

Cari..



TERKINI Malaysia ke pentas dunia

Media, IKIM perlu bentuk kerjasama sampaikan n

Bukan malas, cuma terlebih beban: Mengapa ramai pelajar 'burnout'

🕒 19/01/2026 | 5:19 PM - 📁 PERSPEKTIF



Gambar hiasan/RTM



SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Pelajar bukan malas tetapi menanggung beban kognitif, emosi, dan masa secara serentak sehingga menyebabkan keletihan melampau.

Kandungan lebih padat dan teknologi memecut aliran maklumat, menyebabkan tekanan untuk sentiasa mengejar ilmu menjadi norma.

Kekurangan latihan strategi pengurusan maklumat dan teknik belajar menjadikan usaha lama berjam-jam tidak berkesan.

Penting beralih daripada menghukum kepada memahami, sediakan sokongan mental dan bimbingan akademik empati.

Setiap kali keputusan peperiksaan diumumkan atau prestasi akademik pelajar dipersoalkan, satu ungkapan stereotaip sering kedengaran: "Pelajar sekarang malas." Label ini seolah-olah menjadi jawapan mudah bagi setiap masalah kegagalan, tanpa kita mahu menyelami apa sebenarnya yang berlaku di sebalik tabir kehidupan seorang penuntut ilmu pada dekad ini.

Tanggapan negatif ini biasanya berakar umbi daripada kecenderungan kita untuk membandingkan pengalaman antara generasi. Apabila pelajar hari ini mengadu tentang keletihan mental, mereka sering dipatahkan dengan hujah, "Dulu zaman kami lagi susah, kena pergi perpustakaan cari buku fizikal, tetapi boleh juga lulus."

Kenyataan sebegini, walaupun mungkin berniat untuk memberi motivasi, sebenarnya menutup pintu dialog yang penting kerana ia tidak lagi relevan dengan realiti semasa. Kita perlu sedar bahawa konteks pembelajaran telah berubah secara drastik.

Kandungan akademik kini jauh lebih padat, tempoh pengajian semakin singkat, dan sistem penilaian menjadi semakin kompleks. Teknologi yang sepatutnya memudahkan, rupa-rupanya turut mempercepatkan aliran maklumat sehingga tekanan untuk sentiasa "mengejar" ilmu menjadi satu norma yang menyesakkan.



DISYORKAN

Tiga saranan amalan sempena Nisfu Syaaban

Industri Penjagaan: Bidang baharu diperlukan negara menua

Membela nasib haiwan, bukan sekadar melepas batuk di tangga

Refleksi nilai dan jati diri dalam Papa Zola The Movie

Ramai pelajar hari ini bukan malas, tetapi mereka sebenarnya sedang menanggung beban kognitif, emosi, dan masa yang berlaku serentak. Beban kognitif ini ibarat sebuah pemproses komputer yang dipaksa menjalankan terlalu banyak perisian berat secara serentak; lama-kelamaan ia akan me-
panas dan terhenti.

Dalam bidang sains dan teknikal, pelajar bukan sekadar perlu menghafal fakta, tetapi mereka dituntut memahami hubungan antara konsep yang abstrak dan mengaplikasikannya dalam situasi sebenar. Apabila beban maklumat ini masuk terlalu pantas tanpa ruang untuk 'dihadam', otak manusia akan mula mencapai tahap ketepuan.

Apabila otak mencapai tahap ini, kesannya melangkaui sekadar penurunan prestasi akademik. Pelajar akan mula mengalami kelesuan kronik, sukar fokus, dan yang paling menyedihkan ialah hilangnya motivasi diri. Bagi ibu bapa yang mempunyai anak di sekolah atau pra-universiti, fahami bahawa apabila anak anda mula nampak 'berkhayal', kerap tidur, atau hilang minat terhadap hobi asalnya, itu adalah isyarat kecemasan daripada otak yang sudah tidak mampu memproses tekanan.

Dalam istilah psikologi, keadaan ini disebut sebagai kelesuan melampau (*burnout*). Dari sudut pandang luar, ia kelihatan seperti sikap acuh tak acuh, namun dari dalam, pelajar tersebut sebenarnya sedang bergelut dengan saki-baki tenaga mental yang ada hanya untuk kekal berfungsi sebagai seorang manusia.

Situasi ini menjadi lebih parah kerana ramai pelajar datang daripada sistem pendidikan yang selama bertahun-tahun menekankan kepatuhan dan pengulangan. Apabila tiba-tiba dicampakkan ke alam universiti, mereka dijangka menjadi pelajar berdikari yang tahu merancang masa dan strategi belajar secara matang tanpa pernah diajar teknik mengurus maklumat dan memori secara efektif.



Akibatnya, ada pelajar yang menghabiskan masa berbelas jam sehari menghadap buku namun hasilnya tetap mengecewakan. Mereka menambah kuantiti masa belajar tetapi tidak mampu menukar kualiti kaedah pembelajaran. Apabila usaha keras ini tidak membuahkan hasil, rasa bersalah mula menyelubungi diri sehingga ke tahap di mana makna pembelajaran itu sendiri mati dalam jiwa mereka.

Apa yang sering kita terlepas pandang ialah perjuangan di sebalik tabir (*invisible effort*) para pelajar ini. Mereka sebenarnya telah mencuba pelbagai cara; daripada menonton video tutorial lewat malam, berbincang dalam kumpulan kecil di kafeteria sehinggalah menyusun semula jadual harian berkali-kali.



Namun, disebabkan usaha ini berlaku dalam ruang peribadi dan tidak diterjemahkan dalam bentuk gred 'A', ia dianggap seolah-olah tidak wujud. Melekatkan label "malas" kepada mereka yang sedang bergelut dalam diam adalah satu bentuk ketidakadilan emosi yang amat mengguris perasaan.

Oleh itu, kita perlu segera bergerak daripada budaya menghukum kepada budaya memahami. Menghilangkan label negatif ini adalah langkah pertama untuk kita membincangkan bagaimana sistem pembelajaran sepatutnya disesuaikan dengan kapasiti mental pelajar. Disiplin memang penting, namun usaha keras tanpa bimbingan strategi yang betul hanya akan membuahkan keletihan yang sia-sia.

Akhirnya, persoalan besar yang perlu kita tanyakan bukan lagi sama ada pelajar kita cukup kuat untuk bertahan, tetapi sama ada ekosistem pembelajaran kita cukup bijaksana untuk menyokong mereka melalui penyediaan sistem sokongan mental dan bimbingan akademik yang lebih empati.

Pelajar yang diberi bimbingan teknik belajar dan ruang untuk melakukan kesilapan akan membina daya tahan (*resilience*) jangka panjang. Sebaliknya, pelajar yang sentiasa dipersalahkan hanya akan belajar satu perkara: Menyembunyikan kesukaran mereka daripada pengetahuan sesiapa sehingga semuanya sudah terlambat.

Jika kita benar-benar mahu melahirkan generasi yang kritis dan berdaya saing, langkah pertamanya ialah berhenti melabel, dan mulalah mendengar



Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia





Dr Yasrul Izad Abu Bakar
Pensyarah Pendidikan Perubatan
Fakulti Perubatan
Universiti Sultan Zainal Abidin



**Pemeriksaan pendidikan manusiawi
tuntut sokongan menyeluruh**

**Nafkah ibu bapa, ini ingatan
kepada anak yang culas**

ARTIKEL TAJAAN



Majlis Konvokesyen INFRA rai, tauliah 179 graduan

ARTIKEL TAJAAN



TEMAN TEKUN Sabah salur RM25.17 juta sepanjang 2025, perkasa usahawan tempatan

PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut

GLOBAL



Pemandu lori dipenjara 3 bulan, denda RM100,000

KES



KATA KUNCI

pelajar universiti

BERITA TERKINI



**India, Malaysia bincang
semakan perjanjian...**

6 Februari 2026 3:39 am



**Malaysia mara ke suku
akhir BATC 2026**

6 Februari 2026 3:26 am



**DOCM bantu promosi
Malaysia ke pentas dunia**

6 Februari 2026 2:46 am



**Media, IKIM perlu bentuk
kerjasama sampaikan...**

6 Februari 2026 2:01 am



**Sektor pemakanan terus
berkembang, nilai ekspor...**

6 Februari 2026 1:41 am



**Op Selera & Sapu: Premis
dimonopoli warga asing...**

6 Februari 2026 1:35 am



**Gunung Marapi di
Indonesia meletus,...**

5 Februari 2026 11:50 pm





Anugerah MAM 2025: Hafiz Syahrin dinobat...

5 Februari 2026 11:40 pm



Cadangan penubuhan MCI perkukuh kerjasama...

5 Februari 2026 11:33 pm



JDT mara ke separuh akhir Kejuaraan Kelab ASEAN

5 Februari 2026 11:27 pm



Malaysia mara ke suku akhir BATC 2026

6 Februari 2026 3:26 am



Sektor pemakanan terus berkembang, nilai eskpor...

6 Februari 2026 1:41 am



Cadangan penubuhan MCI perkukuh kerjasama...

5 Februari 2026 11:33 pm



Pendidikan awal: KPM jamin tiada penolakan...

5 Februari 2026 11:18 pm





Malaysia akan terus berada pada landasan...

5 Februari 2026 9:26 pm



Berita Ehwat Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur



☎ : +60322823119

✉ : portalberita@rtm.gov.my

✉ : Aduan & Maklum balas

Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwat Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.

