

## **Pengurusan Masa Berkesan Atasi Tekanan Semasa Belajar**



Oleh: Maisarah Ismail

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 11 Julai 2021*

Lebih 800,000 orang dilaporkan membunuh diri di seluruh dunia dalam masa setahun. Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), bunuh diri adalah punca kematian yang paling tinggi di dunia.

Di Malaysia, kecenderungan remaja berumur antara 13 hingga 17 tahun cuba membunuh diri meningkat sebanyak 10 peratus berbanding 7.6 peratus pada tahun 2012.

Tekanan akademik dikatakan menjadi salah satu punca masalah ini. Oleh itu, pengurusan masa adalah perkara yang penting dalam menjalani kehidupan sebagai seorang mahasiswa.

Kehidupan sebagai mahasiswa tidak lekang daripada tugas yang diberikan oleh pensyarah selain kerja-kerja persatuan. Mahasiswa yang bijak menguruskan masa dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi semasa belajar.



Gambar hiasan

Satu kajian di negara-negara Barat tentang kepentingan pengurusan masa dalam pembelajaran menunjukkan kira-kira 87 peratus pelajar yang pandai menguruskan masa dengan baik beroleh keputusan yang cemerlang.

Pengurusan masa yang baik mampu mengurangkan tekanan ketika belajar apatah lagi dalam situasi Covid-19. Salah satu punca stres adalah melakukan tugas pada saat-saat akhir. Hal ini berlaku kerana pengurusan masa seseorang individu itu tidak teratur sehingga kerja menjadi tertangguh.

Seperti firman Allah SWT dalam al-Quran yang bermaksud, “Demi masa. Sesungguhnya manusia dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (Surah al-Asr ayat 1-3)

Seorang pakar pengurusan di Amerika Syarikat, Dr Stephen Richard Covey telah mencipta matrik pengurusan masa atau lebih dikenali sebagai *The Four Quadrant* untuk membahagikan masa kepada empat kuadran.

Cara ini bertujuan membantu seseorang individu termasuk mahasiswa untuk menyusun jadual mereka mengikut keutamaan sesuatu kerja.

Kuadran pertama adalah perkara penting dan segera. Kategori ini melibatkan kerja yang perlu disiapkan dengan kadar segera. Sebagai contoh, seorang pensyarah memberikan latihan yang perlu dihantar sebelum tamat waktu belajar.

Kuadran kedua pula adalah penting dan tidak segera. Kategori ini mengkehendaki mahasiswa itu sendiri yang perlu bijak menguruskan masa.

Hal ini kerana kebanyakan mahasiswa merasakan sesuatu kerja yang perlu dilakukan. Misalnya, seorang rakan meminta untuk mengajar subjek fizik untuk menghadapi peperiksaan akhir dua bulan akan datang.

Kuadran ketiga adalah segera tetapi tidak penting. Kuadran ini kebiasaannya melibatkan tugas yang memerlukan seseorang individu membuat pilihan. Contohnya, kita diajak oleh kawan untuk menemaninya membeli-belah.

Kuadran terakhir adalah tidak segera dan tidak penting. Tugas yang dikategorikan dalam kuadran ini adalah perkara sampingan yang dilakukan dalam kehidupan seharian.

Sebagai contoh, meluangkan masa bersama keluarga, menonton televisyen dan menelefon rakan yang jauh.

	Urgent	Not Urgent
Important	<p>I <b>Fire Fighting</b></p> <p>Crises Pressing problems Deadline-driven projects</p>	<p>II <b>Quality Time</b></p> <p>Prevention, capability improvement Relationship building Recognizing new opportunities Planning, recreation</p>
Not Important	<p>III <b>Distraction</b></p> <p>Interruptions, some callers Some mail, some reports Some meetings Proximate, pressing matters Popular activities</p>	<p>IV <b>Time Wasting</b></p> <p>Trivia, busy work Some mail Some phone calls Time wasters Pleasant activities</p>

Gambar hiasan

Walau bagaimanapun, kuadran tersebut bukanlah penentu kepada pengurusan masa yang baik. Ia cuma berperanan sebagai panduan bagi mahasiswa untuk mengurus masa mereka dengan sebaik-baiknya.

Oleh yang demikian, pembahagian kerja mengikut kuadran dapat mengurangkan tekanan semasa tempoh pengajian mereka. Bahkan, ia dapat mengelakkan penangguhan kerja.

Disiplin diri seseorang mahasiswa itu memainkan peranan penting bagi menghasilkan keputusan yang terbaik. Tanpa disiplin diri, hasil yang baik sukar dicapai.

Sabda Nabi Muhammad SAW dalam hadis yang bermaksud, “Sesungguhnya Allah SWT menyukai apabila seseorang kamu bekerja dan melakukan pekerjaan itu dengan tekun.” (Hadis riwayat Abu Daud)

Hadis ini jelas menunjukkan pekerjaan yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh dapat mengelakkan perbuatan menangguh-nangguhkan kerja.

Sememangnya, pengurusan masa yang baik mampu mengurangkan tekanan dalam kehidupan kita terutamanya ketika belajar.

Tambahan pula, proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang dijalankan secara dalam talian adalah sangat mencabar.

Sehubungan itu, strategi dalam menguruskan kehidupan seharian kita adalah amat penting untuk mengurangkan tekanan yang dihadapi.