

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MENGATASI STRES DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MELALUI KAEDAH 'BRAIN DUMP'

Normadiana Bt Mohammad Hanapi dan Mohd Mawardi Bin Mohd Kamal

Pengajian Kejuruteraan Awam, Kolej Pengajian Kejuruteraan, Universiti Teknologi Mara
Cawangan Pahang, 26400 Bandar Pusat Jengka
Pahang Darul Makmur

normadiana@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Pelajar universiti sering menghadapi tekanan dan stres yang tinggi akibat beban kerja akademik, tuntutan sosial, dan cabaran kehidupan harian. Salah satu kaedah yang semakin popular untuk menguruskan stres ini adalah penggunaan kaedah 'Brain Dump'. Kaedah ini melibatkan proses memindahkan semua pemikiran, tanggungjawab, dan idea dari minda ke medium luar, seperti kertas atau aplikasi catatan digital. Dalam konteks pengurusan masa atau penyelesaian masalah, 'brain dump' boleh membantu seseorang untuk mengenal pasti tugas-tugas atau tanggungjawab yang perlu diselesaikan, merancang jadual waktu atau prioriti tugas. Di samping itu juga, kaedah ini dapat mengurangkan keresahan dan stres dengan memindahkan pemikiran dari minda kepada medium luar. Hal ini mendorong para pelajar untuk menyusun pemikiran dan idea agar lebih mudah diurus dan diperolehi. Ini juga dapat digunakan sebagai kaedah untuk meningkatkan kreativiti

dan pemikiran bebas, kerana ia membolehkan pemikiran tanpa halangan dan tanpa keperluan untuk penyusunan awal..



Gambar 1: Designating Priorities Activity

Apa itu 'Brain Dump'?

'Brain Dump' adalah satu bentuk pembebasan minda yang memberi pelajar peluang untuk menyusun pemikiran mereka tanpa sekatan. Ini boleh dilakukan dengan menuliskan segala yang terlintas dalam fikiran tanpa menghiraukan struktur atau

susunan tertentu. Tujuannya adalah untuk membersihkan minda daripada beban pemikiran yang mungkin menyebabkan stres.

'Brain Dump' di kalangan pelajar universiti

Kaedah 'Brain dump' membolehkan pelajar melepaskan beban fikiran dan idea yang mungkin selama ini terperap. Ini dapat memberi kelegaan kepada minda dan mengurangkan rasa stress mereka. Kaedah ini telah diperkenalkan kepada pelajar semester 1 di Universiti Teknologi Mara, iaitu melalui subjek Study Skill (UED102). Pelaksanaan kaedah ini dapat dilihat dalam topik 3 iaitu Time Management. Antara subtopik dalam topik ini, para pelajar di ajar tentang pengurusan masa dengan menyenaraikan kesemua tugas pelajar dan mereka perlu menentukan keutamaan bagi setiap tugas yang disenaraikan. Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan sebahagian aktiviti 'brain dump' yang dijalankan.

Kaedah 'Brain Dump'

'Brain Dump' boleh dijalankan dengan cara yang mudah dan fleksibel. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil:

1. Pilih masa dan tempat yang tenang. Carilah masa dan tempat yang tenang di mana anda dapat fokus sepenuhnya. Ini boleh dilakukan di rumah, perpustakaan, atau tempat yang memberikan ketenangan.
2. Persediaan alat tulis. Pastikan anda mempunyai alat tulis yang mencukupi seperti kertas dan pen.

Click here, to explore additional templates and resources for free in 

PRIORITIZED TASK LIST

HIGH PRIORITY TASKS	DATE DUE
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

MEDIUM PRIORITY TASKS	DATE DUE
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

LOW PRIORITY TASKS	DATE DUE
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

ADDITIONAL TASKS	DUE DATE
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Gambar 2: *Prioritized To-Do List Activity*

Pendekatan digital juga boleh digunakan dengan menggunakan aplikasi catatan pada telefon pintar atau komputer riba.

3. Mulakan dengan menulis segala yang terlintas dalam fikiran tanpa menyunting.

4. Senaraikan tugas, tanggungjawab, atau pemikiran yang membebankan minda.

5. Susun dan kategorikan maklumat jika perlu.

6. Gunakan hasil 'Brain Dump' sebagai panduan untuk merancang dan menguruskan tugas dan tanggungjawab.

7. Anda juga boleh muat turun Brain Dump Worksheet yang terdapat di internet dan boleh terus menggunakannya lihat Gambar 3.

Kelebihan Kaedah 'Brain Dump' dalam Mengatasi Stres

Kaedah 'Brain Dump' memiliki beberapa kelebihan yang dapat membantu individu mengatasi stress. Berikut adalah beberapa kelebihan utama dari penggunaan kaedah 'Brain Dump'.

1. Pembersihan Minda:

'Brain Dump' membolehkan pelajar untuk melepaskan pemikiran yang mungkin memenuhi minda mereka. Ini membantu membersihkan minda daripada beban fikiran yang berlebihan.

2. Identifikasi Prioriti:

Dengan menulis segala-galanya, pelajar dapat mengenal pasti tugas dan tanggungjawab yang perlu diberi keutamaan. Ini membantu dalam merancang dan menguruskan waktu dengan lebih berkesan.

3. Pengurusan Masa:

'Brain Dump' dapat membantu pelajar menguruskan waktu dengan lebih baik dengan mengetahui dengan tepat apa yang perlu diselesaikan. Ini mengurangkan rasa kewalahan dan memberi struktur kepada aktiviti harian.

Gunakan hasil 'Brain Dump' sebagai panduan untuk merancang dan menguruskan tugas dan tanggungjawab

4. Mengurangkan Ketidakpastian:

Dengan memindahkan pemikiran ke kertas, pelajar dapat mengurangkan ketidakpastian mengenai tugas dan tanggungjawab Mereka dapat melihat dengan jelas perkara yang perlu diselesaikan.

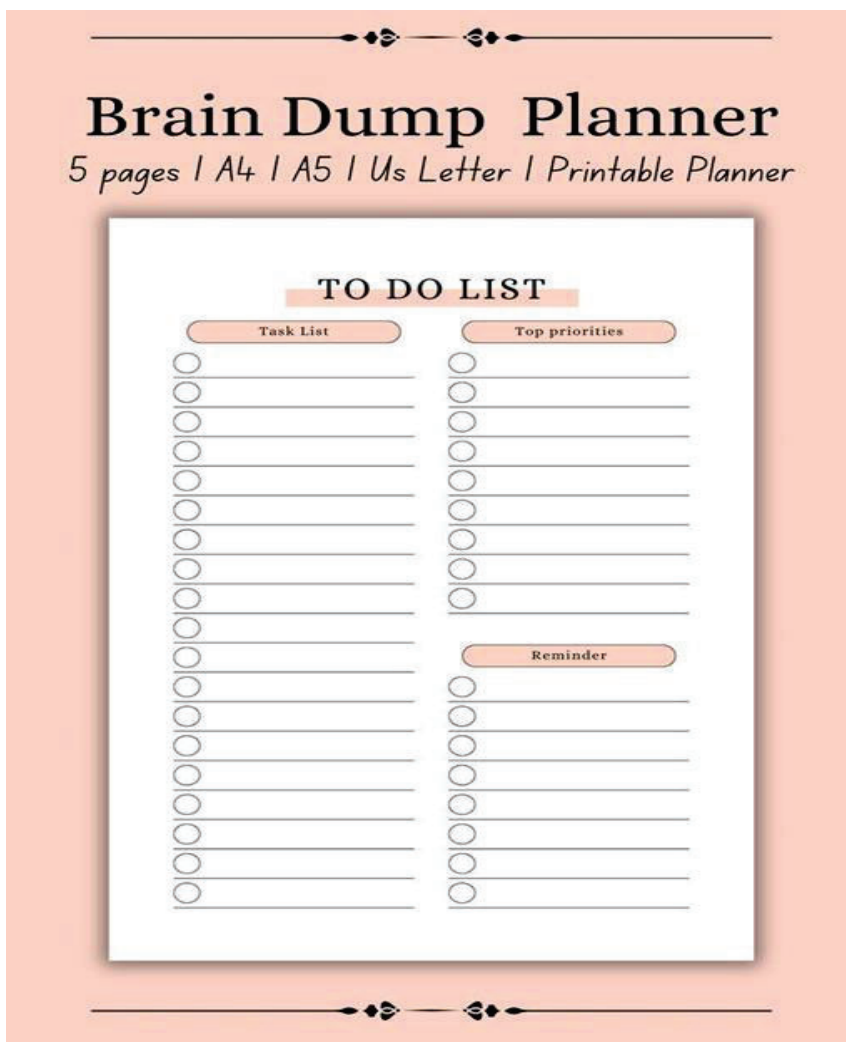
5. Peningkatan Kesedaran Diri:

Proses 'Brain Dump' juga dapat meningkatkan kesedaran diri terhadap tugas dan tanggungjawab yang perlu diuruskan. Ini membantu pelajar mengenali bidang yang mungkin memerlukan lebih banyak perhatian atau sumber daya.

6. Menggalakkan Kreativiti:

Dengan memberi ruang untuk pemikiran bebas, 'Brain Dump' dapat menggalakkan kreativiti. Pelajar mungkin menemui penyelesaian kreatif atau idea yang membantu mereka dalam menangani tugas atau masalah.

Kesimpulannya, penggunaan kaedah 'Brain Dump' merupakan satu pendekatan yang praktikal dan berkesan untuk membantu pelajar universiti menguruskan stres. Dengan memberi peluang kepada minda untuk melepaskan pemikiran, pelajar dapat mengidentifikasi keutamaan, mengurangkan rasa kewalahan, dan merancang tindakan yang lebih teratur. Ini membantu mencipta persekitaran pembelajaran yang lebih baik dan menyumbang kepada kesejahteraan keseluruhan pelajar.



Gambar 3: Contoh *Brain Dump* Worksheet (Sumber: Pinterest)

Pelajar mungkin menemui penyelesaian kreatif atau idea melalui 'Brain Dump' yang membantu mereka dalam menangani tugas atau masalah

Rujukan

