

CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.



CARA MENGELOLA KECEMASAN MENJELANG UJIAN

Memiliki Pola Belajar yang Baik

Rasa cemas dan gelisah dalam menghadapi ujian, mayoritas disebabkan oleh ketidaksiapan penguasaan materi.

Tidak Sistem Kebut Semalam

kebiasaan belajar dengan menghabiskan seluruh materi pelajaran hanya dalam satu malam, tidak akan efektif.

Sering Berlatih

Untuk beberapa mata pelajaran tertentu diperlukan latihan yang sering, dan konsisten, agar semakin terbiasa mengerjakan.

Tidur yang cukup

Selain untuk selalu menjaga kesehatan, tidur yang cukup akan membantumu untuk mengurangi rasa gelisah.

Berfikir Positif

Berikan sugesti positif pada dirimu agar semakin rileks dalam menghadapi ujian dan membantu membuang rasa cemas.

