

Disiplin diri kunci kejayaan mahasiswa

ANTARA gagal untuk merancang atau merancang untuk gagal, itu antara faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa tersebut tidak berjaya dalam percaturan mereka mengharungi kehidupan di universiti.

Fasa pengajian peringkat tinggi merupakan titik tolak kepada persiapan masa hadapan dalam meniti kehidupan alam kerjaya yang semakin mencabar.

Tidak kira di institusi pengajian awam mahupun swasta, transformasi sistem pendidikan negara semakin berkembang dan setanding dengan pusat pengajian antarabangsa, sekali gus berjaya melahirkan ramai graduan berkualiti serta kompetitif.

Tatkala revolusi teknologi banyak memberi bantuan dalam sektor pendidikan, kelebihan itu juga dilihat menjadi barah dalam kalangan mahasiswa yang alpa dan hanyut dengan dunia jaringan moden.

Hal ini menyebabkan mereka kurang fokus ketika di dalam kuliah, menghabiskan masa di kafeteria, tidur berlebihan dan leka dengan komputer serta gajet sehingga menjejaskan prestasi pembelajaran.

Pelajar Ijazah Doktor Falsafah (PhD) Kesusasteraan Bahasa Inggeris, Universiti Putra Malaysia (UPM), **Nur Fatin Syuhada Ahmad Jafni**, 25, berkata, dalam mengharungi alam universiti, dia banyak memberi fokus pada pembelajaran selain mengimbangkan ia dengan aktiviti sihat melalui kegiatan kokurikulum.

"Setiap orang mempunyai cara survival mereka sendiri, saya lebih gemar memberi fokus pembelajaran semasa di dalam kuliah dan ketika ulang kaji selain mengikuti aktiviti sihat bersama persatuan atau kelab di kampus seperti kesenian serta sukan.

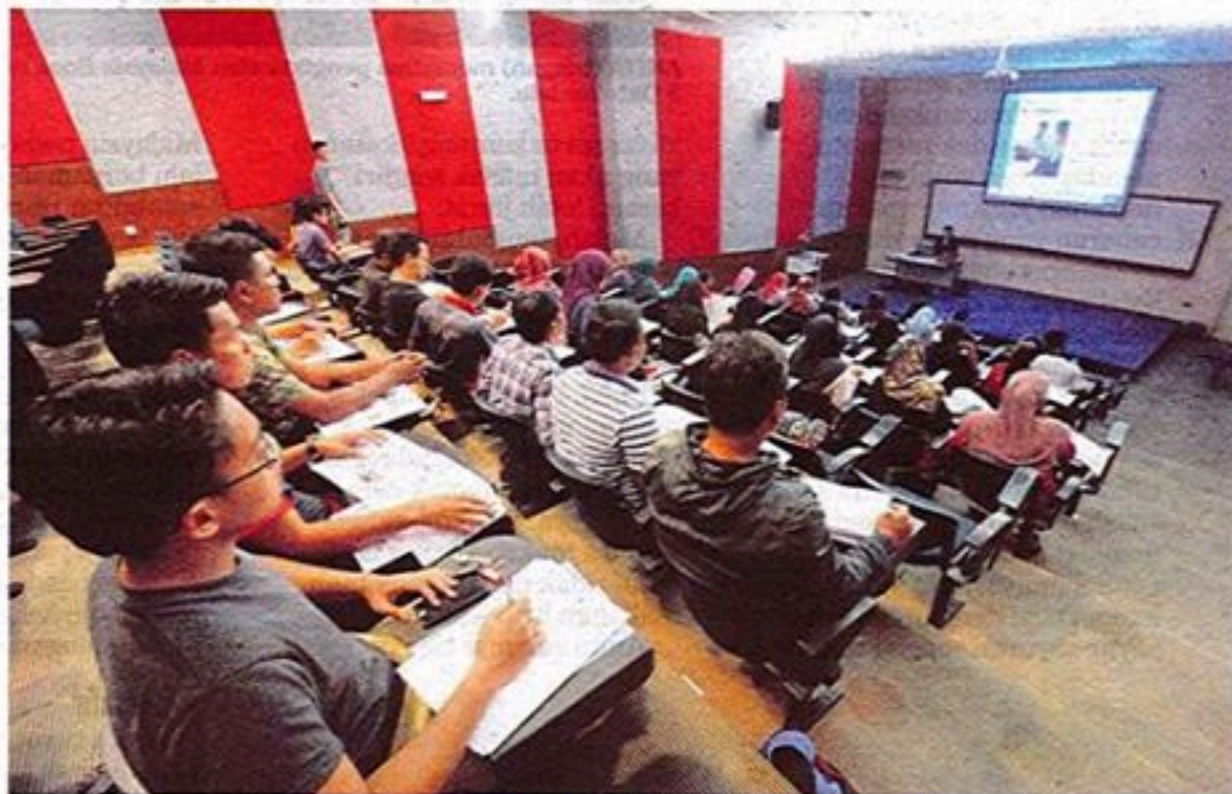
"Kejayaan tidak datang bergolek tetapi ia perlu diatur dengan usaha keras, disiplin, pemahaman tentang keupayaan diri dan cara bagaimana untuk mengatasi setiap kelemahan itu," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Resipi kejayaan

Setiap orang yang berjaya mempunyai resipi kejayaan mereka sendiri dan ia merupakan sesuatu yang dipelajari melalui pengalaman serta matlamat hidup yang jelas.

Sementara itu, graduan Komunikasi Korporat dari Universiti Curtin, Australia, **Nuraina Safwa Mohd. Shatar**, 25, memberitahu, kebanyakan jadual harian setiap pelajar yang berjaya di universiti lebih mengutamakan keperluan diri daripada kehendak nurani.

"Salah satu faktor kejayaan mahasiswa adalah pemahaman tentang mempunyai tidur yang mencukupi. Ini kerana, dalam sehari, seorang individu perlukan rehat



SESI kuliah membantu pelajar untuk lebih memahami subjek yang dipelajari dengan bantuan pensyarah. - Gambar hiasan



LEKA dengan gajet dan media sosial antara faktor yang menyebabkan mahasiswa gagal di universiti. - Gambar hiasan

sekurang-kurangnya enam hingga lapan jam terutamanya bagi golongan pelajar selepas seharian menjalani aktiviti di kampus.

"Ia membantu memberi kesegaran untuk menempuh hari esok, sekali gus tidak menjejaskan fokus ketika dalam kuliah. Fokus di dalam kelas amat penting terutamanya untuk memahami setiap ulasan dan penjelasan pensyarah bagi sesuatu topik," kata Nuraina Safwa yang kini bertugas sebagai eksekutif di Syarikat Bekalan Air Selangor Sdn. Bhd.

Tambahnya, perkara sebaliknya pula berlaku kepada kebanyakan pelajar yang gagal di universiti.

Bukan sekadar tidak menghadiri kuliah kerana penat akibat kurang tidur tetapi turut bergantung pada teknologi untuk mendapatkan nota subjek atau membuat tafsiran sendiri tanpa merujuk semula

dengan pensyarah.

Satu kajian yang dilakukan oleh Pakar Sosial UPM, Prof. Datuk Dr. Mohammad Shatar Sabran mendapati, setiap perancangan jadual harian bersangkut paut antara satu sama lain dan apabila salah satunya terjejas, ia turut memberi kesan pada keseluruhan.

Selain itu, pengambilan pemakanan yang sihat juga membantu dalam memberikan keseimbangan kepada pergerakan harian seseorang.

Perancangan diri seseorang yang baik berakar pada sikap individu itu. Kebanyakan daripada mereka mempunyai disiplin diri yang tinggi dan sentiasa fokus dengan matlamat hidup masing-masing.

Nuraina Safwa menambah, ia perlu ditunjangi dengan pendidikan sendiri dan modal insan yang utuh kerana setiap keputusan hidup terletak pada diri sendiri.

"Ilmu sendiri dan modal insan merupakan subjek kehidupan yang penting serta perlu dipupuk sejak peringkat awal pendidikan.

"Meskipun pihak kerajaan telah merencanai pelbagai usaha untuk menerapkan nilai modal insan dalam kalangan pelajar dan diri sendiri, ibu bapa juga perlu memainkan peranan sama ketika di rumah.

"Setiap perkara yang kita lakukan ada kesan baik dan buruk. Setiap pelajar perlu bijak mengatur kehidupan, sekali gus bangkit daripada setiap kegagalan," ujarnya.



NUR FATIN SYUHADA



NURAINA SAFWA