Experts

Strategi Last Minute Study: Tenang, Sempat Lagi, Tetapi Jangan Biasakan

Mon, 02/10/2025 - 16:01

Dalam kehidupan sebagai pelajar, tidak dinafikan bahawa ramai yang pernah mengalami situasi mereka belajar pada saat akhir sebelum menghadapi peperiksaan. Sama ada disebabkan oleh kesibukan aktiviti harian, kelewatan dalam membuat persediaan, atau sikap suka bertangguh dan belajar pada saat akhir sering menjadi pilihan terakhir bagi sesetengah pelajar. Namun, adakah kaedah ini berkesan? Bagaimanakah cara terbaik untuk mengoptimumkan pembelajaran dalam waktu yang singkat?

Cabaran belajar pada saat akhir

Belajar dalam tempoh yang terhad bukanlah sesuatu yang mudah. Salah satu cabaran utama ialah tekanan yang tinggi. Apabila waktu semakin suntuk, pelajar cenderung berasa cemas dan panik, yang boleh menjejaskan daya tumpuan serta keberkesanan pembelajaran. Selain itu, belajar dalam keadaan tergesa-gesa akan menyebabkan kurangnya pemahaman berkenaan sesuatu topik berkaitan. Pelajar mungkin hanya menghafal maklumat tanpa benar-benar memahami konsep dan ini akan menyebabkan kesukaran kepada mereka apabila menjawab soalan berbentuk aplikasi atau pemikiran kritis.

Selain itu, keletihan mental dan fizikal juga merupakan cabaran utama. Ramai pelajar sanggup berjaga hingga lewat malam untuk mengulang kaji, tetapi kekurangan tidur boleh menjejaskan fungsi kognitif dan keupayaan mengingat maklumat dengan baik. Akibatnya, usaha belajar pada saat akhir mungkin tidak memberikan hasil yang diharapkan. Malah, kemungkinan juga boleh menjejaskan kesihatan pelajar apabila masa tidur dan belajar tidak diurus dengan baik. Walaupun bukan kaedah terbaik, belajar pada saat akhir masih boleh dilakukan dengan cara yang lebih sistematik dan berkesan. Berikut dikongsikan antara strategi Last Minute Study.

Strategi berkesan untuk belajar pada saat akhir

1. Fokus pada maklumat penting (key points)

Antara strategi last minute study yang boleh diamalkan ialah fokus pada maklumat penting. Dalam tempoh yang singkat, pelajar tidak dapat menghafal semua perkara. Oleh itu, mereka perlu menumpukan perhatian kepada konsep utama, rumusan nota, serta topik yang ditekankan oleh pensyarah ketika di dalam kelas. Kebiasaannya pensyarah akan memberi petunjuk topik yang akan diketengahkan dan pelajar perlu memberi fokus yang lebih kepada topik berkenaan. Cara terbaik untuk melakukannya ialah dengan meneliti muka surat awal dan akhir sesuatu bab. Dalam proses ini, cuba kenal pasti kata kunci yang sering digunakan serta konsep utama yang berkaitan. Ini membantu pelajar mendapatkan gambaran keseluruhan teks dengan lebih cepat dan jelas. Biasanya, pada penghujung teks terdapat rumusan (summary) yang merangkumkan isi penting dalam bentuk yang lebih ringkas dan mudah difahami. Jika topik tersebut melibatkan formula, ia juga sering disenaraikan

pada bahagian akhir. Oleh itu, memberi perhatian kepada bahagian ini dapat membantu dalam pemahaman yang lebih sistematik serta memudahkan proses ulang kaji.

2. Penggunaan teknik active recall

Selain itu, penggunaan teknik active recall juga sangat membantu. Daripada hanya membaca nota secara pasif, pelajar boleh menguji diri sendiri dengan menjawab soalan latihan atau cuba menerangkan sesuatu konsep menggunakan bahasa mereka sendiri. Teknik ini lebih berkesan dalam membantu mengingat maklumat berbanding sekadar membaca berulang kali.



3. Teknik Feynman

Teknik ini merupakan satu kaedah pembelajaran yang berkesan dalam memahami sesuatu konsep secara mendalam. Langkah pertama dalam teknik ini adalah dengan memilih topik yang ingin difahami. Setelah itu, pelajar perlu menerangkan konsep tersebut menggunakan bahasa yang mudah seolah-olah pelajar sedang mengajar seseorang yang tidak mempunyai pengetahuan asas tentangnya. Penggunaan istilah yang ringkas dan pemahaman konsep akan membantu pelajar menjawab soalan peperiksaan dengan mudah. Datang apa sahaja soalan, pastinya pelajar dapat menjawab dengan mudah.

4. Kaedah pembelajaran visual dan auditori

Seterusnya, pelajar boleh menggunakan kaedah pembelajaran visual dan auditori seperti melihat infografik, peta minda, menonton video pembelajaran, atau mendengar rakaman suara sendiri yang menjelaskan sesuatu topik. Cara ini dapat mempercepatkan pemahaman, terutamanya bagi mereka yang lebih mudah menyerap maklumat melalui rangsangan visual dan bunyi.

5. Teknik Pomodoro

Selain itu, teknik Pomodoro juga boleh membantu meningkatkan fokus. Teknik ini melibatkan pembelajaran selama 25 hingga 30 minit tanpa gangguan, diikuti dengan rehat selama lima minit. Kitaran pembelajaran ini diulang beberapa kali bagi memastikan pelajar tidak cepat letih dan dapat mengekalkan daya tumpuan dengan lebih baik.

Dalam pada itu, mengelakkan gangguan seperti media sosial dan telefon bimbit juga amat penting. Pelajar perlu mencari persekitaran yang tenang dan bebas daripada sebarang gangguan bagi membolehkan mereka memberi tumpuan sepenuhnya kepada pembelajaran.

Jangan abaikan waktu tidur

Walaupun belajar secara intensif adalah penting, namun jangan sesekali mengabaikan waktu tidur, terutamanya apabila menjelang peperiksaan. Tidur yang mencukupi memastikan tubuh kekal bertenaga dan membantu otak berfungsi secara optimum. Kekurangan tidur boleh menyebabkan keletihan, kesukaran untuk fokus, serta meningkatkan risiko melakukan kesilapan semasa menjawab soalan peperiksaan.

Selain itu, pemakanan yang seimbang juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan daya tumpuan dan fungsi otak. Pastikan pengambilan makanan berkhasiat secukupnya seperti buah-buahan, sayur-sayuran, telur, ikan salmon, ikan kembung, kekacang, coklat gelap (dark chocolate), teh hijau, jus delima dan sebagainya. Makanan ini kaya dengan protein, omega-3, serta serat yang membantu meningkatkan daya ingatan dan keupayaan berfikir. Dengan kombinasi tidur yang cukup dan pemakanan yang sihat, dapat memastikan prestasi terbaik semasa peperiksaan.

Kesimpulan

Belajar pada saat akhir bukanlah kaedah pembelajaran yang ideal, namun ia masih boleh menjadi berkesan jika dilakukan dengan strategi yang betul. Walaupun tekanan dan cabaran pasti wujud, teknik pembelajaran yang terancang boleh membantu pelajar menguruskan waktu dengan lebih baik dan meningkatkan keberkesanan ulang kaji. Namun, sebagai langkah jangka panjang, pelajar perlu mengamalkan disiplin dalam pembelajaran dan mengelakkan sikap bertangguh supaya persediaan untuk peperiksaan dapat dilakukan dengan lebih sistematik dan berkesan.



Disediakan Oleh: ROSJULIANA HIDAYU ROSLI
E-mel: rosjuliana@umpsa.edu.my

Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM) dan Pengetua Residen Pelajar 3, 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).

- 814 views

View PDF