SALAM KEMERDEKAAN KE-69 & SELAMAT HARI MALAYSIA KE-63

eBuletin JSKM

EDISI KHAS KEMERDEKAAN 2026

"Merdeka bukan sekadar bebas dari penjajah, tetapi semangat untuk terus membina bangsa yang berani, maju, dan bersatu."

MALAYSIA MADANI
Kesejahteraan Dinikmati

eISSN 2637-0077

69

Isi Kandungan

01 Malaysia Rumah Kita

02 Pengjhayatan Merdeka: Di Mata Warisan dan Generasi Muda

05 Malaysia di Meja Makan: Apabila Makanan Menyatukan Kita

08 Membaca Data, Membina Negara

11 Merdeka daripada “Nanti”

13 Warisan Pusaka Merdeka-69

14 Kita Belum Merdeka

15 Semangat Kemerdekaan dan Jatidiri sebagai Pensyarah Akademik

18 Merdeka yang Sebenarnya

21 Merdeka Mode: On

23 Kebangsaan Malaysia.....

24 Hati Merdeka

25 Alunan Merdeka Dalam Wajah Berbeza

27 Menelusuri Erti Kemerdekaan Menerusi Layar Perak

32 Bicara Penuh Makna

33 Merdeka daripada Ketakutan terhadap Matematik

36 Jalur Gemilang

37 Pantun Kemerdekaan 2026

38 Pantun Prinsip Rukun Negara

39 Merdeka! Merdeka! Merdeka!

40 Setia Jalur Gemilang Demi Pasak Yang Lima

42 Unzip Sejarah Kita!

“Nanti saya buat.” Ayat ini pendek, mudah disebut dan kadangkala sangat melegakan. Tugasan yang belum disentuh terasa jauh seketika. E-mel yang perlu dibalas boleh menunggu. Fail yang perlu disemak boleh dibuka esok. Nota kuliah pula akan dibaca apabila “mood” sudah datang. Masalahnya, esok juga mempunyai senarai tugasnya sendiri. Akhirnya, perkataan “nanti” yang sepatutnya memberi ruang berehat bertukar menjadi tempat kita menyimpan kerja yang tidak mahu dihadapi.

Bertangguh bukan semestinya tanda seseorang itu malas. Ada masanya kita menangguhkan tugas kerana penat, keliru, takut hasilnya tidak cukup baik atau tidak tahu hendak bermula dari mana. Ada juga tugasan yang kelihatan terlalu besar sehingga otak memilih perkara yang lebih ringan: menyusun meja, melihat telefon atau menonton satu video yang akhirnya bersambung menjadi sepuluh.

Merdeka daripada “Nanti”

Oleh: Zuraira Libasin & Noor Azizah Mazeni

Apabila “nanti” mula mengawal hari

Bertangguh biasanya datang dengan satu janji halus: kita masih akan menyiapkan kerja itu, cuma bukan sekarang. Sebab itulah ia sukar disedari. Kita tidak menolak tugasan tersebut sepenuhnya; kita hanya memindahkannya sedikit demi sedikit. Namun, setiap penangguhan membawa beban kecil ke dalam fikiran. Walaupun sedang berehat, kita tetap teringat perkara yang belum selesai.

Ironinya, kerja yang ditangguhkan jarang menjadi lebih mudah. Tarikh akhir semakin dekat, pilihan semakin sempit dan kita mula bekerja dalam keadaan tergesa-gesa. Apabila hasilnya kurang memuaskan, kita berkata, “Kalaulah aku mula lebih awal.” Kemudian kitaran yang sama berulang pada tugasan seterusnya.

“Kita tidak perlu menunggu rasa bersedia sepenuhnya. Kadangkala, rasa bersedia itu muncul selepas kita mula bergerak.”

Jangan tunggu semangat datang

Ramai antara kita percaya bahawa kerja yang baik memerlukan semangat yang tinggi. Sebenarnya, semangat berubah-ubah. Jika kita hanya bekerja ketika berasa rajin, banyak perkara penting akan tertangguh. Cara yang lebih realistik ialah mengecilkan pintu masuk kepada sesuatu tugas. Bukan “siapkan laporan”, tetapi “buka fail dan tulis tajuk”. Bukan “ulang kaji satu bab”, tetapi “jawab satu soalan”. Bukan “kemas seluruh bilik”, tetapi “susun meja selama lima minit”.

Langkah kecil mungkin kelihatan tidak hebat, tetapi ia memecahkan kebekuan. Selepas bermula, kita biasanya lebih mudah meneruskan kerja kerana tugasan itu sudah tidak lagi berada di dalam imaginasi. Kita dapat melihat apa yang perlu dibuat, membetulkan kesilapan dan menganggarkan masa dengan lebih jujur.

Lima cara untuk keluar daripada perangkap "nanti"

1 **Kecilkan tugasan**

Pecahkan kerja besar kepada tindakan yang boleh dilakukan sekarang. Jika langkah pertama masih terasa berat, kecilkan lagi.

2 **Tetapkan masa mula**

"Saya akan mula pada pukul 9.00 malam" lebih jelas daripada "saya buat malam nanti".

3 **Gunakan sepuluh minit pertama**

Berjanji untuk fokus selama sepuluh minit sahaja. Selepas itu, pilih sama ada mahu berhenti atau meneruskan

4 **Jauhkan gangguan**

Letakkan telefon di tempat lain, tutup tab yang tidak berkaitan dan sediakan bahan yang diperlukan sebelum bermula.

5 **Raikan kemajuan, bukan kesempurnaan**

Draf yang belum sempurna masih boleh diperbaiki. Halaman kosong tidak memberi kita apa-apa untuk disemak.

Berehat juga satu keperluan

Mengatasi tabiat bertangguh bukan bermaksud kita perlu bekerja tanpa henti. Rehat yang dirancang membantu tubuh dan fikiran pulih. Perbezaannya terletak pada niat. Rehat yang sihat mempunyai sempadan dan membuatkan kita kembali dengan tenaga yang lebih baik. Bertangguh pula sering membuatkan kita "berehat" sambil rasa bersalah kerana tugas masih menunggu.

Kita juga perlu berlaku jujur terhadap kemampuan sendiri. Jika jadual terlalu padat, penyelesaiannya mungkin bukan bekerja lebih laju, tetapi mengurangkan komitmen, meminta bantuan atau menyusun semula keutamaan. Disiplin bukan sekadar memaksa diri; disiplin juga bermaksud mengetahui bila perlu bergerak dan bila perlu berhenti.

Kemerdekaan bermula dengan pilihan kecil

Kemerdekaan sering dikaitkan dengan kebebasan sebuah negara menentukan hala tujunya. Dalam kehidupan peribadi, kita juga memerlukan kebebasan daripada kebiasaan yang mengawal masa dan keputusan kita. Tabiat bertangguh mungkin kelihatan kecil, tetapi apabila dibiarkan, ia boleh menentukan kualiti kerja, ketenangan fikiran dan keyakinan terhadap diri sendiri.

Kita tidak perlu berubah secara drastik dalam sehari. Cukuplah dengan satu tugas yang dimulakan lebih awal, satu e-mel yang terus dijawab atau satu halaman yang disiapkan sebelum membuka media sosial. Setiap kali kita memilih untuk bermula, kita sedang mengambil semula sedikit kawalan terhadap masa kita.

Jadi, apabila perkataan "nanti" muncul lagi, berhenti seketika dan tanyakan: apakah perkara paling kecil yang boleh aku lakukan sekarang? Kemudian, lakukan perkara itu. Barangkali kemerdekaan daripada bertangguh tidak bermula dengan semangat yang luar biasa. Ia bermula dengan satu langkah sederhana—tetapi dibuat hari ini.

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

Cawangan Pulau Pinang
Kampus Permatang Pauh
Kampus Bertam

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077