peperiksaan di universiti akan berakhir selepas menjawab peperiksaan tersebut dan diikuti dengan cuti semester yang membolehkan mereka pulang ke kampung halaman mereka.



Khairulbahri Abd Samad 
Jamilah Bebe Mohamad

E-mel: khairulbahri@umpsa.edu.my, jamilahbebe@umpsa.edu.my

Penulis adalah Guru Bahasa Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 1677 views

View PDF