



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar  
di Bahagian Kaunseling UPM  
sitifatihmah@upm.edu.my

**Keputusan** Pentaksiran Tingkatan 3 (PT3) saya yang lalu tidak seperti diharapkan keluarga. Kegagalan mendapatkan keputusan lebih baik membuatkan saya rasa tertekan dan sedih. Keluarga tidak memarahi atau menyalahkan saya. Namun saya tahu ibu ayah berasa sedikit terkilan dengan keputusan itu memandangkan saya adalah harapan keluarga. Tambahan pula prestasi akademik saya sebelum ini cemerlang. Saya memerlukan bimbingan dan sokongan untuk memperbaiki prestasi akademik saya.

**MASIH BERSEDIH**  
Selangor

**Keputusan** peperiksaan satu perkara penuh misteri bagi kebanyakan pelajar. Misteri di sini bermaksud timbulnya pelbagai perasaan seperti risau, takut, keliru, sedih, gembira dan sukar diramal. Oleh itu, persediaan dari segi jasmani, emosi, intelektual dan rohani penting bagi memastikan setiap peperiksaan itu dilakukan dengan penuh ketelitian dan persediaan. Saya percaya setiap pelajar akan mengalami perasaan risau, takut dan tertekan dengan peperiksaan terutama yang menjadi penentuan masa depan. Keinginan untuk melakukan yang terbaik dalam peperiksaan itu adalah satu desakan dalaman yang positif. Kesedaran berkenaan kegagalan yang lepas perlu dijadikan panduan untuk memulakan langkah proaktif sesuai dengan keperluan subjek yang semakin sukar dan mendalam. Saya menggariskan beberapa perkara boleh dilakukan untuk meningkatkan motivasi diri, mengurangkan perasaan risau, takut dan tertekan dengan keputusan peperiksaan.

1. Tenangkan fikiran dan kuatkan semangat menerusi beberapa ikhtiar atau persediaan dalam mengulang kaji pelajaran. Persediaan ini sangat penting sebelum menempuhi hari peperiksaan. Kukuhkan kepercayaan dan keyakinan diri menerusi nota ringkas serta pengurusan masa yang berkesan.

# GAGAL BANGGAKAN KELUARGA

Sedih keputusan PT3 kurang memuaskan sedangkan prestasi akademik sebelum ini cemerlang



2. Baca secara imbas semua nota ulang kaji, tip dan rumusan penting untuk subjek sukar. Pembacaan ini berbentuk latihan tubi soalan lepas atau sesuatu subjek itu. Kefahaman ini membolehkan anda lebih bersedia.

3. Wujudkan suasana bermotivasi yang anda selesa seperti susun atur perabot atau kelengkapan belajar, meja ulang kaji dan susunan buku nota. Anda juga boleh menuliskan kata-kata semangat dan azam ingin dicapai di tempat mudah dilihat. Jika berminat, anda juga boleh mendapatkan poster motivasi untuk ditampalkan di tempat bersesuaian. Kata-kata semangat itu boleh dianggap sebagai 'buku impian' anda. Tuliskan segala hal berkaitan dalam buku itu. Catatkan segala tindakan yang sudah dilakukan atau dalam proses transformasi.

4. Teruskan berdoa kepada Allah dan mohon ibu bapa turut mendoakan kejayaan anda. Reda ibu bapa adalah rahsia kejayaan yang besar. Tunjukkan kesungguhan anda untuk mencipta kejayaan dan

meneruskan tradisi kecemerlangan.

5. Pastikan anda mempunyai rehat dan tidur mencukupi. Rehat dan tidur penting bagi memastikan kecerdasan otak serta kebolehan untuk fokus dengan lebih mendalam. Tanpa rehat mencukupi, kemampuan otak untuk berfikir, mengingat dan memahami sesuatu hal itu agak sukar. Rehatlah dengan betul.

6. Menguruskan masa dengan baik. Pastikan nota ringkas mudah dibawa ke mana-mana dan ia membolehkan anda membacanya ketika lapang.

7. Mengamalkan pembacaan doa-doa khusus untuk penerang hati, tidak mudah lupa, tenang dan mudah menjawab soalan. Adalah penting mengamalkan doa-doa tertentu kerana ia digalakkan dalam agama. Selain doa, zikir dan solat sunat perlu diteruskan bagi mendapatkan keberkatan Allah.

8. Tingkatkan kefahaman menerusi diskusi berkumpulan. Perbincangan dalam kumpulan perlu bagi meningkatkan kefahaman

anda terutama subjek yang agak sukar dan memerlukan pemahaman lebih. Selain rakan-rakan, anda juga boleh merujuk guru yang berkenaan atau pembelajaran dalam talian. Pastikan anda sudah pun menguasai bab-bab sukar. Pemahaman bagi topik yang sukar memberikan keyakinan dan mengurangkan kerisauan.

9. Biasakan diri dengan kata-kata positif dan bermotivasi. Setiap kali merasa risau dan takut, katakan pada diri anda sudah bersedia dan yakin untuk menduduki peperiksaan. Anda mampu mencipta kejayaan dan bersedia untuk menerima apa jua halangan serta cabarannya.

10. Anda masih mempunyai peluang untuk mencipta kejayaan. Masih panjang perjalanan hidup yang perlu dilalui dan ia harus bermula sekarang. Anda bukan keseorangan dan setiap pelajar yang ingin berjaya pasti merasai perasaan ini. Yakin pada diri dan teruskan berusaha meskipun masanya sudah hampir. Selamat mencuba.