

**NAMA: AIN NABILAH BINTI SAIFON NIZAM**

**NO MATRIK: A193792**

**TAJUK: REFLEKSI DIRI TENTANG TABIAT MENANGGUH**

Tabiat menangguh bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan saya sebagai pelajar. Sejak di sekolah menengah lagi, saya kerap mengalami situasi di mana tugas atau kerja rumah hanya disiapkan pada saat akhir. Saya tahu ia bukanlah amalan yang baik, namun saya sering memberikan alasan kepada diri sendiri seperti “masih ada masa” atau “saya bekerja lebih baik di bawah tekanan”. Hakikatnya, sikap ini hanya menambah tekanan dan menjejaskan kualiti kerja saya.

Salah satu pengalaman yang paling memberi kesan kepada saya berlaku ketika saya menangguhkan penyediaan slaid pembentangan kumpulan. Saya fikir saya masih mempunyai masa yang cukup, lalu saya tunda kerja tersebut selama beberapa hari. Namun, apabila tiba saat akhir, saya kelam-kabut, kurang tidur dan hasil kerja saya tidak memuaskan. Rakan kumpulan saya terpaksa menanggung akibatnya sekali. Kejadian ini membuatkan saya sedar bahawa tabiat menangguh bukan sahaja memberi kesan kepada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain di sekeliling saya. Antara punca utama saya menangguh ialah rasa takut – takut hasil kerja tidak sempurna, takut gagal dan takut dinilai. Selain itu, saya juga seorang *perfectionist*, saya mahu tugas saya kelihatan sempurna dan ini menyebabkan saya enggan memulakan jika saya rasa belum cukup bersedia. Malangnya, keinginan untuk kesempurnaan itu sendiri menjadi penghalang untuk saya bergerak.

Untuk mengatasi sikap ini, saya mula mengambil beberapa langkah kecil tetapi berkesan. Pertama, saya mula membahagikan tugas kepada bahagian yang lebih kecil dan menetapkan tarikh akhir yang realistik bagi setiap bahagian. Ini membantu saya untuk melihat tugas itu sebagai sesuatu yang boleh diurus. Kedua, saya menggunakan teknik "Pomodoro" iaitu bekerja selama 25 minit dan berehat 5 minit. Ia membantu saya mengekalkan fokus tanpa merasa terbeban. Ketiga, saya belajar untuk menerima bahawa tidak semua perkara perlu sempurna; yang penting adalah kemajuan, bukan kesempurnaan. Saya sedar perubahan memerlukan masa dan konsistensi. Namun, dengan kesedaran dan usaha yang berterusan, saya yakin saya dapat memperbaiki tabiat ini. Menangguh mungkin kelihatan mudah pada permulaan tetapi kesannya sangat besar pada masa hadapan. Kini saya percaya bahawa memulakan sesuatu walaupun dengan langkah kecil jauh lebih baik daripada tidak bermula langsung.