Experts

# Peperiksaan sebagai latihan membina daya tahan pelajar

Fri, 06/28/2024 - 11:47

Akhir semester semstinya menjadikan waktu yang sangat mendebarkan buat pelajar kerana mereka akan berhadapan dengan peperiksaan akhir. Walaupun bukan kali pertama menghadapi peperiksaan, debaran di hati akan tetap berlaku. Sudah pasti pelbagai kerisauan mula menjengah fikiran dan perasaan. Tidak kurang juga yang berhadapan dengan tekanan yang pelbagai terutamanya yang berkaitan dengan pemahaman secara menyeluruh mata pelajaran yang diambil.

Peperiksaan akhir ini adalah usaha terpaling akhir untuk mencapai sasaran markah yang dikehendaki oleh pelajar. Markah awal diperoleh melalui tugasan akan menjadi kayu ukur usaha pada peperiksaan akhir yang diduduki oleh pelajar. Sering kali pelajar beranggapan bahawa peperiksaan akhir ini adalah sesuatu yang ditakuti untuk dilalui, tetapi sedar atau tidak bahawa peperiksaan akhir bukan sahaja menilai tentang kefahaman mata pelajaran, tetapi ia membina kemahiran daya tahan yang tinggi dalam diri pelajar untuk berhadapan dengan dunia pekerjaan sebenar yang lebih mencabar.



Kemahiran daya tahan terbina dengan beberapa perkara seperti pengurusan waktu, pengurusan

tekanan, berfikir posistif, pergantungan spiritual, pengurusan holisitik. Kesemua kemahiran daya tahan ini sangat diperlukan untuk memasuki alam pekerjaan yang sangat mencabar.

**Kemahiran Pengurusan Masa**

Kemahiran ini berkaitan dengan bagaimana penggunaan sesuatu sumber yang diberi digunakan sepenuhnya. Dalam ekonomi dan perniagaan masa ini dikatakan sebagai kos. Oleh itu, seseorang pelajar yang bijak menggunakan masa dengan betul dan mengambil kesempatan serta peluang ulang kaji dengan baik akan sangat beruntung dalam memahami mata pelajaran dan mengolah ilmu pengetahuan yang diperoleh. Pengurusan masa yang baik akan meletakkan pelajar dalam keadaan bersedia lebih awal menghadapi tekanan dan sebarang kebarangkalian yang wujud pada saat akhir.




**Pengurusan Tekanan**

Pengurusan tekanan di saat peperiksaan sangat penting. Tidak dinafikan bahawa pelajar menghadapi tahap tekanan yang tinggi terutamanya menjelang akhir semester. Tekanan yang dihadapi oleh pelajar ini adalah dikenalai sebagai usestress atau tekanan yang mendorong kepada

sesuatu penyelesaian dan tindakan yang lebih positif. Pelajar akan mengurus semua rasa seperti kebimbangan, keresahan dan tekanan dengan mengambil langkah berusaha menjalani peperiksaan serta melakukan dengan bersungguh-sungguh. Ini adalah kerana ia merupakan hasil usaha dan kerja keras mereka sepanjang satu semester. Pengurusan tekanan yang baik dan efektif adalah dengan melalui tekanan serta mengurus perasaan tekanan tersebut. Pelajar juga boleh mempraktikkkan perkara yang boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan fokus menghadapi peperiksaan seperti teknik pernafasan, olahraga dan perbincangan kumpulan.

**Berfikiran Positif**

Berfikiran positif melalui ubah fikiran tekanan peperiksaan bukanlan sesuatu yang merumitkan, tetapi peperiksaan adalah sesuatu yang sangat positif kerana pelajar mencapai kefahaman maksima terhadap mata pelajaran yang dipelajari sepanjang semester. Pelajar juga boleh mengenal tahap tekanan yang dilalui dan bagaimana strategi menghadapi tekanana yang paling sesuai untuk diri mereka. Anggap peperiksaan sebagai pemicu untuk peningkatan kualiti diri.

**Pergantungan Spiritual**

Pergantungan spiritual pada musim peperiksaan adalah sangat penting. Masihkah kita ingat bagaimana ibu bapa akan berdoa, solat hajat dan berpuasa ketika anaknya menghadapi periksaan besar seperti Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan lain-lain? Pergantungan spiritual ini adalah langkah berterusan yang perlu ditambah dalam usaha kita untuk mencapai sesuatu kejayaan dalam kehidupan. Sebagai manusia, kita mempunyai titik lemah, titik rendah yang perlukan pertolongan daripada tuhan yang maha hebat. Solat, puasa berzikirlah. Tambahlah ibadah sunat untuk keperluan kita. Ia akan membantu kita menghadapi peperiksaan dengan tenang dan berjaya.

**Pengurusan Holistik**

Pengurusan holistik adalah sesuatu yang diperoleh secara tidak langsung. Tanpa disedari oleh pelajar bahawa mereka bukan sahaja mendududki peperiksaan yang mengukur tahap kognitif mereka, tetapi juga peperiksaan melatih keseluran komponen badan iaitu jasmani, emosi, rohani, dan intelek.  Pelajar perlu bijak mengurus keseimbangan kesemua elemen dan komponen badan ini supaya mereka mampu mengurus kesihatan fizikal, kesihatan mental, kesejahteraan emosi serta kefahaman intelek dengan baik.  Pastikan pelajar mendapatkan waktu rehat yang cukup, makanan yang berkhasiat dan seimbang, tidur yang berkualiti, emosi yang tenteram serta spiritual yang utuh.

Jika dipandang daripada pelbagai sudut penjuru, peperiksaan bukan sahaja ujian kefahaman mata pelajaran, bahkan ia merupakan ujian dan persediaan menghadapi ujian yang lebih besar. Pelbagai persediaan dari komponen fizikal, mental, emosi dan spiritual dilatih melalui proses peperiksaan ini. Dengan memahami konsep lain peperiksaan, pelajar akan termotivasi dan akan sentiasa meningkatkan kualiti kemahiran daya tahan mereka.  Komunikasikan kepentingan peperiksaan ini kepada pelajar supaya kita dapat membantu pelajar untuk menghadapi peperiksaan dengan lebih baik dan juga membantu pelajar  mengembangkan daya tahan yang diperlukan dalam menghadapi ujian akademik dan ujian kehidupan mereka.



**Dr. Norizan Yusof**

**Penulis ialah Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**

**Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**
**e-mel:** norizanyusof@umpsa.edu.my

- 437 views

View PDF