



Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 02 Padang, Prima Yunaldi, menyarankan pelajar bangun pada waktu subuh untuk mengulang pelajaran, sebab subuh memiliki banyak manfaat.

"Waktu subuh merupakan saat yang efektif untuk mengulang pelajaran, karena waktu itu pemikiran belum dipengaruhi oleh sesuatu yang dapat menyebabkan daya tangkap otak berkurang," kata Prima, Selasa.

Ia menambahkan, saat bangun subuh daya tangkap otak sangat baik untuk mengingat, sehingga saat seperti itu pelajar bisa memanfaatkannya untuk mengulang pelajaran.

Saran tersebut juga disampaikan bagi pelajar yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN) di sekolah yang dipimpinnya, sebab berdasarkan pengalaman yang diterapkannya di sekolah tersebut pada UN tahun 2011, setelah anak didiknya menerapkan hal itu dapat lulus 100 persen.

Bagi pelajar yang akan mengikuti UN tahun 2012 ini, kepala sekolah tersebut juga menyarankan agar selain mengulang pelajaran pada saat subuh, diikuti dengan membahas soal-soal UN yang ada dalam lima tahun terakhir, untuk meningkatkan kemampuan pemahaman terhadap soal.

Untuk SMK II Kota Padang sendiri, kepala sekolah tersebut menargetkan 214 orang anak didiknya bisa lulus 100 persen dengan belajar lebih giat dari sekarang, dan menerapkan pola pembelajaran yang telah dilakukan pelajar lain pada tahun sebelumnya.

Sehubungan dengan itu, selain mengulang pelajaran dan membahas soal, dia juga mengimbau agar anak didik dapat melaksanakan Shalat Tahajjud, yang berguna untuk meningkatkan kecerdasan spiritual dan pengontrol emosional dalam kehidupan sehari-hari, serta menekan perilaku kekerasan di kalangan remaja yang disebabkan faktor kurangnya pengontrolan emosi pada rentang usia tersebut.

"Kita berharap hal itu dapat diterapkan oleh semua pelajar yang ada di Kota Padang, tidak hanya di sekolah ini, sebab banyak manfaatnya bagi mereka," jelasnya.

Prima menambahkan, untuk itu peran orangtua yang bertanggung jawab mengawasi anak di rumah diharapkan dapat mendukung hal tersebut.

"Tentunya yang paling berpengaruh untuk dapat mendorong pelajar melakukan hal tersebut adalah orangtua di rumah, dan kita berharap setiap orangtua dapat mengingatkan anaknya untuk bangun saat subuh, untuk beribadah, belajar, dan meningkatkan ilmu pengetahuan," tegasnya.

Dengan penerapan bangun teratur di saat subuh kepala sekolah tersebut yakin, pelajar tidak akan merasa cemas dalam menghadapi UN, sebab telah terlatih dan paham apa yang harus dilakukannya.