

Persediaan mental, fizikal bantu pelajar hadapi cabaran di universiti

Berita Harian

July 4, 2025 Friday

Copyright 2025 New Straits Times Press (Malaysia) Berhad All Rights Reserved

Section: LO; Pg. 13

Length: 678 words

Body

Setiap tahun, universiti menerima ribuan pelajar baharu daripada pelbagai laluan seperti matrikulasi, Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM), diploma dan asasi. Menurut data rasmi Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) untuk 2022/2023, lebih 500,000 pelajar mendaftar ke universiti awam (UA), institusi pengajian tinggi swasta (IPTS), politeknik dan kolej komuniti.

Bagi sesi kemasukan 2024/2025, hampir 160,000 pelajar menerima tawaran ke UA, menunjukkan persaingan hebat dalam memastikan kelayakan bukan akademik turut menjadi kelebihan.

Malangnya, ramai datang dengan semangat tinggi dan harapan besar, namun tidak bersedia menghadapi satu cabaran penting, iaitu kejutan budaya kampus.

Walaupun berasal dari sistem pendidikan prauniversiti berstruktur dan berorientasikan peperiksaan, alam universiti membawa budaya pembelajaran, sosial dan hidup berdikari sangat berbeza.

Kejutan ini bukan sekadar soal adaptasi kepada modul pembelajaran atau tugas, bahkan membabitkan cara berfikir, bergaul dan menguruskan diri dalam persekitaran baharu lebih kompleks dan terbuka.

Ramai pelajar prauniversiti terbiasa dengan jadual ketat dan bimbingan rapat guru. Di universiti, pelajar bertanggungjawab sepenuhnya terhadap jadual kuliah, pengurusan masa dan kemajuan pembelajaran. Pensyarah membimbing, bukan 'mengejar'.

Interaksi dalam kelas menuntut pemikiran kritis, keberanian bertanya dan penyertaan aktif, manakala tugas berkumpulan mempertemukan pelajar dengan rakan daripada latar belakang budaya, negeri dan gaya kerja berbeza, iaitu pengalaman mencabar ego serta membentuk toleransi.

Kehidupan sosial turut berubah. Universiti ialah ruang terbuka dengan pelbagai aktiviti, organisasi dan pengaruh. Tanpa kawalan sendiri, pelajar mudah terjebak dalam konflik identiti atau keletihan sosial.

Oleh itu, pelajar perlu bijak memilih pergaulan, mengurus masa dan mengenal nilai diri agar tidak terperangkap dalam tekanan atau kelalaian.

Kehidupan di universiti juga menuntut pelajar berdikari dalam membuat keputusan harian daripada mengurus kewangan, memilih aktiviti luar kuliah hingga membentuk nilai dan prinsip hidup.

Persediaan mental, fizikal bantu pelajar hadapi cabaran di universiti

Ibu bapa perlu sedar kejayaan anak di universiti bukan lagi sekadar soal Purata Nilai Gred Kumulatif (CGPA) tetapi bagaimana mereka bertahan, menyesuaikan diri dan menjaga kesejahteraan emosi dalam suasana yang serba baharu.

Pelajar B40 lebih mudah tertekan

Bagi pelajar keluarga B40, cabarannya lebih besar. Kajian tempatan menunjukkan mereka lebih mudah tertekan, berasa terasing dan bergelut membina keyakinan diri, terutama berhadapan dengan rakan lebih fasih, bersedia atau datang daripada latar belakang jauh berbeza.

Sebab itulah sokongan ibu bapa amat penting. Mulakan perbualan ikhlas kerana soalan mudah seperti 'apa kamu belajar minggu ini?' atau 'siapa yang ada bersama kamu waktu kamu rasa susah?' lebih bermakna daripada sekadar bertanya berapa pointer diperoleh.

Pendidik dan kaunselor juga perlu mempersiapkan pelajar secara mental, emosi dan sosial, bukan sekadar akademik.

Pendedahan awal terhadap realiti kampus boleh dilakukan melalui latihan projek terbuka dan berbentuk kolaboratif, simulasi perbincangan kelas gaya universiti serta aktiviti kokurikulum menekankan empati, kepemimpinan dan ketahanan diri.

Pihak universiti juga tidak harus bergantung sepenuhnya pada program orientasi satu minggu. Kejutan budaya berlaku secara berterusan, terutama dalam semester pertama.

Sokongan awal berkesan boleh diberikan merangkumi program mentor pelajar senior secara berstruktur, sesi bimbingan akademik dan pengurusan diri berkala, perkhidmatan kaunseling proaktif, bukan menunggu pelajar mencari bantuan serta kelab integrasi pelajar baharu rentas fakulti dan kaum.

Pensyarah juga perlu dilatih mengenal pasti tanda awal tekanan atau pengasingan pelajar supaya intervensi awal boleh dilakukan.

Realitinya, pelajar, ibu bapa, guru dan universiti perlu berperanan dalam memastikan transisi ke universiti berlaku secara menyeluruh, matang dan manusiawi.

Dr Azril Shahreez Abdul Ghani,

Kulliyyah Perubatan,

Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)

(END)

Load-Date: July 4, 2025