

## Mengapa Mengantuk Apabila Belajar?

Oleh: Dr. Tengku Asmadi bin Tengku Mohamad, Ph.D



mengatasinya.

Ramai pelajar yang apabila mahu belajar terasa mengantuk. Ada pula yang tak sampai 10 minit berada depan buku mata terasa berat. Tidak tahu apa yang dibaca dan ini merugikan diri pelajar itu sendiri. Kali ini saya mahu membincangkan faktor-faktor menyebabkan mengantuk ketika belajar dan bagaimana cara untuk

**Tidak cukup tidur.** Ini memanglah punca utama ramai pelajar mengantuk ketika guru mengajar disekolah. Ada sesetengah pelajar yang tidur lewat malam sehingga pukul 1.00 pagi. Sedangkan esok hari persekolahan dan terpaksa bangun awal. Ada yang tidur lewat kerana menelaah pelajaran. Ada pula pelajar yang tidur lewat kerana membuang masa dengan aktiviti yang tidak berfaedah seperti mendengar radio dan ber-IRC (chit chat) di internet sehingga pagi.

Kalaulah ini masalah anda maka nyatalah yang anda belum menetapkan matlamat dalam hidup anda. Pelajar yang bermatlamat tidak buang masa dengan urusan yang sia-sia. Kalau anda tidur lewat kerana mengulangkaji pelajaran maka anda juga perlu ubah tabiat buruk ini. Ingat pelajar yang cemerlang ialah pelajar yang 'study smart' bukan semata-mata 'study hard'.

**Tidur yang berlebih-lebihan.** Tidur yang terlalu lama dan kerap juga menjadikan anda mengantuk. Tidur yang mencukupi ialah sebanyak 6-8 jam sehari. Pastikan anda tidak tidur lebih dari tempoh waktu ini.

**Makan terlalu banyak.** Ini juga merupakan satu tabiat buruk. Apabila anda kuat makan maka perut anda terpaksa bekerja kuat memproses makanan tersebut. Proses ini memerlukan banyak oksigen dan mengerah banyak tenaga. Ini membuatkan anda akan mudah mengantuk waktu dalam kelas dan ketika mengulangkaji.

**Badan terlalu letih.** Ada ketikanya anda mengantuk disebabkan badan anda terlalu letih dengan aktiviti sepanjang hari. Kalau anda ada masalah mengantuk cuba senaraikan semua aktiviti luar anda. Ada ketikanya anda bersukan atau beriadah secara keterlaluan. Bermain bola di waktu petang secara berlebih-lebihan. Berbasikal keliling kampung berjam-jam. Semua aktiviti ini memerah keringat dan membuatkan anda keletihan.

Beriadah dan senaman memang baik untuk kesihatan tetapi tujuannya kena betul. Perbaiki matlamat anda beriadah. Anda beriadah untuk membolehkan anda segar pada waktu malamnya bagi menelaah pelajaran. 20 - 30 minit sehari adalah mencukupi.

Ada pula sesetengah pelajar keletihan disebabkan aktiviti ko-kurikulum yang berlebih-lebihan. Anda tidak perlu terlalu aktif dalam kegiatan ko-kurikulum hinggan tiada masa untuk mengulangkaji dan sehingga memenatkan badan. Terlibat secara ala kadar. Pilih aktiviti yang paling anda minati. Tidak ada gunanya kegiatan ko-kurikulum anda

cemerlang sedangkan SPM anda kecundang. Tidak ada gunanya menjadi olahragawan/olahragawati sekolah tapi akhirnya bekerja hanya sebagai budak kilang.

Oleh itu pastikan kegiatan harian anda seimbang antara pencapaian akademik dan penglibatan ko-kurikulum. Pastikan anda tidak kesuntukan masa. Pastikan anda tetap segar dan tidak mengantuk dimalamnya.

**Tiada minat belajar.** Masalah ini sering dijadikan alasan oleh ramai pelajar. Sebelum saya pergi lebih jauh cuba fikirkan sejenak antara MINAT dengan BELAJAR manakah yang wujud terlebih dahulu? Minat tidak tercetus dengan sendirinya dala m diri anda. Ia sesuatu yang wujud disebabkan pengaruh -pengaruh tertentu seperti guru yang baik, penguasaan pelajaran yang sempurna, markah yang tinggi dan sebagainya.

Pernahkah anda dengar adanya pelajar yang dapat markah 90% dalam sejarah berkata yang dia tak minat sejarah? Tidakkk! Oleh itu minat timbulnya apabila anda lihat dalam diri anda ada potensi untuk pergi lebih jauh. Minat mula timbul apabila anda dapat rasakan yang anda mula menguasai sesuatu mata pelajaran.

Oleh itu yang perlu anda perbaiki ialah cara belajar anda dan kegigihan anda sendiri. Anda perlu mempunyai kemahiran belajar yang tinggi agar mudah menguasai setiap perkara baru yang dipelajari.

Berikut adalah beberapa saranan apabila anda membaca buku -buku pelajaran:

- Lihat seimbab kesemua muka surat yang anda akan baca. Dapatkan rangka kasar tentang teks yang bakal anda baca. Dapatkan satu gambaran yang menyeluruh terlebih dahulu.



Perhatikan perkara-perkara yang berikut:

- Tajuk-tajuk kecil - dapatkan perkaitan antara satu tajuk dengan tajuk yang lain.
- Rajah-rajah.
- Jadual.
- Carta.
- Peta.
- Baca perenggan bahagian pendahulunya.
- Baca perenggan bahagian penutup atau kesimpulannya.
- Yang terakhir barulah baca ayat demi ayat dan perenggan demi perenggan secara terperinci.

**Membaca hanya satu hala.** Ramai pelajar yang membaca dan mengharapkan 'input' semata-mata. Mereka mengharapkan melalui pembacaan setiap maklumat disuap dari

buku ke dalam minda. Proses membaca begini ialah proses sehalal dan ia cukup menjemu dan membosankan. Anda perlu berinteraksi secara interaktif antara anda dan buku yang dibaca. Untuk menjadikan proses membaca lebih bersifat dua hala anda perlu lakukan perkara yang berikut:

- Dapatkan 10 - 20 soalan berkaitan tajuk yang mahu anda baca sebelum anda membaca teksnya. Fahami kehendak soalan ini. Apabila anda membaca kelak anda pasti menemui jawapan kepada soalan dan ini pasti meningkatkan tumpuan dan minat anda.
- Sentiasa tanya diri anda sebarang soalan yang bermula dengan Apa? Siapa? Bila? Dimana? Berapa? Kenapa? dan Bagaimana? Ini membuatkan anda sentiasa mencari maklumat bukan sekadar mengharapkan maklumat itu tersedia untuk anda.
- Selepas satu perenggan atau satu muka surat.... berhenti sejenak. Tanyakan diri anda sekali lagi tentang apa yang telah anda ketahui sebentar tadi. Cuba lakar-lakarkan pada sehelai kertas rajah atau fakta-fakta penting yang anda ketahui. Cuba ceritakan semula pada diri anda apa yang telah anda baca. Ceritakan dalam suara yang boleh didengar oleh telinga anda sendiri. Dengan cara ini anda menggunakan bahagian otak yang lain untuk memproses maklumat.

**Buat nota ringkas.** Jangan sekadar membaca sahaja. Cuba kenal pasti kata kunci (lihat artikel terdahulu) dan ringkaskan setiap fakta penting ke dalam bentuk nota ringkas. Dengan melibatkan lebih banyak deria dalam satu-satu proses membaca membuatkan anda rasa seronok. Dengan membuat nota ringkas anda sebenarnya menggunakan bahagian kinestetik diri anda. Kalau sekadar membaca sahaja tanpa sebarang penghasilan nota anda cuma gunakan bahagian visual dan auditori semata-mata. Penglibatan bahagian kinestetik penting kerana ia mengukuhkan lagi ingatan anda terhadap apa yang anda pelajari.