

PEPERIKSAAN DALAM MOOD RAYA

Mahasiswa
perlu ambil
semangat,
motivasi
Aidilfitri
supaya tidak
hilang fokus

Fazurawati Che Lah
fazurawati@hmetro.com.my

“Jangan disebabkan demam raya ini mahasiswa hilang fokus terhadap peperiksaan yang menanti, hingga terpaksa bersengkang mata tidak tidur malam selama berhari-hari.

“Ini bukan memberi kebaikan kepada mahasiswa, malah mengundang bahaya dan mudarat terhadap kesihatan fizikal dan mental pelajar.

“Malah, ada juga penuntut yang terpaksa memakan ubat yang terlarang untuk kekal aktif dan tidak tidur selama dua malam berturut-turut semata-mata ingin ‘menyumbat’ sebanyak mungkin maklumat ke dalam otak,” Kata Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Kaunseling, Universiti Putra Malaysia (UPM) Mohamad Ashaari Awab.

Katanya, musim perayaan antara saat yang paling memotivasikan mahasiswa.

“Kenapa saya katakan begitu? Ini kerana Aidilfitri adalah sambutan hari kemenangan bagi umat Islam selepas sebulan menahan lapar dan dahaga, berjihad melawan nafsu untuk melakukan perubahan dalam diri di bulan tarbiah agung ini.

“Akhirnya kita berjaya sampai ke penghujung dengan jayanya. Kembali kepada fitrah insani dengan semangat dan penjenamaan diri yang lebih segar dan positif,” katanya.

Mengambil semangat dan motivasi Aidilfitri itu sendiri, mahasiswa



UTAMAKAN pengajian bagi memastikan graduan berjaya dengan cemerlang.

boleh mengamalkan tip peperiksaan yang sangat mudah iaitu tip R.A.Y.A. Apakah yang dimaksudkan dengan R.A.Y.A.?

R: Rancang
A: Aktiviti dan aksi
Y: Yakin
A: Allah sentiasa di sisi

R: Rancang

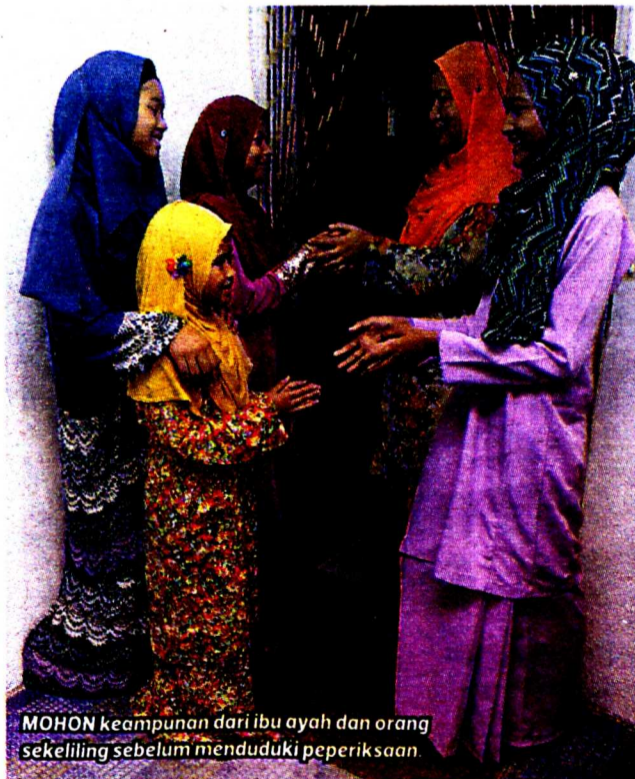
Rancang peruntukan masa, strategi ulangkaji, senarai aktiviti, perjalanan ziarah raya dan diet dengan bijak. Perancangan terhadap perkara di atas adalah penting supaya pelajar menyedari setiap tindakan dan aktiviti yang dilakukan sangat memberi kesan kepada masa.

Perancangan yang baik akan membantu siswa mengutamakan perkara yang perlu dan mengurangkan aktiviti tidak perlu, sekali gus dapat memanfaatkan penggunaan masa di samping mengeratkan silaturahim sesama sanak saudara. Bak kata bijak pandai, gagal merancang, merancang untuk gagal.

A: Aktiviti dan aksi

Pilih waktu ulangkaji yang bersesuaian dengan waktu optimum anda.

Setiap orang mempunyai waktu optimum yang berbeza. Mulakan ulangkaji bagi subjek atau topik



MOHON keampunan dari ibu ayah dan orang sekeliling sebelum menduduki peperiksaan.

yang mudah terlebih dulu. Kemudian baru peruntukan masa khusus untuk subjek atau topik yang mencabar bagi diri anda.

Ini bagi memastikan daya fokus lebih kekal lama dan tidak mudah bosan. Elak membaca dalam tempoh yang terlalu lama, sebaliknya baca dengan kerap. Ia akan membantu daya cerap maklumat lebih efektif.

Peta minda dalam

satu helaian kertas sangat membantu anda pada ketika ini. Ia lebih mudah untuk dibawa ke mana-mana saja termasuk ketika beraya.

Elak aktiviti yang berisiko sepanjang tempoh beraya seperti bermain mercun, konvoi motosikal, swafoto di tepi jalan atau tempat bahaya. Ini bagi menjaga keselamatan diri daripada sebarang perkara yang tidak diingini,

Y: Yakin diri

Untuk membina keyakinan diri, pelajar perlu melakukan persediaan yang rapi sebelum peperiksaan berlangsung.

Persediaan yang baik pasti akan meningkatkan keyakinan diri untuk menghadapi peperiksaan. Selepas persediaan dilakukan, yakin kepada diri sendiri yang anda boleh menghadapi peperiksaan dengan sebaiknya. Fokus kepada kekuatan diri berbanding melihat aspek yang kurang pada diri.

Hindari sikap membeza-bezakan diri sendiri dengan orang lain. Tindakan ini hanya akan meningkatkan rasa cemas dalam diri, sekali gus mengganggu tumpuan anda ketika peperiksaan kelak.

A: Allah sentiasa di sisi

Percayalah bahawa hasil bagi setiap usaha yang dilakukan adalah hadiah daripada Allah. Besar mana pun usaha yang kita lakukan, natijah kejayaan hanyalah dari-Nya. Kesempatan yang paling berharga di bulan Syawal di negara ini adalah budaya ziarah menziarahi dan maaf bermaafan. Mohon keampunan dan doa daripada ibu bapa, adik-beradik, sanak saudara dan rakan taulan.

Jangan lupa, rezeki yang kita peroleh selama ini adalah berkat doa orang sekeliling kita. Sekali pun berasa sungguh tertekan dan susah untuk memahami dan mengingat sesuatu pelajaran, mohon kepada Allah, bersujud dan bangun malam mampu memberi ketenangan serta menambah sumber ilham. Jangan berasa cemas dengan hari esok, letakkan sepenuh kepercayaan kepada Allah.

Selain tip yang dikongsikan di atas, mahasiswa juga perlu memberi perhatian khusus terhadap kualiti tidur, kualiti diet, psikologi dan rohani mereka.

Penjagaan yang seimbang pada aspek itu dapat membantu siswa menjadi individu yang lebih berkualiti dan efektif.



Ada juga penuntut yang terpaksa memakan ubat yang terlarang untuk kekal aktif dan tidak tidur selama dua malam berturut-turut semata-mata ingin ‘menyumbat’ sebanyak mungkin maklumat ke dalam otak

**MOHAMAD
ASHAARI**