

Program SaMa ReLiSt Meningkatkan Karakter Diri Dan Prestasi Murid Tingkatan 3 Dinamik Dalam Mata Pelajaran Sains

Ma Sirajul Bariyah Binti Kamaruddin

Abstrak – Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara gaya belajar Sains dan gaya hidup murid dalam mencapai kejayaan akademik. Gaya belajar yang berkesan seperti penggunaan strategi pembelajaran aktif, pengurusan masa yang baik, serta sikap proaktif terhadap subjek Sains, memainkan peranan penting dalam pencapaian murid. Selain itu, gaya hidup sihat termasuk kesejahteraan emosi dan interaksi sosial, turut menyumbang kepada keberkesanan proses pembelajaran. Kajian ini melibatkan 33 orang murid tingkatan 3 Dinamik yang mengambil mata pelajaran Sains. Data dikumpulkan melalui soal selidik mengenai gaya belajar, motivasi dan amalan gaya hidup mereka serta tinjauan sahsiah di bilik darjah. Isu utama yang dikenal pasti dalam kalangan murid Sains ialah kurangnya kesedaran tentang pentingnya strategi pembelajaran yang betul dan gaya hidup seimbang. Kebanyakan responden gagal menguruskan masa dengan baik, kurang bermotivasi dan tidak mengamalkan gaya belajar serta gaya hidup yang positif seterusnya menjejaskan prestasi akademik mereka dalam Sains. Justeru saya sediakan 3 strategi utama iaitu Key-Habit, Key-Listen dan Key-Mood yang saya jalankan bersekali semasa waktu pelajaran Sains di bilik darjah. Hasil kajian SaMa ReLiSt telah menunjukkan bahawa murid yang terkawal emosinya dan mengamalkan gaya belajar terbimbing serta gaya hidup yang seimbang berpotensi untuk mencapai keputusan akademik yang lebih tinggi serta perubahan positif dalam aspek sikap, sahsiah, tahap fokus terhadap pengajaran guru sekali gus membina karektor diri murid yang positif. Murid yang lebih teratur dan sihat secara mental serta fizikal menunjukkan peningkatan disiplin, keyakinan diri dan tahap komunikasi yang lebih proaktif dalam pembelajaran mereka. Kajian ini mencadangkan bahawa pendekatan holistik yang menggabungkan faktor gaya pembelajaran dan gaya hidup yang sihat seiring dengan pengurusan aspek sosial emosi yang terkawal dapat meningkatkan kejayaan murid dalam Sains, membentuk karektor diri holistic dan membina sahsiah yang positif menerusi keupayaan pembangunan sendiri. Pada akhir kajian, para responden turut menyatakan maklum balas bahawa mereka berasa gembira, seronok dan lebih tenang sewaktu mengikuti pelajaran Sains terutamanya ketika berada di bilik darjah.

Kata Kunci – Gaya belajar, gaya hidup, sosial emosi, karektor dan fokus

I. PENGENALAN

Mahu menguasai isi pelajaran dengan baik adalah merupakan kemahuan yang pasti ada dalam diri setiap murid, guru dan ibu bapa. Impian untuk berjaya dalam pelajaran perlulah disertakan dengan gaya hidup dan gaya pembelajaran yang selari berdasarkan aliran pengkhususan yang diikuti oleh murid-murid. Menjadi murid di tingkatan menengah rendah tentulah memerlukan rutin harian yang

berbeza berbanding sewaktu murid berada di tingkatan 1 dan 2 serta di bangku sekolah rendah. Apatah lagi untuk mencapai gred tinggi dan cemerlang dalam pentaksiran pastinya gaya pembelajaran juga perlu terbeza agar sepadan dengan keperluan mata pelajaran. Kebelakangan ini pula faktor gangguan emosi turut menjadi halangan dalam diri kebanyakan remaja hingga menjejaskan tumpuan terhadap pelajaran termasuklah dalam mata pelajaran Sains.

Justeru amalan SaMa ReLiSt ini digarap dengan harapan dapat menyediakan satu panduan rutin baharu dalam kalangan murid bagi mata pelajaran Sains agar mereka lebih komited dalam melaksanakan tugas pembelajaran seharian untuk sepanjang tahun sebagai persediaan diri sebelum menduduki pentaksiran sama ada di peringkat sekolah mahu pun di peringkat peperiksaan yang lain.

Kajian ini turut meneroka bagaimana sesi interaktif 2 hala dapat meningkatkan tahap fokus murid menerusi komunikasi positif dengan kawalan emosi yang terkawal di bilik darjah. Hubungan baik dan pengurusan emosi yang terkawal antara guru dan murid akan mudah mewujudkan suasana kelas yang harmoni dan saling menghormati. Ini adalah sebahagian daripada keperluan pedagogi guru untuk mengendalikan bilik darjah. Keupayaan menguruskan pengajaran dan pembelajaran dengan baik dan stabil tentu dapat memupuk dorongan positif agar murid dapat melalui pembentukan nilai karektor diri yang seimbang di samping membantu murid untuk lebih fokus dalam pelajaran. Apabila wujudnya keseimbangan nilai antara aspek karakter diri dan pengurusan emosi sendiri sudah pasti ini dapat meningkatkan kualiti pencapaian murid dalam pelajaran di sekolah. Ini selari dengan satu pandangan yang mengatakan bahawa ‘dengan menumpukan kepada aspek pengajaran bilik darjah yang interaktif, guru (termasuk guru pelatih) boleh mempelajari cara mengendalikan murid dan bilik darjah tanpa belajar kaedah mengajar. (Feiman-Nemse dan Budiman).

Bagi membantu pembangunan murid secara holistik, SaMa ReLiSt turut membangunkan karakter murid melalui integrasi elemen pengurusan sosial emosi positif yang terbimbing agar murid sendiri dapat mengenal pasti perasaan mereka pada satu-satu masa. Apabila murid sendiri pasti dengan perasaan sendiri dan tahu apakah faktor perasaan itu dirasai, secara lazimnya seseorang itu akan dapat menguruskan emosi dengan baik lalu dapat memberi lebih fokus terhadap pengajaran dan pembelajaran yang berlangsung di bilik darjah. Ini memandangkan bahawa pembelajaran adalah merupakan aktiviti sosial menerusi pelaksanaan pelbagai aktiviti pelajaran yang dilakukan secara bersama-sama antara

rakan-rakan dan guru (Christopher Bowring-Carr & John West-Burnham). Justeru apabila murid dapat mengurus diri sendiri maka diharapkan mereka juga dapat menguruskan komunikasi dengan rakan-rakan pada tahap yang baik seperti mana yang diperlukan ketika pembelajaran berlangsung.

II. PENYATAAN MASALAH

Saya mengajar di sekolah menengah dan menggalas tugas sebagai GKMP Bidang Sains Matematik serta mengajar mata pelajaran Sains. Pencapaian dan prestasi murid dalam pentaksiran bagi mata pelajaran bidang Sains dan Matematik pastinya menjadi fokus utama saya termasuklah pencapaian dalam pentaksiran Sains peringkat dalaman sekolah seperti Pentaksiran Pertengahan Tahun dan Pentaksiran Akhir Tahun (Sesi Akademik).

Murid-murid bagi kelas 3 Dinamik ini terdiri daripada kumpulan murid yang berminat untuk belajar namun belum mengamalkan gaya hidup dan gaya belajar yang berkesan. Pada pandangan saya, aspek fokus murid ketika berada di kelas juga dilihat mudah terganggu dengan perbualan rakan dan murid juga tidak menunjukkan perlunya untuk memberi perhatian terhadap aktiviti pelajaran yang sedang disampaikan oleh guru. Selain itu saya dapati pengurusan masa dan pengurusan diri yang seimbang juga belum diberi perhatian oleh sebahagian besar murid. Tinjauan awal kajian menerusi diskusi perjumpaan bersemuka juga menunjukkan bahawa kompetensi murid dalam penguasaan isi pelajaran adalah masih rendah dan mereka masih mengamalkan ketetapan waktu belajar berkonsep kepada mengikut jika mereka ada masa lapang sahaja. Keupayaan untuk berkomunikasi terutama secara verbal juga dilihat masih rendah dan perlu diberi dorongan agar mereka aktif berkomunikasi dalam pembelajaran. Masih ada murid-murid yang mengamalkan rutin seperti kerap berbual topik santai dan hiburan ketika di kelas seperti seolah-olah mereka tidak berada di bilik darjah peringkat menengah.

Berdasarkan pemerhatian awal didapati kurangnya amalan atau rutin harian yang berkesan dalam kalangan murid peserta adalah kerana faktor berikut :

- i. Murid belum benar-benar mengamalkan gaya belajar yang khusus dan sepatutnya untuk mata pelajaran Sains.
- ii. Murid masih belum dapat memberikan fokus semasa sesi PdPc Sains dijalankan.
- iii. Murid menunjukkan minat yang rendah terhadap aktiviti pembelajaran Sains.
- iv. Murid belum mempunyai panduan yang terbimbing bagaimana untuk menyusun pola aktiviti seharian yang relevan dan holistik.
- v. Murid mudah berasa stress dan kecil hati bila diberi teguran oleh guru sekiranya mereka kurang memberi tumpuan di kelas.

Kegagalan murid untuk mengamalkan gaya belajar dan gaya hidup yang berkesan sebagai pelajar mata pelajaran Sains kerana:

- i. Tiada bimbingan sistematik yang diperolehi tentang pengurusan diri dan emosi.
- ii. Tiada pendedahan berstruktur tentang teknik untuk fokus dalam kelas Sains.
- iii. Tiada pendedahan tentang kesan gaya hidup terhadap kejayaan dalam kehidupan.
- iv. Kurang menyedari akan kepentingan amalan belajar Sains secara konsisten.

Melalui hasil pemerhatian dan tinjauan awal ini, adalah didapati bahawa saya perlu mengambil inisiatif untuk merancang satu teknik bagi memenuhi keperluan guru dan murid untuk mencapai prestasi gaya dan amalan pembelajaran yang lebih baik dalam rutin harian murid terutama di bilik darjah. Maka program SaMa ReLiSt ini akan diguna pakai untuk memastikan keseluruhan murid peserta kajian dapat menunjukkan pengurusan emosi yang lebih terkawal, perubahan dalam gaya hidup yang lebih positif sebagai seorang murid serta gaya belajar yang lebih relevan bagi mata pelajaran Sains. Saya berpendapat, kaedah ini boleh diterima pakai oleh warga pendidik yang menghadapi cabaran dalam aspek penguasaan fokus murid dan kawalan kelas ketika berada di bilik darjah.

Tujuan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk meningkatkan nilai karakter diri dan prestasi pencapaian murid Tingkatan 3 dalam mata pelajaran Sains.

Objektif Kajian

1. Murid dapat mencapai skor yang lebih baik dalam penilaian tahap fokus, sahsiah, penampilan diri dan kerjasama terhadap aktiviti mata pelajaran Sains ketika di bilik darjah.
2. Murid dapat menunjukkan anjakan skor Tahap Penguasaan PBD dan peningkatan peratus murid lulus dalam mata pelajaran Sains pada Ujian Akhir Sesi Akademik (UASA) akhir sesi akademik berbanding Ujian Pertengahan Sesi Akademik (UPSA).
3. Mengenal pasti hubungan gaya hidup, gaya belajar, kawalan emosi dalam pembangunan karakter dan pencapaian murid tingkatan 3 Dinamik dalam mata pelajaran Sains

III. TINJAUAN LITERATUR

Pembentukan Karakter Murid

Pembentukan karakter murid merupakan aspek penting dalam pendidikan holistik yang bukan sahaja memberi tumpuan kepada pencapaian akademik tetapi juga pembentukan sahsiah dan personaliti yang positif. Tinjauan ini menghuraikan bagaimana integrasi pengurusan emosi melalui kawalan positif aktiviti pengajaran dan pembelajaran secara dua hala antara guru-murid dan murid-murid di dalam kelas dapat

mempengaruhi pembentukan gaya hidup sihat, sekali gus mendorong minat dan fokus murid untuk belajar serta mencapai peningkatan pencapaian positif dalam mata pelajaran Sains.

Konsep Karakter dan Kepentingannya

Karakter didefinisikan sebagai sifat atau ciri perwatakan yang membezakan seseorang daripada yang lain (Kamus Dewan, 2025). Pengertian yang lebih luas menyatakan bahawa karakter adalah keperibadian yang dimiliki oleh seseorang yang membezakannya dari yang lain, termasuk unsur-unsur pembentukan yang kompleks (Kumparan, 2023). Dalam konteks pendidikan, pembinaan karakter murid adalah asas kepada pembentukan individu yang berintegriti, berdisiplin dan berjaya dalam kehidupan. Kejayaan itu sendiri merujuk kepada perihai berjaya dan kemenangan dalam sesuatu usaha, termasuk dalam bidang pelajaran (Kamus Dewan, 2025).

Pembangunan karakter yang kukuh memerlukan pendekatan yang sistematik dan berterusan yang melibatkan bukan sahaja aspek kognitif tetapi juga aspek emosi dan tingkah laku. Dalam pembelajaran Sains khususnya, karakter yang positif seperti ketekunan, kreativiti, pemikiran kritis, dan daya tahan terhadap kegagalan adalah penting untuk murid mencapai kejayaan akademik yang optimum.

Pengurusan Emosi Dalam Konteks Pendidikan

Pengurusan ‘emosi’ merujuk kepada proses pengendalian dan pengawalan keadaan jiwa, perasaan, dan rasa dalaman hasil tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman mahupun peristiwa yang berlaku. Perkataan ‘urus’ membawa maksud dijaga dengan baik dan tersusun rapi, manakala ‘emosi’ adalah perasaan pada jiwa yang kuat seperti sedih, marah, gembira dan sebagainya (Kamus Dewan, 2015).

Muhammad Uthman Najati (1992) mendefinisikan emosi sebagai bangkitan perasaan dan rasa dalaman hasil tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti emosi takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang. Oxford Advanced Learners' Dictionary (2006) pula menyatakan emosi sebagai perasaan yang kuat dan pelbagai jenis kasih sayang, keriangian, benci, takut, cemburu, keseronokan atau gangguan pada perasaan.

Dalam konteks bilik darjah, pengurusan emosi yang berkesan adalah kunci kepada persekitaran pembelajaran yang kondusif. Apabila murid dapat menguruskan emosi mereka dengan baik, mereka lebih berupaya untuk menumpukan perhatian, berinteraksi secara positif dengan rakan sebaya dan guru serta menghadapi cabaran akademik dengan lebih tenang dan berfokus. Ini amat penting dalam pembelajaran Sains yang sering melibatkan eksperimen, penyelesaian masalah dan pemikiran analitikal yang memerlukan kesabaran dan kestabilan emosi.

Pembentukan Tabiat Harian Murid dan Sistem Dalam Pembentukan Karakter

Proses membentuk tabiat dan karakter boleh dibahagikan kepada empat langkah mudah : isyarat, keinginan, respons dan ganjaran (James Clear, 2018). Memecahkan pembinaan karakter kepada bahagian-bahagian asas ini membantu memahami bagaimana tabiat positif terbentuk dan bagaimana ia boleh diperbaiki secara berterusan. Corak empat langkah ini adalah tulang belakang setiap tabiat dan otak menjalankan langkah-langkah ini dalam susunan yang sama setiap kali.

James Clear (2018) turut menekankan bahawa tabiat dibentuk oleh sistem dalam hidup kita. Tabiat adalah tingkah laku yang dianggap sebagai gaya hidup yang telah diulang beberapa kali sehingga menjadi automatik. Dalam konteks pendidikan, ini bermakna pembentukan karakter murid memerlukan sistem yang konsisten dan berulang di dalam bilik darjah. Apabila guru mewujudkan sistem kawalan positif yang melibatkan interaksi dua hala, tabiat baik seperti pengurusan emosi, disiplin sendiri dan sikap positif terhadap pembelajaran akan terbentuk secara automatik melalui pengulangan dan pengukuhan yang berterusan.

Dalam konteks pembelajaran Sains, gaya hidup sihat ini amat penting kerana mata pelajaran Sains sering memerlukan pemikiran kritis, kesabaran dalam eksperimen dan kemampuan untuk belajar daripada kegagalan. Murid yang mempunyai kesejahteraan emosi yang baik dan berada dalam persekitaran pembelajaran yang menyokong akan lebih bersedia untuk menghadapi cabaran-cabaran ini. Tinjauan literatur ini menunjukkan bahawa pembinaan karakter murid melalui integrasi pengurusan emosi dan kawalan positif secara dua hala antara guru-murid adalah pendekatan yang holistik dan berkesan dalam meningkatkan pencapaian akademik khususnya dalam mata pelajaran sains.

IV. METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini merupakan kaedah kuantitatif yang dijalankan melalui kaedah tinjauan yang menggunakan soal selidik. Borang soal selidik adalah dalam bentuk *Google Form* dan dihantar melalui *whatsapp* kepada responden kajian. Kajian ini turut menyediakan rubrik skor penilai tentang tahap komitmen dan sahsiah murid semasa pembelajaran Sains.

Populasi

Populasi kajian ini adalah murid yang belajar di sekolah menengah harian biasa di kawasan Cheras dan berada dalam kategori sekolah menengah harian biasa.

Sampel Kajian

Peserta yang terlibat adalah seramai 33 orang daripada kelas Tingkatan 3 Dinamik

JADUAL 1: JUMLAH PESERTA MENGIKUT JANTINA DAN KAUM

BIL	JANTINA	KAUM
-----	---------	------

Kategori	L	P	Melayu	Cina	India
Jumlah	17	16	11	22	0

Kajian ini melibatkan murid tingkatan 3 Dinamik seramai 33 orang yang terdiri daripada 17 lelaki dan 16 perempuan. Kumpulan ini diberi perhatian dalam kajian ini memandangkan aspek tahap kawalan kelas pengkaji dan tahap fokus murid semasa sesi PdPc Sains adalah rendah. Justeru pengkaji amat berhasrat untuk meningkatkan tahap prestasi pencapaian murid dalam mata pelajaran Sains.

Keterangan SaMa ReLiSt

BIL	KAEDAH	KETERANGAN	CATATAN
1	SaMa ReLiSt	SaMa merujuk kepada ringkasan gabungan : Sains (Sa) Matematik (Ma) ReLiSt pula merujuk kepada Re = <i>Recharge</i> Li = <i>Life</i> St = <i>Style</i>	Panduan dan bimbingan tentang aspek yang perlu diamalkan oleh murid dalam mempelajari sains. <i>Caj semula gaya hidup murid</i>
2	New Action	Peserta kajian akan diberi bimbingan tentang 4 elemen yang perlu dibuat tindakan segera oleh murid iaitu : INCREASE (tingkatkan) CREATE (cipta rutin baharu) REDUCE (kurangkan rutin kurang positif) ELIMINATE (Singkirkan rutin negatif)	Murid diberi jadual <i>New Action</i> tentang tindakan yang perlu diawal bagi meningkatkan amalan rutin harian sebagai murid belajar Sains.
3	SEL <i>Social And Emotion Learning</i>	Peserta akan dibimbing secara tidak langsung bagaimana untuk menguruskan emosi diri agar mereka lebih gembira dan dapat fokus terhadap aktiviti pelajaran Sains khususnya ketika berada di kelas. <i>Key-Listen</i> <i>Key-Mood</i> <i>Key-Habit</i>	Murid diberi bimbingan pengurusan emosi menerusi aktiviti: 1. Teknik Mendengar 2. Kategori Emosi 3. Rutin Diri

Temubual

Perjumpaan dan perbincangan secara bersemuka antara guru dan murid juga diadakan dari semasa ke semasa. Ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang minat, semangat, sahsiah, tingkah laku, komitmen dan karakter mereka dalam mengikuti pelajaran Sains.

Analisis PBD murid

Pengetahuan dan penguasaan murid dalam mata pelajaran Sains dan Matematik dan dipantau dalam pentaksiran PBD semester 1.

JADUAL II: SKOR PENILAIAN AWAL PBD SAINS

PENILAIAN AWAL PBD SAINS KELAS 3 DINAMIK (Schingga Jun)		
BIL	TAHAP PENGUASAAN (PBD)	BILANGAN MURID (33 orang)
1	TP1	0
2	TP2	0
3	TP3	24
4	TP4	9
5	TP5	0
6	TP6	0

Analisis Skor Pentaksiran Pertengahan Sesi Akademik.

Pengetahuan dan penguasaan murid dalam mata pelajaran Sains dipantau dalam Pentaksiran Pertengahan Sesi Akademik (PPSA).

JADUAL III: SKOR PENILAIAN AWAL PPSA SAINS

PENILAIAN AWAL PPSA SAINS KELAS 3 DINAMIK (Jun)			
BIL	SKOR PENCAPAIAN (Peratus : %)	TAHAP PENCAPAIAN	BILANGAN MURID (33 orang)
1	0-39	Gagal	14
2	40-59	Lulus (Memuaskan)	18
3	60-79	Lulus (Baik Kepujian)	1
4	80-100	Lulus (Cemerlang)	0

Soal selidik

Murid diberi soal selidik sebelum dan selepas kajian ini dijalankan menerusi Google Form. Perbezaan dapatan akan dapat menjelaskan sama ada program ini dapat memberi perubahan dan kesan positif tau tidak terhadap gaya hidup dan fokus murid berkaitan mata pelajaran Sains.

Pemerhatian semasa sesi PdPc

Pemerhatian secara ringkas dibuat semasa sesi pemantauan PdPc di bilik darjah. Semakan hasil kerja pula dibuat bagi mendapatkan gambaran dari semasa ke semasa tentang sikap dan komitmen mereka dalam pelajaran. Tingkah laku murid juga turut diberi perhatian.tahap prestasi pencapaian murid dalam mata pelajaran Sains.

Untuk menghadapi tahap fokus murid yang rendah dalam pembelajaran, guru memperkenalkan 3 kunci utama yang perlu difahami dan diamalkan oleh murid-murid. Info ini disampaikan dan diterangkan oleh guru dari semasa ke semasa sepanjang proses aktiviti PdP di bilik darjah.

Key Habit

KEY - HABIT

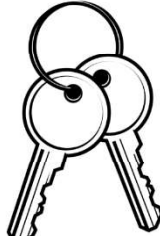


1. Patuhi masa.
2. Jaga kesihatan.
3. Amalkan makanan seimbang.
4. Kekal kemas dan bersih.
5. Tidur secukupnya.
6. Gemar berbincang.

Amalan Gaya Hidup Positif Sebagai Murid

Key Listen

KEY - LISTEN




1. Bersedia untuk mendengar.
2. Duduk di bahagian hadapan.
3. Tunjukkan minat mendengar.
4. Dengar dengan teliti.
5. Kenal pasti isi utama.
6. Catat nota penting.

Amalan Strategi Dalam Kemahiran Mendengar

Key Mood

KEY - MOOD

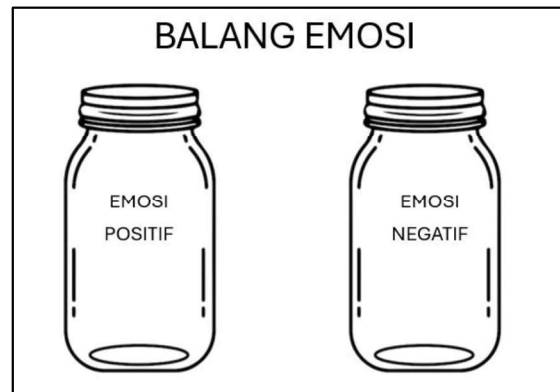


Emosi Positif	Emosi Negatif
1. Gembira	1. Sedih
2. Suka	2. Marah
3. Seronok	3. Kecewa
4. Bersemangat	4. Cemas
5. Ceria	5. Takut
6. Lega	6. Bimbang
7. Teruja	7. Malu

Kenal Pasti Emosi Diri Sendiri

Balang Emosi

Semasa sesi PdP murid berpeluang untuk menuliskan satu (1) perasaan mereka pada ketika itu terutamanya selepas selesai menjalni aktiviti utama pembelajaran Sains pada hari berkenaan. Murid diberi peluang untuk menyatakan secara jujur tentang apa yang ingin mereka nyatakan pada kertas nota yang disediakan. Kemudian murid akan memasukkan catatan itu ke dalam Balang emosi yang disediakan. Maklum balas jujur ini menjadi rujukan pengkaji dalam menilai tentang penerimaan murid dan juga kesesuaian sesuatu aktiviti pelajaran sama ada wajar diteruskan kelak atau adakah perlu diganti dengan aktiviti baharu yang lain.



Imej Dan Kekemasan Diri

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN	DAPATAN (Bil. Murid)
1	RENDAH Penampilan tidak kemas, rambut/tudung tidak rapi	1
2	MEMUASKAN Penampilan teratur tetapi masih kurang rapi	8
3	BAIK Penampilan semakin kemas dan pakaian bersih	21
4	SANGAT BAIK Penampilan semakin rapi dan kemas secara keseluruhan	3

Adab dan Sahsiah

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN	DAPATAN (Bil. Murid)
1	RENDAH Sikap yang tidak memuaskan. Kerap berkelakuan tidak baik serta tidak melakukan tugas dengan baik. Tidak menghormati guru	3
2	SEDERHANA Kadang-kadang bersikap positif. Patuh pada peraturan namun tidak konsisten dalam mematuhi arahan.	13
3	BAIK Menunjukkan sikap yang positif dan berdisiplin. Mempamerkan sikap hormat kepada guru dan rakan. Melaksanakan tugas namun ada sedikit ruang untuk peningkatan	14
4	SANGAT BAIK Menunjukkan sikap positif dan boleh menjadi tauladan kepada rakan-rakan.	3

Disiplin Diri Dalam Bilik Darjah

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN	DAPATAN (Bil. Murid)
1	RENDAH Kurang disiplin diri. Kerap tidak mematuhi peraturan kelas/ sekolah, sukar mengurus masa, sering gagal menyiapkan tugas atau membawa bahan pembelajaran.	3
2	SEDERHANA Mempunyai tahap disiplin diri yang tidak konsisten. Kadang-kadang mematuhi peraturan dan menyiapkan tugas,	13

	namun masih bergantung kepada peringatan guru.	
3	BAIK Mempunyai disiplin diri yang stabil. Menepati masa, mematuhi peraturan dan menyiapkan tugas dengan baik. Kekal fokus semasa PdP dengan sedikit pemantauan.	14
4	SANGAT BAIK Disiplin diri tinggi dan menjadi contoh kepada rakan. Sentiasa menepati masa, aktif mengurus pembelajaran, menyiapkan tugas tanpa disuruh dan mampu mengekalkan fokus secara berterusan. Bertanggungjawab terhadap tingkah laku sendiri.	3

Kerjasama Dalam Aktiviti Pelajaran Sains

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)
1	RENDAH Kurang bekerjasama. Tidak mahu berkongsi idea atau membantu rakan kumpulan	2
2	SEDERHANA Bekerjasama apabila diarahkan sahaja. Kerjasama masih di tahap rendah. Masih memilih untuk bekerja sendiri.	11
3	BAIK Bekerjasama dengan baik. Murid aktif menyertai perbincangan. Kerja kumpulan berjalan lancar.	17
4	SANGAT BAIK Bekerjasama pada tahap semakin baik. Setiap ahli pasukan aktif, berkongsi idea dan membantu rakan lain tanpa disuruh. Menunjukkan sifat positif dan mencapai hasil yang baik.	3

Tahap Fokus Murid Terhadap Pengajaran Dan Pembelajaran Sains Di Bilik Darjah

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN	DAPATAN (Bil. Murid)
1	RENDAH Tidak fokus, mudah terganggu. Tidak minat dalam aktiviti pembelajaran.	3
2	MEMUASKAN Menunjukkan fokus tetapi tidak konsisten. Memberikan perhatian kepada aktiviti tertentu sahaja.	11
3	BAIK Fokus sepanjang masa. Mengekalkan perhatian pada jangka masa yang lama. Mudah terganggu dengan sikap rakan.	16
4	SANGAT BAIK Sangat fokus sepanjang kelas berlangsung. Menunjukkan minat mendalam terhadap isi pelajaran. Tidak mudah terganggu.	3

Borang Tindak Balas (New Action)

Lengkapkan jadual berikut mengikut panduan yang diberikan oleh guru

1. INCREASE	2. REDUCE
Maklum Balas Murid	Maklum Balas Murid
Aspek rutin yang perlu saya tingkatkan	Aspek rutin yang perlu saya kurangkan

3. ELIMINATE	4. CREATE
Maklum Balas Murid	Maklum Balas Murid
Aspek rutin yang perlu saya singkirkan	Aktiviti dan Tindakan baharu yang perlu saya jalankan untuk lebih berjaya

Pada akhir kajian, murid dibimbing untuk caj semula gaya hidup dan gaya belajar melalui aspek yang perlu ditingkatkan, dikurangkan, disingkirkan dan dicipta baharu.

V. DAPATAN

Temu Bual

Dalam aktiviti ini, saya menjalankan temubual lisan sambil mengajar dalam kelas PdPc Sains. Saya cuba mendekati murid-murid dengan berkongsi perasaan saya sebagai guru termasuk rasa gembira, sedih, bangga, dan harapan terhadap prestasi serta perkembangan mereka. Semasa menyapa dan berinteraksi secara langsung di kelas, pengkaji mendapati murid-murid lebih bersedia untuk berinteraksi dengan pengkaji dan wujud nilai kepercayaan serta komunikasi dua hala yang semakin selesa antara guru dan murid.

Analisis PBD murid

BIL	PENILAIAN AWAL PBD SAINS KELAS 3 DINAMIK (Mei)		PENILAIAN AKHIR PBD SAINS (November)
	TAHAP PENGUASAAN (PBD)	BILANGAN MURID (33 orang)	BILANGAN MURID (33 orang)
1	TP1	0	0
2	TP2	0	0
3	TP3	24	9
4	TP4	9	19
5	TP5	0	5
6	TP6	0	0

Dapatan dan jadual menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan pada kategori TP 4 dan TP5 serta penurunan bilangan murid pada skor TP2. Ini menunjukkan bimbingan ini menunjukkan kesan positif terhadap tahap penguasaan murid dalam Sains.

Analisis Skor Pentaksiran Pertengahan Sesi Akademik Soal selidik

PENILAIAN AWAL PPSA SAINS
KELAS 3 DINAMIK (Jun)

BIL	SKOR PENCAPAIAN (Peratus : %)	TAHAP PENCAPAIAN	SEBELUM (Bil. murid)	SELEPAS (Bil. murid)
1	0-39	Gagal	14	9
2	40-59	Lulus (Memuaskan)	18	20
3	60-79	Lulus (Baik Kepujian)	1	4
4	80-100	Lulus (Cemerlang)	0	0

Data ini menunjukkan jumlah murid lulus dalam pentaksiran Sains adalah meningkat kepada 72.73% (24/33 murid) berbanding hanya 57.58% (19/33 murid) pada pertengahan tahun.

Soal selidik

BIL	ASPEK TINJAUAN	DAPATAN (Sebelum)	DAPATAN (Selepas)
1	Perasaan murid ketika di minta pergi ke Makmal Sains untuk sesi pembelajaran.	60.61% (20/33) murid gembira ketika pergi ke Makmal Sains.	66.67% (22/33) murid gembira ketika pergi ke Makmal Sains. (Meningkat)
2	Perasaan murid ketika menyiapkan tugas (kerja rumah) Sains sewaktu berada di rumah selepas waktu persekolahan.	36.36% (12/33) murid seronok menyiapkan tugas Sains ketika berada di rumah .	60.61% (20/33) murid seronok menyiapkan tugas Sains ketika berada di rumah . (Meningkat)
3	Kesediaan dan kekerapan murid membuat rujukan maklumat tambahan tentang mata pelajaran sains menerusi carian di internet.	30.30% (10/33) murid selalu membuat rujukan Sains di internet.	48.48% (16/33) murid selalu membuat rujukan Sains di internet. (Meningkat)
4	Kesediaan dan kekerapan murid melakukan senaman ringan dalam setiap minggu,	Setiap hari : 15.5% (5/33) 1 hingga 3 kali : 18.18% (6/33) Hujung minggu/cuti : 21.21% (7/33) Tidak gemar bersenam : 21.21% (7/33)	Setiap hari : 3.03% (1/33) 1 hingga 3 kali : 39.39% (13/33) Hujung minggu/cuti : 27.27% (9/33) Tidak gemar bersenam : 6.06% (2/33) Semakin ramai murid yang cakna tentang kecergasan diri.
5	Waktu Tidur (malam) Masuk	Jam 10.00-11.00 : 33.33% (11/33) Selepas jam 11.00 : 21.21% (7/33) Tiada waktu tetap : 18.18% (6/33) Lewat (selepas 12.00) : 3.03% (1/33)	Jam 10.00-11.00 : 33.33% (11/33) Selepas jam 11.00 : 15.15% (5/33) Tiada waktu tetap : 24.24% (8/33) Lewat (selepas 12.00) : 3.03% (1/33) Murid didapati semakin cakna tentang masa tidur dan kepentingan tidur awal demi kesihatan diri.

6	Amalan bertanya murid kepada guru jika terdapat isi pelajaran Sains yang tidak difahami.	Kerap : 0/33 Kadangkadangkang : 63.64% (21/33) Tidak pernah : 12.12% (4/33)	Kerap : 0/33 Kadangkadangkang : 75.76% (25/33) Tidak pernah : 0/33 Selepas kajian, 100% peserta mengatakan mereka mahu bertanya kepada guru tentang pelajaran Sains.
7	Keyakinan diri murid untuk menerangkan semula isi topik pelajaran Sains kepada rakan lain yang belum dapat memahami.	Hanya 66.67% (22/33) sahaja murid berkeyakinan untuk membimbing dan menerangkan semula isi pelajaran Sains kepada rakan lain.	69.70% (23/33) murid berkeyakinan untuk membimbing dan menerangkan semula isi pelajaran Sains kepada rakan lain. (Meningkat)

Pemerhatian Semasa Sesi PdPc

Untuk mendapatkan rekod perubahan yang benar dalam kalangan murid, pemerhatian terhadap 5 aspek utama dalam pembentuka karakter diri murid di buat dari semasa ke semasa secara konsisten dan direkod dalam jadual yang disediakan.

Setiap anjakan dan peningkatan dinilai sebagai kayu ukur keberkesanaan aktiviti dan bimbingan yang diberikan kepada murid-murid.

Imej Dan Kekemasan Diri

SKOR	TAHAP PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)	SELEPAS (Bil. Murid)
1	RENDAH	1	1
2	MEMUASKAN	8	2
3	BAIK	21	25
4	SANGAT BAIK	3	5

Dapatan menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan pada kategori skor 3 dan 4 serta penurunan bilangan murid pada skor 2. Ini menunjukkan bimbingan ini menunjukkan kesan positif terhadap aspek kekemasan diri dalam berpakaian ketika murid hadir ke kelas.

Adab dan Sahsiah

SKOR	TAHAP PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)	SELEPAS (Bil. Murid)
1	RENDAH	3	1
2	MEMUASKAN	13	5
3	BAIK	14	23
4	SANGAT BAIK	3	4

Dapatan menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan pada kategori skor 3 dan 4 serta penurunan bilangan murid pada skor 2 dan 1. Ini menunjukkan bimbingan ini menunjukkan kesan positif terhadap aspek sikap, tingkah laku dan kepatuhan murid terhadap arahan guru semasa kelas Sains dijalankan.

Disiplin Diri Dalam Bilik Darjah

SKOR	TAHAP PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)	SELEPAS (Bil. Murid)
1	RENDAH	3	1
2	MEMUASKAN	13	5
3	BAIK	14	24
4	SANGAT BAIK	3	4

Dapatan menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan ketara pada kategori skor 3 dan 4 serta penurunan bilangan murid pada skor 2 dan 1. Hal ini membuktikan bahawa bimbingan yang diberikan memberi kesan positif terhadap aspek disiplin diri murid terutamanya dalam keupayaan mematuhi arahan, mengurus tingkah laku, memberi perhatian dan mengekalkan fokus semasa PdP Sains berlangsung.

Kerjasama Dalam Aktiviti Pelajaran Sains

SKOR	TAHAP PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)	SELEPAS (Bil. Murid)
1	RENDAH	2	0
2	MEMUASKAN	11	3
3	BAIK	17	19
4	SANGAT BAIK	3	11

Dapatan menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan pada kategori skor 3 dan 4 serta penurunan bilangan murid pada skor 2 dan 1. Ini menunjukkan bimbingan ini menunjukkan kesan positif di mana murid semakin mahu bekerjasama dan mula aktif berkomunikasi bersama rakan-rakan ketika melakukan aktiviti berkumpulan sewaktu kelas Sains dijalankan.

Tahap Fokus Terhadap Pengajaran Dan Pembelajaran Sains Di Bilik Darjah

SKOR	TAHAP PENILAIAN	SEBELUM (Bil. Murid)	SELEPAS (Bil. Murid)
1	RENDAH	3	1
2	MEMUASKAN	11	7
3	BAIK	16	9
4	SANGAT BAIK	3	16

Data dan jadual menunjukkan perbandingan data sebelum dan selepas kajian, dengan peningkatan pada kategori skor 4 serta penurunan bilangan murid pada skor 1, 2 dan 3. Ini menunjukkan bimbingan pengkaji dapat memberikan kesan positif terhadap tahap fokus semasa mengikuti aktiviti pelajaran Sains ketika di bilik darjah. Menerusi fokus yang semakin baik ini, dilihat guru semakin berupaya untuk mengawal murid-murid 3 Dinamik semasa aktiviti Sains dijalankan.

VI. PERBINCANGAN

Berdasarkan tujuan, metodologi dan dapatan SaMa ReLiSt ini, saya rangkumkan impak fokus kajian bahawa aspek gaya hidup positif dan gaya belajar positif berasaskan kawalan emosi diri yang baik akan dapat meningkatkan tahap pembentukan karakter dan tahap

fokus murid di bilik darjah dalam mata pelajaran Sains. Tahap fokus yang baik adalah datang dari keupayaan murid untuk menguruskan emosi dengan baik lalu berdaya mampu untuk mempraktikkan gaya hidup (sebagai murid) dan gaya belajar yang positif. Kesan positif yang nyata berdasarkan kajian ini saya perincikan seperti berikut :

Peningkatan Prestasi Akademik Murid

Melalui pendekatan yang relevan dan berfokus pada pemahaman terhadap pelajaran Sains dan kajian ini telah memberi impak positif terhadap prestasi akademik murid. Murid-murid 3 Dinamik menunjukkan peningkatan dalam keputusan pentaksiran PBD Sains dan lebih yakin dalam menyiapkan tugas-tugas pelajaran.

Meningkatkan Minat dan Motivasi Murid

Program SaMa ReLiSt berjaya menanamkan minat yang lebih mendalam terhadap Sains dalam kalangan murid. Aktiviti yang kreatif dan interaktif menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan merangsang minat murid untuk terus belajar, sekali gus meningkatkan motivasi mereka dalam pembelajaran bagi mata pelajaran ini.

Mewujudkan Suasana Pembelajaran Bersifat Kolaboratif

Program ini juga memberi impak positif terhadap suasana pembelajaran di dalam kelas. Murid-murid digalakkan untuk bekerja secara berkumpulan seperti melalui aktiviti Gallery Walk dan berkongsi idea, seterusnya dapat memperkukuhkan kemahiran komunikasi serta meningkatkan kolaborasi antara murid. Ini mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih ceria, menyenangkan dan saling menyokong antara satu sama lain.

Kajian melalui Program SaMa ReLiSt ini diharap dapat menjadi satu panduan asas kepada murid-murid tingkatan 3 Dinamik tentang gaya pembelajaran Sains termasuk wajar dimanfaatkan untuk mata pelajaran Matematik. Secara keseluruhan, saya dapat melihat dengan lebih jelas bahawa kemenjadian seseorang murid dalam pelajaran, tahap pencapaian murid dalam pentaksiran khususnya Sains dan pembentukan karakter diri murid adalah amat bergantung kepada bagaimana elemen pakej bimbingan yang boleh ditawarkan oleh mentor atau fasilitator di bilik darjah iaitu guru yang mengajar mereka.

Perubahan gaya hidup, gaya belajar yang positif dan emosi diri yang terkawal memainkan peranan penting dalam meningkatkan tahap fokus murid, khususnya dalam pembelajaran mata pelajaran seperti Sains.

Berikut adalah huraian bagaimana ketiga-tiga faktor ini saling berkait:

Gaya Hidup Positif

Murid yang mengamalkan pemakanan seimbang lebih cenderung untuk memiliki tenaga yang stabil sepanjang hari. Ini membantu mereka untuk kekal bertenaga dan tidak mudah letih semasa sesi pembelajaran Sains yang memerlukan fokus.

Murid yang mendapat waktu tidur yang cukup setiap hari membolehkan otak berfungsi dengan lebih baik. Murid yang cukup rehat akan lebih segar dan mudah menumpukan perhatian dalam kelas.

Aktiviti fizikal yang mencukupi seperti kesediaan melakukan senaman secara konsisten akan dapat meningkatkan aliran darah ke otak, lalu membantu murid untuk berfikir dengan lebih jelas dan meningkatkan daya tumpuan ketika menghadiri kelas Sains.

Gaya Belajar Positif

Pembelajaran Aktif : Menggunakan teknik seperti mencatat nota yang berkesan, mengulangkaji secara konsisten dan menyertai perbincangan interaktif dalam kelas dapat membantu murid untuk kekal terlibat dalam pelajaran Sains. Ini juga membina rasa ingin tahu dan minat yang mendalam terhadap topik-topik Sains yang dipelajari.

Pengurusan Masa : Murid yang merancang masa mereka dengan baik, menyeimbangkan waktu untuk belajar dan berehat, akan dapat menumpukan perhatian sepenuhnya semasa sesi pembelajaran kerana mereka tidak berasa tertekan atau tergesa-gesa.

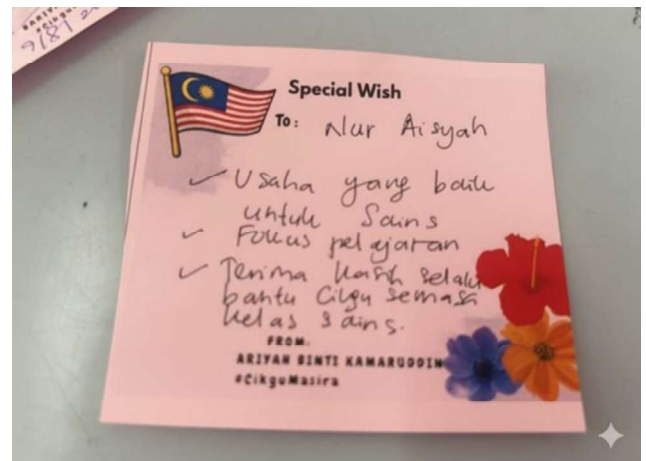
Sistem Sokongan Belajar : Bekerja dalam kumpulan atau mendapatkan bantuan daripada guru dan rakan sekelas apabila perlu boleh membantu murid memahami konsep Sains yang sukar seterusnya mengelakkan mereka daripada hilang tumpuan sewaktu berada di kelas.

Emosi Diri yang Terkawal

Pengurusan Emosi: Murid yang tahu cara menguruskan emosi mereka seperti stres atau kebimbangan akan lebih tenang dan dapat memberi perhatian dengan baik semasa guru mengajar. Pengurusan emosi yang baik mengelakkan murid daripada terganggu oleh perasaan negatif. Emosi yang terkawal pastinya diekspresikan dalam nada suara dan sahsiah diri pada setiap tindakan serta perbuatan yang menjadi lambang personel karakter peribadi murid itu sendiri.

Kenal Pasti Emosi Diri : Sebagai seorang guru adalah perlu untuk pengkaji cakna dan menyantuni emosi murid ketika sebelum, semasa dan selepas sesi pengajaran dijalankan. Ke kerap pengkaji berbual secara santai tentang kehidupan dan aktiviti harian telah dapat membina suasana baik dalam hubungan guru-nurid secara lebih professional dan harmoni. Ketika murid bebas untuk menyatakan tahap perasaan mereka pada satu-satu masa semasa aktiviti Balang Emosi, pengkaji dapati bahawa ekspresi wajah murid berada pada tahap lebih puas hati kerana mereka beroleh peluang dan hak untuk menyuarakan perasaan diri sendiri sewaktu pembelajaran itu berlaku.

Penghargaan Untuk Usaha Dan Disiplin Diri : Dalam program SaMa-ReLiSt ini aspek perubahan positif diri dalam usaha, sahsiah, Kerjasama dan mutu hasil kerja adalah sentiasa diperhati dan dinilai oleh pengkaji. Lazim dalam kehidupan kita bahawa manusia itu suka dipuji kerana pujian ibarat satu instrumen berkesan untuk meningkatkan motivasi dan harga diri. Kaedah lazim yang pengkaji laksanakan adalah dengan menyediakan kad mini-Nota Penghargaan kepada murid-murid yang menunjukkan anjakan nilai usaha dan tanggungjawab khususnya dalam pembelajaran Sains. Kad tersebut digunakan untuk menulis ucapan terima kasih dorongan, motivasi dan harapan kepada murid-murid atas setiap perubahan tingkah laku positif yang ditunjukkan. Pengkaji menulis sendiri dengan tulisan tangan lalu diserahkan kepada murid sambil mereka menyiapkan tugas aktiviti dan seterusnya murid perlu menampalkan Nota Penghargaan tersebut dalam buku tulis Sains. Semakin banyak perubahan positif maka semakin keraplah murid menerima Nota Penghargaan ini.



(Catatan : Saiz kad Nota Penghargaan : 7cm x 10cm)

Keyakinan Diri: Murid yang mempunyai keyakinan tinggi akan lebih bersedia untuk bertanya soalan, menyelesaikan masalah Sains yang kompleks dan lebih bersemangat untuk belajar. Ini mengekalkan fokus mereka pada pelajaran.

Kesedaran Diri (*Self-awareness*): Murid yang mengenali kekuatan dan kelemahan emosi mereka dapat bertindak untuk memperbaiki tumpuan. Mereka lebih peka terhadap apa yang mengganggu tumpuan dan tahu cara untuk kembali fokus semasa pembelajaran.

Kesinambungan ketiga-tiga aspek dalam meningkatkan fokus apabila murid mengamalkan gaya hidup positif, ia membantu menyokong gaya belajar yang lebih teratur dan emosi yang lebih terkawal. Gabungan ini membawa kepada minda yang lebih tenang, bertenaga dan fokus ketika berada di dalam kelas. Contohnya, seorang murid yang tidur cukup dan dapat mengurus stres dengan baik akan lebih mudah memahami konsep Sains yang diajar kerana mereka tidak dibebani oleh masalah luar yang mengganggu fokus.

Secara keseluruhannya, ketiga-tiga faktor ini akan mewujudkan persekitaran dalaman yang kondusif untuk meningkatkan daya fokus murid semasa pelajaran Sains,

mbolehkan mereka mengikuti pembelajaran dengan lebih efisien, lebih banyak memahami isi pelajaran dan lebih bermotivasi untuk mencapai kejayaan dalam akademik.

VII. KESIMPULAN

Menerusi program SaMa ReLiSt ini adalah diharapkan tahap pencapaian murid dalam peperiksaan dan pentaksiran bagi mata pelajaran Sains juga akan terus meningkat. Menerusi pengurusan murid yang lebih baik diharapkan semangat kerja guru di bilik darjah juga akan lebih terjaga sekali gus mendorong kepada keseronokan positif untuk melaksanakan tugas-tugas professional dalam hal ehwal pendidikan di sekolah. Semoga murid yang terdidik dan terbimbing melalui strategi sebegini akan dapat melalui proses pembentukan karakter diri yang lebih holistik sekali gus mampu menjadi anak bangsa yang dapat berjasa untuk negara.

RUJUKAN

- ABDULLAH, A. N., & AHMAD, L. (2023). *PENGURUSAN EMOSI DALAM KISAH NABI YUSUF A.S.* DEWAN BAHASA DAN PUSTAKA KUALA LUMPUR.
- Blandford, S. (2010). *Mengurus Sumber di Sekolah.* ITBM.
- Blandford, S., & Munirah Mustafa. (2009). *Mengurus pembangunan profesional di sekolah.* Institute Terjemahan Negara Malaysia Berhad.
- Carr, C. B., & Burnham, J. W. (2013). *BELAJAR SECARA BERKESAN DI SEKOLAH* (A. Ayub, Trans.). Institut Terjemahan & Buku Malaysia.
- Chek Mat. (2012). *Kursus kepimpinan profesional.* Kuala Lumpur Utusan Publications.
- Clear, J. (2019). *Atomic habits : an easy & proven way to build good habits & break bad ones.* Avery, An Imprint Of Penguin Random House.
- Davies, B. (2009). *Menyusun Semula Kualiti di Sekolah.* ITBM.
- Pengertian dan Istilah. (2023, May 12). *Pengertian Karakter dan Unsur-unsur Pembentuknya.* Kumparan. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-karakter-dan-unsur-unsur-pembentuknya-20NnVofQWVY/2>
- Taha, D. (2023). *Adab perbezaan pendapat dalam Islam.* Angkatan Belia Islam Malaysia (ABIM).
- Turner-Bisset, R., Mohd Fauzi Yaacob, & Institut Terjemahan Negara Malaysia. (2010). *Pengajaran pakar.* Institut Terjemahan Negara Malaysia Berhad.