

GREED BUKAN SEGALANYA

Beberapa langkah hadapi keputusan SPM



SPM titik permulaan untuk berubah.

Fazurawati Che Lah
fazurawati@hmetro.com.my

Keputusan peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) kelak tidaklah menggambarkan kegagalan atau kejayaan yang hakiki kepada perjalanan hidup seseorang pelajar.

Pada hakikatnya tiada istilah pandai atau sebaliknya kerana yang ada hanya perbezaan kebolehan dalam bidang yang berbeza.

Mengulas lanjut situasi itu, Pegawai Psikologi Kanan, Seksyen Psikometrik, Kluster Perkhidmatan, Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM) Haniff Abdullah Hashim berkata, jadikanlah keputusan SPM

yang diumumkan nanti sebagai satu titik perubahan dalam kehidupan.

Jelasnya perubahan itu ialah untuk menjadikan kehidupan lebih bermakna, meningkatkan disiplin, konsisten, memperkuat daya intelektual, emosi dan spiritual.

Namun, apa pula yang perlu harus dilakukan untuk meredakan perasaan bimbang dan risau menjelang keputusan yang bakal diumumkan kelak?

Berikut adalah beberapa cadangan yang boleh dilakukan pelajar.

1. Rancang perjalanan seterusnya

Perancangan harus ada untuk setiap kebarangkalian

yang hadir. Persiapkan diri dengan maklumat terkini berkenaan permohonan kemasukan ke program sama ada Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM), diploma, matrikulasi, asasi atau politeknik.

Pastikan anda mengetahui prosedur permohonan. Sijil aktiviti kokurikulum, keputusan peperiksaan utama, salinan pengenalan diri haruslah disediakan lebih awal.

Teroka sebanyak mungkin kursus yang ditawarkan.

Lakukan carian di Internet, bertanya guru, kaunselor, ibu bapa atau menghubungi institusi yang menawarkan kursus itu. Apabila anda melakukan

semua itu, ketika mendapat keputusan SPM kelak anda tidak keliru dengan pilihan yang ingin dilakukan.

2. Spiritual

Kekuatan spiritual sangat perlu apabila berhadapan dengan sebarang kemungkinan dalam keputusan SPM kelak. Ini kerana kekuatan spiritual menjadikan seseorang reda dan berlapang dada walaupun hasil tidak seperti diinginkan.

Penerimaan terhadap takdir adalah contoh kekuatan spiritual. Tahap spiritual dalam diri seseorang boleh dipertingkatkan dengan meningkatkan konsep sendiri.

Elakkan daripada terus menyalahkan persekitaran dan diri sendiri, sebaliknya lakukan semakan sendiri serta bertindak mengikut keperluan semasa.

3. Kurangkan kebimbangan

Kebimbangan berlaku apabila terdapat pemikiran sebab, akibat yang diperbesar-besarkan. Andaian seperti sekiranya kurang cemerlang dalam SPM akan menggelapkan masa hadapan, tidak dapat melanjutkan pelajaran, menghancurkan harapan ibu bapa dan sebagainya.

Pemikiran ini adalah bersifat andaian semata-mata. Terimalah hakikat bahawa ini adalah fikiran anda semata-mata. Usah

bandingkan diri dengan orang lain. Setiap manusia mempunyai perjalanan yang berbeza.

Tiada istilah bidang gred A dan sebaliknya kerana anda yang akan menentukan kecemerlangan dalam sesuatu bidang.

Persoalkan pemikiran, cabar sama ada pemikiran itu rasional atau tidak. Perteingkatkan tindakan berbanding asyik melayan pemikiran tidak rasional.

4. Khidmat kaunselor

Gunakan perkhidmatan kaunselor untuk membantu anda. Kaunselor dapat membantu dari dua segi iaitu eksplorasi bidang pengajian dan kerjaya juga membantu menghadapi emosi sama ada bimbang, risau, tertekan atau ketidaktentuan perasaan.

Eksplorasi kerjaya sangat penting untuk memastikan bidang yang bakal dipilih adalah bersesuaian dengan personaliti seseorang. Asas kepada pemilihan kerjaya adalah berdasarkan minat, keupayaan dan bakat seseorang.

Sementara itu, untuk pengurusan emosi dan isu peribadi kaunselor boleh membantu dengan menjalankan sesi kaunseling individu, kelompok atau bimbingan kepada pelajar serta ibu bapa.

Hapuskan stigma bahawa hanya perlu berjumpa kaunselor apabila berhadapan dengan masalah saja.

5. Elakkan dan kurangkan faktor tekanan

Sebagai persediaan mengambil keputusan SPM cuba elakkan faktor yang boleh memberikan anda lebih banyak tekanan.

SPM hanyalah satu ujian dalam kehidupan yang mungkin memberikan tekanan kepada pelajar. Tekanan itu perlu ditangani secara berkesan.

Jadikan keputusan peperiksaan ini sebagai satu titik perubahan ke arah yang lebih positif. Sekiranya pelajar menggantungkan segala harapan kepada keputusan SPM semata-mata. Andai kata keputusan tidak seperti diinginkan, maka akan mengundang rasa kecewa, marah dan putus asa.

Namun, jadikan keputusan SPM sebagai satu titik perubahan dalam kehidupan ke arah hidup yang lebih positif, pemikiran matang dan personaliti unggul.



HANIFF.



KEKUATAN spiritual penting apabila berhadapan sebarang kemungkinan dalam keputusan SPM kelak.