

EDISI 2026

PANDUAN PRAKTIKAL

AI SHORTCUT

Cara Pekerja & Usahawan Malaysia
Jimat 5 Jam Seminggu
Guna AI Percuma

7 CARA PRAKTIKAL

20 PROMPT SIAP GUNA

15 APPS PERCUMA

OLEH
HAFIZ TANJONG

hafiztanjong.com



AI SHORTCUT

Cara Pekerja & Usahawan Malaysia
Jimat 5 Jam Seminggu Guna AI Percuma

Panduan Praktikal Langkah Demi Langkah
Edisi 2026

hafiztanjong.com

HAK CIPTA & PENAFIAN

© 2026 hafiztanjong.com. Hak cipta terpelihara.

Tiada mana-mana bahagian dalam ebook ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem simpanan atau dipindahkan dalam sebarang bentuk tanpa kebenaran bertulis daripada penulis.

Ebook ini ditulis untuk tujuan pendidikan dan perkongsian ilmu sahaja. Penulis tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kerugian atau kerosakan yang timbul daripada penggunaan maklumat dalam ebook ini.

Semua nama produk, jenama dan tanda dagangan yang disebut dalam ebook ini adalah hak milik pemilik masing-masing. Penggunaan nama-nama tersebut adalah untuk tujuan rujukan sahaja.

Maklumat dalam ebook ini adalah tepat pada masa penulisan (2026). Teknologi AI berkembang dengan pantas, sebarang perubahan yang tidak menepati isi ebook ini adalah diluar kawalan saya. Anda digalakkan untuk terus menambah pengetahuan dari masa ke semasa.

Diterbitkan oleh:

hafiztanjong.com

ISI KANDUNGAN

Kata Pengantar.....	3
BAB 1: Kenapa Anda Perlu Mula Guna AI Sekarang....	4
BAB 2: Apa Itu AI & Tools Percuma Yang Anda Perlu Tahu.....	8
BAB 3: 7 Cara Praktikal Guna AI Jimat Masa.....	13
BAB 4: Seni Menulis Prompt Yang Berkesan.....	21
BAB 5: Kesilapan Besar & Cara Elak.....	29
BAB 6: Ukur Hasil Anda.....	37
Ringkasan & Langkah Seterusnya.....	42
BONUS 1:	
20 Prompt Power Siap Guna.....	44
BONUS 2:	
Direktori 15 Apps AI Percuma Terbaik 2026.....	52
Penutup.....	58

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum dan salam sejahtera.

Saya menulis ebook ini dengan satu tujuan yang jelas untuk **membantu anda jimat masa dan buat kerja lebih laju** menggunakan AI yang percuma.

Pada tahun 2026, AI bukan lagi teknologi masa depan. Ia sudah ada di tangan anda sekarang. Masalahnya? **Ramai yang tahu AI wujud, tapi tak tahu macam mana nak guna dengan betul.**

Ebook ini bukan untuk pakar IT. Ia ditulis untuk **pekerja biasa** yang nak siapkan report lebih cepat, **usahawan kecil** yang nak hasilkan content tanpa upah copywriter, dan **sesiapa sahaja** yang rasa 24 jam sehari tak cukup.

Saya akan tunjukkan langkah demi langkah, guna bahasa mudah, dengan contoh yang anda boleh terus praktikkan hari ini.

Janji saya: Selepas habis baca ebook ini, anda akan tahu cara jimat sekurang-kurangnya **5 jam seminggu** menggunakan AI percuma.

Selamat membaca dan selamat mencuba!

Hafiz Tanjong

BAB 1: KENAPA ANDA PERLU MULA GUNA AI SEKARANG

AI Di Malaysia: Angka Yang Anda Perlu Tahu

Sebelum saya tunjukkan cara guna AI, saya nak anda faham satu perkara **AI bukan trend sementara**. Ia sudah mengubah cara orang bekerja di seluruh Malaysia.

Cuba lihat angka-angka ini:

75%	rakyat Malaysia sudah pernah guna tools AI generatif
330%	pertumbuhan pengguna ChatGPT di Malaysia dalam setahun
2.4J	bilangan bisnes di Malaysia yang sudah guna AI

Anda baca betul. **Tiga per empat** rakyat Malaysia sudah mula guna AI. Soalannya bukan lagi "patut ke saya guna AI?" tetapi "**kenapa saya belum mula lagi?**"

Masalah Pekerja Malaysia: Masa Tak Pernah Cukup

Pernah rasa macam ni?

"Dah pukul 6 petang, kerja masih tak siap."

"Report kena hantar esok, tapi baru nak mula tulis."

"Reply email pun dah ambil 2 jam sehari."

Kalau anda rasa familiar, anda tak keseorangan.

Kajian terbaru menunjukkan **83% pekerja Malaysia mengaku tak cukup masa atau tenaga** untuk menyiapkan kerja harian mereka. Lebih membimbangkan, **68% lapor beban kerja bertambah** walaupun sudah guna teknologi.

Ini bermakna, ramai orang dah mula guna tools digital, tapi **cara guna yang salah**. Mereka tambah tools tanpa ubah cara kerja.

AI boleh jadi penyelesaian masalah ini. Tapi **hanya jika anda tahu cara guna dengan betul**. Dan itulah sebab ebook ini ditulis.

Peluang Yang Ramai Terlepas

"Tapi saya bukan orang IT. AI ni untuk programmer je kan?"

Ini **salah faham paling besar** tentang AI pada 2026.

Hakikatnya, orang yang paling banyak guna AI di Malaysia sekarang ialah:

- **Pelajar** - untuk belajar, faham konsep, dan siapkan tugas
- **Pekerja office** - untuk tulis email, buat report, dan analisis data
- **Usahawan kecil** - untuk hasilkan content marketing dan copywriting
- **Pencari kerja** - untuk polish resume dan prepare interview
- **Ibu bapa** - untuk bantu anak belajar dan rancang aktiviti keluarga

Anda tak perlu tahu coding. Anda tak perlu faham programming. Anda cuma perlu tahu **cara bertanya soalan yang betul** kepada AI.

Ingat: AI bukan pengganti anda. AI adalah **pembantu terbaik** yang tak pernah tidur, tak pernah cuti, dan sentiasa sedia membantu 24 jam sehari, 7 hari seminggu.

BAB 2: APA ITU AI & TOOLS PERCUMA YANG ANDA PERLU TAHU

AI Dalam Bahasa Mudah

Apa sebenarnya AI ni?

Bayangkan anda ada seorang pembantu peribadi yang **sangat rajin membaca**. Pembantu ini sudah baca berjuta-juta buku, artikel, dan dokumen dalam pelbagai bahasa.

Bila anda tanya soalan, pembantu ini tak sekadar Google jawapan. Dia **faham konteks soalan anda**, susun maklumat, dan berikan jawapan yang spesifik untuk situasi anda.

Itulah AI ,khususnya **AI generatif** seperti ChatGPT dan Claude.

Apa AI boleh buat untuk anda?

Tulis email profesional dalam 30 saat

Ringkaskan dokumen 50 halaman jadi 1 halaman

Hasilkan idea content untuk sebulan dalam 5 minit

Terjemah & perbaiki ayat Bahasa Inggeris anda

Analisis data dan buat ringkasan yang mudah difahami

BAB 2: APA ITU AI & TOOLS PERCUMA YANG ANDA PERLU TAHU

3 Tools AI Percuma Terbaik Untuk Mula

Anda tak perlu bayar apa-apa untuk mula. Tiga tools AI percuma ini sudah cukup powerful:

1 ChatGPT

Oleh OpenAI. Paling popular di Malaysia dengan pertumbuhan 330%. Bagus untuk **perbualan umum, penulisan, dan brainstorming**. Versi percuma sudah cukup untuk kebanyakan kerja harian.

2 Claude

Oleh Anthropic. Terbaik untuk **penulisan panjang, analisis dokumen, dan tugas yang memerlukan ketepatan tinggi**. Boleh muat naik fail PDF dan gambar untuk dianalisis.

3 Gemini

Oleh Google. Kelebihan utama — **terintegrasi dengan Google Workspace** (Gmail, Docs, Sheets). Sangat berguna jika anda sudah guna ekosistem Google setiap hari.

BAB 2: APA ITU AI & TOOLS PERCUMA YANG ANDA PERLU TAHU

Perbandingan: Mana Satu Sesuai Untuk Apa?

Setiap tool ada kekuatan masing-masing. Jadual ini bantu anda pilih:

Tugasan	Tool Terbaik	Sebab
Tulis email/mesej	ChatGPT	Pantas & natural
Analisis dokumen	Claude	Boleh baca PDF terus
Brainstorm idea	ChatGPT	Kreatif & versatile
Report & penulisan panjang	Claude	Output lebih tersusun
Research terkini	Gemini	Akses data Google
Kerja Google Docs/Sheets	Gemini	Integrasi terus
Terjemah BM-BI	ChatGPT / Claude	Kedua-dua bagus
Analisis data ringkas	Claude / Gemini	Upload fail terus

Tip: Anda tak perlu pilih satu sahaja. **Guna tool yang paling sesuai untuk tugas tertentu.**

Saya sendiri guna ketiga-tiga mengikut keperluan.

BAB 2: APA ITU AI & TOOLS PERCUMA YANG ANDA PERLU TAHU

Cara Setup Akaun Dalam 10 Minit

Ikuti langkah mudah ini untuk mula:

SETUP CHATGPT

1. Buka **chat.openai.com** di browser anda
2. Klik "**Sign Up**" — guna email atau akaun Google
3. Sahkan email anda
4. Mula taip soalan pertama anda — siap!

SETUP CLAUDE

1. Buka **claude.ai** di browser anda
2. Klik "**Sign Up**" — guna email atau akaun Google
3. Sahkan email anda
4. Siap — anda boleh terus mula berbual dengan Claude!

SETUP GEMINI

1. Buka **gemini.google.com**
2. Log masuk dengan **akaun Google** sedia ada anda
3. Itu sahaja — tiada signup tambahan diperlukan!

Dalam masa 10 minit, anda sudah boleh mula guna ketiga-tiga tools ini.

Percuma. Tiada kad kredit diperlukan.

CARA #1

Email & Mesej Profesional Dalam 30 Saat

Berapa lama anda ambil masa untuk tulis satu email profesional? 10 minit? 20 minit? Kalau sehari anda tulis 5-10 email, itu sudah **2 jam hilang** hanya untuk email.

Dengan AI, anda boleh hasilkan email profesional dalam **30 saat sahaja**.

Contoh Prompt:

"Saya perlu tulis email kepada klien bernama Encik Ahmad untuk minta lanjutkan tarikh akhir projek selama 2 minggu. Nada profesional tapi mesra. Dalam Bahasa Melayu."

AI akan hasilkan email yang lengkap — pembukaan, isi, dan penutup. Anda tinggal **baca, edit sedikit, dan tekan send**.

Anggaran masa dijimatkan:

8-10 minit setiap email.

Kalau 5 email sehari =

40-50 minit sehari!

CARA #2

Buat Report & Dokumen Kerja 10x Lebih Laju

Report bulanan. Minit mesyuarat. Proposal projek. Kertas kerja. Ini semua **makan masa berjam-jam** kalau tulis dari kosong.

AI boleh bantu anda buat **draf pertama dalam beberapa minit** sahaja.

Contoh Prompt:

"Bantu saya tulis draf report bulanan untuk bahagian jualan. Bulan Februari 2026. Jualan naik 15 % berbanding bulan lepas. Produk terlaris: Pakej A. Cabaran utama: stok lambat sampai. Format profesional dengan ringkasan eksekutif."

AI akan hasilkan **struktur penuh** termasuk ringkasan eksekutif, analisis data, cabaran, dan cadangan. Kerja yang biasa ambil 2 jam, kini **siap dalam 15 minit**.

Tip: Upload dokumen report bulan lepas ke Claude, dan minta AI buat versi terkini berdasarkan data baru.

Lagi cepat!

CARA #3

Research & Kumpul Maklumat Dalam Minit

Dulu, nak research satu topik ambil masa **berjam-jam**,buka berpuluh tab, baca artikel satu per satu, dan cuba ringkaskan sendiri.

Sekarang? Minta AI buat kerja itu untuk anda.

Contoh Prompt:

"Saya perlu faham tentang trend e-commerce di Malaysia 2026. Berikan ringkasan dalam 5 poin utama, dengan statistik yang relevan. Sertakan sumber jika ada."

Dalam **1-2 minit**, anda akan dapat ringkasan yang tersusun dan mudah difahami. Jimat **1-2 jam** berbanding research manual.

Bila guna AI untuk research:

Minta AI ringkaskan topik kompleks

Bandingkan beberapa pilihan (produk, strategi, tools)

Sediakan bahan untuk presentation

Fahami industri baru dengan cepat

CARA #4

Idea Content & Copywriting Untuk Bisnes

"Nak post apa hari ni?" — soalan yang menghantui ramai usahawan setiap hari.

Dengan AI, anda boleh hasilkan **idea content untuk sebulan penuh dalam masa 10 minit.**

Contoh Prompt:

"Saya jual produk kecantikan organik untuk wanita umur 25-40. Berikan saya 30 idea content Instagram untuk bulan depan. Campurkan content edukasi, testimoni, behind-the-scene, dan promosi. Format: tajuk post + caption pendek."

AI bukan sekadar bagi idea — ia boleh tulis caption penuh, hashtag, dan juga **skrip untuk Reels atau TikTok.**

Tip Pro: Minta AI buat content dalam **Bahasa Melayu campur sedikit Inggeris** (Manglish). Ini lebih natural dan engage untuk audience Malaysia.

CARA #5

Analisis Data Ringkas Tanpa Skill Excel Advance

Anda ada spreadsheet penuh data, tapi tak tahu nak buat apa dengan semua nombor itu?

AI boleh bantu anda **faham data** tanpa perlu tahu formula Excel yang kompleks.

Contoh Prompt:

"Ini data jualan kedai saya untuk 6 bulan lepas [paste data]. Tolong analisis trend jualan, kenal pasti bulan terbaik dan terburuk, dan cadangkan 3 strategi untuk improve jualan bulan depan."

Anda juga boleh **upload fail terus** ke Claude atau ChatGPT. AI akan baca data anda dan berikan analisis yang jelas dengan bahasa mudah.

Apa AI boleh buat dengan data anda:

Kenal pasti pattern dan trend

Bandingkan prestasi bulan ke bulan

Cadangkan langkah penambahbaikan

Ringkaskan data kompleks jadi insight yang jelas

CARA #6

Terjemah & Improve Penulisan Bahasa Inggeris

Ramai orang Malaysia **faham Bahasa Inggeris** tapi kurang yakin untuk menulis dalam BI, terutama dalam konteks profesional.

AI bukan sekadar Google Translate. Ia boleh **terjemah dengan konteks, betulkan grammar, dan improve ayat** supaya kedengaran profesional.

Contoh Prompt:

"Tolong terjemahkan email ini ke Bahasa Inggeris profesional: [paste email BM anda]. Pastikan nada formal tapi mesra. Betulkan grammar dan cadangkan ayat yang lebih baik jika perlu."

Anda juga boleh minta AI **jelaskan kenapa ia buat perubahan tertentu** supaya anda belajar dan improve penulisan anda pada masa yang sama.

Bonus: Minta AI tulis dalam **beberapa versi** formal, semi-formal, dan casual. Pilih yang paling sesuai untuk situasi anda.

CARA #7

Urus Jadual, To-Do List & Perancangan Mingguan

Kepala serabut sebab terlalu banyak benda nak buat? AI boleh jadi **perancang peribadi** anda.

Beritahu AI apa semua tugas anda, dan minta ia **susun jadual yang realistik** untuk anda.

Contoh Prompt:

"Saya ada tugas ini minggu depan: siapkan report Q1, reply 20 email, prepare slide presentation, meeting dengan klien Rabu & Jumaat, dan hantar proposal baru. Waktu kerja saya 9am-6pm. Tolong susunkan jadual mingguan yang realistik."

AI akan hasilkan **jadual harian tersusun** lengkap dengan anggaran masa untuk setiap tugas dan slot rehat.

Lagi cara guna AI untuk perancangan:

Rancang meal prep untuk seminggu

Buat checklist perjalanan / percutian

Susun bajet bulanan

Rancang goal dan milestone projek

BAB 3: 7 CARA PRAKTIKAL GUNA AI JIMAT MASA

Ringkasan: Jadual Harian Integrasi AI

Macam mana nak integrate semua 7 cara ini dalam rutin harian? Cuba jadual ini:

Waktu	Guna AI Untuk...
Pagi (9:00-9:15)	Susun to-do list & jadual hari ini
Pagi (9:15-10:00)	Reply email guna AI drafting
Tengah hari	Research & kumpul maklumat
Petang (2:00-3:00)	Tulis report / dokumen kerja
Petang (3:00-4:00)	Buat content / copywriting
Petang (4:00-5:00)	Analisis data / review kerja
Akhir hari (5:30)	Rancang tugas esok

Dengan jadual ini, anda boleh jimat **minimum 1 jam sehari** iaitu **5 jam atau lebih setiap minggu!**

BAB 4: SENI MENULIS PROMPT YANG BERKESAN

Kenapa 90% Orang Dapat Jawapan Biasa-Biasa Je?

Anda tahu apa bezanya antara orang yang kata "AI ni tak berguna" dan orang yang kata "AI ubah hidup saya"?

Cara mereka bertanya.

Ramai orang taip soalan ke AI macam mereka guna Google. Sekadar taip satu perkataan pendek, umum, dan tanpa konteks. Hasilnya? Jawapan yang **generic dan tak membantu**.

Prompt Lemah	Prompt Power
"Tulis email"	"Tulis email follow-up kepada klien yang belum bayar invois 30 hari. Nada tegas tapi profesional. Dalam BM."
"Bagi idea content"	"Saya jual tudung premium untuk wanita profesional 28-40. Bagi 10 idea Reels yang boleh viral, gaya storytelling."
"Tolong analisis data"	"Ini data jualan 3 bulan. Kenal pasti pattern, bulan terbaik, dan cadangkan strategi. Format jadual."

Nampak beza? Prompt yang bagus = **jawapan yang luar biasa**. Jom saya ajar formula yang terbukti berkesan.

Formula RACE: Rahsia Prompt Yang Convert

Saya guna formula **RACE** untuk tulis prompt yang sentiasa berikan hasil yang berkualiti:

R = ROLE

Beritahu AI **siapa dia**. "Anda adalah copywriter berpengalaman 10 tahun" atau "Anda adalah pakar kewangan peribadi."

A = ACTION

Beritahu AI **apa yang anda mahu**. "Tulis caption Instagram" atau "Analisis data jualan saya."

C = CONTEXT

Beri AI **latar belakang**. Siapa audience anda? Apa situasinya? Apa batasan yang ada?

E = EXAMPLE

Tunjukkan AI **contoh output** yang anda mahukan. "Format macam ni: [contoh]" atau "Nada macam artikel Majalah X."

5 Teknik Prompt Lanjutan

Selepas kuasai RACE, tambah 5 teknik ini untuk hasil yang lebih mantap:

1 Teknik "Langkah Demi Langkah"

Minta AI fikir step by step. Tambah ayat: "**Fikir langkah demi langkah sebelum jawab.**" AI akan berikan jawapan yang lebih mendalam dan teratur.

2 Teknik "Beberapa Versi"

Minta AI hasilkan **3 versi berbeza** iaitu formal, casual, dan kreatif. Anda pilih yang terbaik atau gabungkan elemen dari setiap versi.

3 Teknik "Semak Semula"

Selepas dapat jawapan pertama, minta AI: "**Semak semula jawapan tadi dan improve kualiti. Apa yang boleh diperbaiki?**" AI akan berikan versi yang lebih baik.

4 Teknik "Format Spesifik"

Beritahu AI format yang anda mahu: **jadual, bullet points, nombor, perenggan pendek**, atau mana-mana format lain. Jangan biarkan AI decide sendiri.

5 Teknik "Persona Audience"

Beritahu AI siapa yang akan baca output: "**Audience saya ibu-ibu muda umur 28-35 yang kerja dan jaga anak.**" Output akan lebih tepat sasaran.

Sebelum vs Selepas: Lihat Bezanya

Jom lihat contoh sebenar bagaimana formula RACE ubah kualiti output:

SEBELUM (Prompt Lemah)

"Tulis caption Instagram untuk jual baju."

Hasil:

"Baju yang simple, tapi bila pakai terus nampak kemas.

- ✓ Material lembut & selesa
- ✓ Cutting nampak kemas
- ✓ Sesuai pakai harian atau keluar jalan

Sekali pakai memang rasa nak repeat lagi.

Stok tak banyak.

Siapa cepat dia dapat.

DM / Klik link di bio untuk order."

Caption yang generic, boleh dipakai untuk mana-mana brand. Tak ada personality. Tak connect dengan audience.

SELEPAS (Guna Formula RACE)

"[ROLE] Anda copywriter fashion berpengalaman.

[ACTION] Tulis 3 variasi caption Instagram untuk promosi baju kurung moden.

[CONTEXT] Brand saya untuk wanita profesional 25-35. Harga RM89-RM150. Jualan raya Aidilfitri.

[EXAMPLE] Nada: mesra tapi premium. Panjang 3-4 ayat. Akhiri dengan CTA."

Hasil:

Caption 1

Aidilfitri semakin dekat, masa untuk tampil anggun dengan **Baju Kurung Moden** yang ringkas tetapi elegan.

Direka khas untuk wanita profesional yang sukakan gaya kemas, selesa dan classy sepanjang hari. Material lembut, cutting moden sangat sesuai untuk open house atau balik kampung.

DM sekarang untuk lock design sebelum stok Raya habis.

Caption 2

Kadang yang paling memikat adalah gaya yang **simple tapi nampak mahal.**

Koleksi Baju Kurung Moden ini direka untuk wanita yang mahu kelihatan profesional, elegan dan selesa di hari Raya.

Harga bermula RM89 – RM150 sahaja, dengan material premium dan potongan moden.

Klik DM sekarang untuk pilih warna sebelum size habis.

Caption 3

Raya bukan sekadar cantik ,tapi rasa **yakin bila melangkah masuk rumah saudara.**

Baju Kurung Moden kami direka dengan potongan kemas dan material selesa untuk wanita aktif.

Sesuai untuk raya pertama, open house, atau majlis keluarga.

Tempah sekarang melalui DM dan dapatkan koleksi raya sebelum sold out.

3 caption unik, sesuai dengan brand, ada CTA yang kuat, dan connect dengan audience sasaran.

Nampak beza? Prompt yang sama,tapi kualiti output macam **langit dan bumi.**Teknik RACE memang memudahkan kerja dan lebih tepat dengan sasaran hasil yang kita nak.

7 Kesilapan Lazim Orang Baru Guna AI

Sebelum anda terjun guna AI sepenuhnya, elakkan kesilapan-kesilapan ini:

1 Copy paste output AI tanpa semak

AI boleh buat kesilapan. **Sentiasa baca dan semak** sebelum guna output AI.

2 Prompt terlalu pendek dan general sangat

"Tolong tulis" bukan prompt. Beri AI **konteks, arahan, dan format** yang jelas.

3 Harap 100% pada satu jenis tool sahaja

Setiap tool ada kekuatan berbeza. **Guna tool yang sesuai** untuk tugas yang berbeza.

4 Masukkan data sulit dan peribadi

Jangan share **nombor IC, akaun bank, kata laluan,** atau maklumat sensitif syarikat.

5 Tak customize output ikut 'tune' anda

AI bagi draf. Tugas anda? **Tambah personality dan sentuhan peribadi anda.**

6 'Give up' lepas cuba sekali

Output pertama jarang sempurna. **Minta AI perbaiki, tambah detail, atau cuba prompt berbeza.**

7 Guna AI untuk benda yang tak perlu.

Ada kerja yang anda memang laju buat sendiri. **Guna AI untuk kerja yang makan masa,** bukan semua kerja.

AI Bukan 100% Tepat: Cara Semak & Verify

Ini perkara yang **wajib** anda ingat. AI boleh buat kesilapan. Kadang-kadang AI mencipta fakta yang kedengaran betul tapi sebenarnya salah. Ini dipanggil "**halusinasi.**" Atau syok sendiri. Tanpa konteks yang betul.

3 Langkah Semak Output AI:

Langkah 1: Baca keseluruhan output. Ada yang nampak pelik?

Langkah 2: Untuk fakta dan statistik, semak dari sumber asal.

Langkah 3: Untuk penulisan, pastikan ia kedengaran macam rentak dan lenggok bahasa anda sendiri.

Bila output AI paling berisiko salah?

- Statistik dan nombor spesifik
- Nama orang, tarikh, dan tempat
- Maklumat undang-undang dan perubatan
- Peristiwa terkini

Bila output AI biasanya boleh dipercayai?

- Penulisan kreatif dan copywriting
- Brainstorming dan idea
- Struktur dan format dokumen
- Terjemahan dan perbaikan bahasa

BAB 5: KESILAPAN BESAR & CARA ELAK

Etika & Batasan AI: Apa Yang JANGAN Buat

AI adalah alat yang berkuasa. Dan seperti semua alat berkuasa, ia perlu digunakan dengan **tanggungjawab**.

JANGAN BUAT INI:

- **Hantar kerja AI sebagai 100% kerja anda** tanpa sebarang suntingan terutama untuk tugas akademik
- **Bergantung pada AI untuk nasihat perubatan atau undang-undang.** Sentiasa rujuk profesional yang tepat.
- **Share maklumat sulit syarikat** ke dalam AI tanpa kebenaran majikan
- **Guna AI untuk sebarkan maklumat palsu** atau menipu orang lain
- **Sangka semua output AI adalah fakta.** Sentiasa semak dan verify

YANG BETUL:

- Guna AI sebagai **titik permulaan**, kemudian tambah nilai anda sendiri
- **Semak dan edit** setiap output sebelum guna.

- Beritahu orang jika kerja anda **dibantu oleh AI** apabila perlu.
- Guna AI untuk **belajar dan meningkatkan kemahiran** anda.

Cara Kekal Relevan Bila AI Makin Canggih

"Kalau AI makin pandai, apa jadi dengan kerja aku?"

Ini soalan yang ramai orang fikir. Jawapannya? **Orang yang tahu guna AI akan menggantikan orang yang tak tahu guna AI.** Bukan AI yang gantikan anda.

5 Kemahiran Yang AI Tak Boleh Ganti:

- 1. Pemikiran kritikal** - AI bagi data, anda buat penilaian menyeluruh mengikut realiti sebenar. Sebab AI hanya memahami data dan text yang disusun tapi tidak 'melihat' situasi real.
- 2. Kreativiti asli** - AI remix, anda cipta idea baru dari kemudahan remix. Adunan AI dengan 'human touch' akan jadikan karya kreatif sangat 'wow'.
- 3. Hubungan manusia** - AI tak boleh bina trust. Manusia tetap perlu berkomunikasi secara natural untuk bina kepercayaan.
- 4. Pengalaman peribadi** - cerita manusia ada unsur emosi yang datang dari hati. Maka penceritaan anda akan lebih 'sampai' ke dalam hati dan perasaan audience.
- 5. Pertimbangan etika** - AI tak ada moral compass. Lagi pula yang bina AI banyak dari negara

yang kurang kompas agama sebagai rujukan moral. Anda yang menguasai AI bukan sebaliknya. Untuk itu, pengetahuan asas moral atau akhlak mesti jadi 'remote control' anda.

Strategi terbaik?

Jadikan AI sebagai alat yang menguatkan kemahiran anda, bukan pengganti kemahiran anda.

Orang yang akan paling berjaya di era AI ialah mereka yang pandai **menggabungkan kekuatan AI dengan kekuatan manusia.**

BAB 6: UKUR HASIL ANDA

Cara Track Berapa Masa Anda Jimat Setiap Minggu

Apa gunanya guna AI kalau anda tak tahu berapa masa yang sebenarnya dijimatkan?

Saya cadangkan anda **track selama 2 minggu pertama** untuk lihat impak sebenar AI dalam kerja harian anda.

Cara Mudah Track:

1. **Sebelum guna AI:** Catat berapa lama anda biasa ambil masa untuk sesuatu tugasan (contoh: tulis email = 15 minit)
2. **Selepas guna AI:** Catat berapa lama tugasan yang sama ambil masa sekarang (contoh: tulis email = 3 minit)
3. **Kira perbezaan:** Itu masa yang anda jimat!

Anggaran Masa Dijimatkan (Berdasarkan 7 Cara):

Email & mesej: **40-50 minit/hari**

Report & dokumen: **1-2 jam/minggu**

Research: **1-2 jam/minggu**

Content & copywriting: **2-3 jam/minggu**

Analisis data: **30-60 minit/minggu**

Terjemahan: **30-60 minit/minggu**

Perancangan: **30 minit/minggu**

Jumlah potensi: 5-10 jam seminggu!

Apa faedahnya jimat 5-10 jam seminggu?

Jika anda pekerja, anda boleh guna masa 5-10 jam seminggu ini untuk tingkatkan skill anda. Samaada untuk naik pangkat atau untuk bantu company melakukan tugas yang lebih kritikal dan 'key game' seperti berjumpa lebih ramai client.

Paling best, anda boleh balik on time. Tak perlu balik lewat atau bawak balik kerja ke rumah. Anda 'free' lepas balik kerja. Boleh luang masa dengan keluarga, melakukan hobi atau buat side income lain. Best kan?

Jika anda usahawan kecil, anda boleh percepatkan kerja admin. Adakala pekerja baru belum mahir untuk siapkan tugas yang anda perlukan.

Anda perlu latih mereka dalam masa sama anda perlukan data syarikat yang tersusun untuk anda dapat buat keputusan dengan lebih tepat dan pantas.

Jika anda sebagai usahawan perlu buat tugas admin(email,konten,report) syarikat sendiri,maka masa untuk lakukan kerja-kerja untuk bawak masuk income ke syarikat akan terhad.Ini akan merugikan syarikat anda.

Kerana semakin lambat anda buat keputusan,semakin tinggi kos kerugian dan terlepas peluang untung.

BAB 6: UKUR HASIL ANDA

Template Log Mingguan & KPI Produktiviti

Guna template ini untuk track progress anda setiap minggu:

Tugasan	Masa Tanpa AI	Masa Dengan AI
Email harian	_____ minit	_____ minit
Tulis report	_____ minit	_____ minit
Research	_____ minit	_____ minit
Content creation	_____ minit	_____ minit
Analisis data	_____ minit	_____ minit
Terjemahan	_____ minit	_____ minit
Perancangan	_____ minit	_____ minit
JUMLAH	_____ minit	_____ minit

KPI Produktiviti Peribadi Anda:

Masa dijimatkan minggu ini: _____ jam _____ minit

Tugasan diselesaikan lebih cepat: _____ tugasan

Kualiti output (1-10): _____

Tool AI paling berguna minggu ini: _____

Apa yang saya boleh improve: _____

Tip: Screenshot template ini dan isi setiap Jumat. Dalam sebulan, anda akan nampak **peningkatan yang ketara.**

Tahniah! Anda sudah sampai ke penghujung ebook ini. Jom recap apa yang anda sudah belajar:

Apa yang anda dah belajar:

BAB 1 — AI sudah digunakan 75% rakyat Malaysia. Anda perlu mula sekarang.

BAB 2 — 3 tools percuma (ChatGPT, Claude, Gemini) dan cara setup dalam 10 minit.

BAB 3 — 7 cara praktikal guna AI jimat masa setiap hari.

BAB 4 — Formula RACE untuk tulis prompt yang berkesan.

BAB 5 — Kesilapan yang perlu dielak dan cara guna AI secara bertanggungjawab.

BAB 6 — Cara ukur dan track masa yang anda jimatkan.

3 Langkah Seterusnya Untuk Anda:

1 Setup akaun AI anda hari ini

Jangan tunggu. Buka ChatGPT atau Claude **sekarang** dan cuba prompt pertama anda.

2 Guna Formula RACE setiap kali

Ingat: **Role, Action, Context, Example**. Prompt yang baik = output yang hebat.

3 Track masa anda selama 2 minggu

Guna template di BAB 6. Anda akan terkejut berapa banyak masa yang boleh dijimatkan. Ini langkah ke arah produktiviti baru anda yang lebih padu.

BONUS 1: 20 PROMPT POWER SIAP GUNA

Ini 20 prompt yang anda boleh **terus copy, paste, dan guna**. Edit bahagian dalam [kurungan] mengikut situasi anda.

PROMPT EMAIL & KOMUNIKASI (1-5)

Prompt #1: Email Follow-Up Klien

Anda copywriter profesional. Tulis email follow-up kepada [nama klien] yang belum reply email saya tentang [topik]. Nada mesra tapi profesional. Dalam Bahasa Melayu. Akhiri dengan soalan terbuka.

Prompt #2: Mesej WhatsApp Bisnes

Tulis mesej WhatsApp profesional kepada [pelanggan/supplier] tentang [topik]. Pendek, terus pada poin. Guna Bahasa Melayu informal tapi sopan. Max 5 ayat.

Prompt #3: Email Mohon Cuti

Tulis email kepada bos saya untuk mohon cuti pada [tarikh]. Sebab: [sebab]. Pastikan nada profesional dan sertakan nota tentang siapa yang akan cover kerja saya.

Prompt #4: Reply Aduan Pelanggan

Saya terima aduan dari pelanggan tentang [masalah]. Tulis reply yang empati, mengakui masalah, dan tawarkan penyelesaian: [cadangan penyelesaian]. Nada tenang dan profesional.

Prompt #5: Email Perkenalan Diri

Tulis email perkenalan diri kepada [siapa]. Saya [jawatan] di [syarikat]. Tujuan email: [tujuan]. Sertakan CTA untuk set meeting.

BONUS 1: 20 PROMPT POWER SIAP GUNA

PROMPT CONTENT & COPYWRITING (6-10)

Prompt #6: Caption Instagram

Anda social media expert. Tulis 3 variasi caption Instagram untuk promote [produk/servis]. Audience: [demografi]. Nada: [formal/casual/fun]. Sertakan hashtag dan CTA.

Prompt #7: Skrip Reels/TikTok

Tulis skrip video pendek 30-60 saat untuk [topik]. Format: Hook (3 saat) > Content (20 saat) > CTA (5 saat). Gaya storytelling, bukan hard sell.

Prompt #8: Copywriting Iklan

Anda copywriter berpengalaman. Tulis 3 variasi headline iklan untuk [produk]. USP: [kelebihan]. Target: [audience]. Guna formula AIDA. Setiap headline max 10 patah perkataan.

Prompt #9: Blog Post Outline

Buat outline blog post tentang [topik]. Target keyword: [keyword]. Audience: [siapa]. Sertakan H1, 5 H2, dan ringkasan poin untuk setiap section. Format SEO-friendly.

Prompt #10: Email Newsletter

Tulis email newsletter mingguan untuk subscriber saya. Topik: [topik]. Gaya: santai dan informatif. Structure: greeting > 1 tip utama > 1 link berguna > CTA. Max 200 patah perkataan.

BONUS 1: 20 PROMPT POWER SIAP GUNA

PROMPT ANALISIS & REPORT (11-15)

Prompt #11: Analisis Data Jualan

Analisis data jualan ini: [paste data]. Kenal pasti: trend utama, produk terlaris, bulan paling lemah, dan 3 cadangan untuk improve. Format: ringkasan eksekutif + jadual.

Prompt #12: Ringkasan Mesyuarat

Berikut nota kasar mesyuarat saya: [paste nota]. Susun jadi minit mesyuarat profesional dengan: kehadiran, perbincangan utama, keputusan, dan action items dengan deadline.

Prompt #13: Proposal Ringkas

Tulis proposal ringkas untuk [projek/idea]. Sertakan: latar belakang masalah, cadangan penyelesaian, anggaran kos, timeline, dan hasil yang dijangka. Max 2 halaman.

Prompt #14: Report Bulanan

Bantu saya tulis report bulanan [bulan] untuk bahagian [nama]. Pencapaian utama: [senarai]. Cabaran: [senarai]. Target bulan depan: [senarai]. Format profesional.

Prompt #15: SWOT Analysis

Buat SWOT analysis untuk [bisnes/projek saya]. Strengths: [senarai]. Weaknesses: [senarai]. Sertakan cadangan strategi berdasarkan analisis. Format jadual 2x2.

BONUS 1: 20 PROMPT POWER SIAP GUNA

PROMPT PRODUKTIVITI & PERANCANGAN (16-20)

Prompt #16: Jadual Mingguan

Tolong susunkan jadual kerja saya untuk minggu depan. Tugas: [senarai]. Waktu kerja: [jam]. Meeting tetap: [senarai]. Pastikan ada slot rehat dan buffer time.

Prompt #17: Goal Setting

Bantu saya pecahkan goal ini kepada milestone bulanan dan tugas mingguan: [goal]. Timeline: [berapa bulan]. Sertakan KPI untuk ukur progress.

Prompt #18: Meal Plan Sihat

Rancang meal plan 5 hari untuk saya. Bajet: RM[jumlah]/hari. Preference: [halal/vegetarian/etc]. Sertakan senarai beli-belah dan anggaran kalori.

Prompt #19: Checklist Projek

Buat checklist lengkap untuk projek [nama projek]. Pecahkan kepada fasa: perancangan, pelaksanaan, dan review. Sertakan deadline dan pihak bertanggungjawab.

Prompt #20: Resume / CV

*Tolong improve resume saya. Pengalaman: [senarai].
Kemahiran: [senarai]. Jawatan yang dipohon: [jawatan].
Pastikan format ATS-friendly dan highlight pencapaian
dengan nombor.*

BONUS 2: DIREKTORI 15 APPS AI PERCUMA TERBAIK 2026

Selain ChatGPT, Claude, dan Gemini, ada banyak lagi tools AI percuma yang boleh bantu kerja anda. Ini senarai **15 terbaik** mengikut kategori:

PENULISAN & TERJEMAHAN

1. Grammarly

Semak grammar dan improve penulisan Bahasa Inggeris. Ada extension untuk browser dan Microsoft Word. **Percuma untuk fungsi asas.**

2. DeepL Translate

Terjemahan AI yang lebih natural daripada Google Translate. Menyokong pelbagai bahasa termasuk Bahasa Melayu. **Percuma untuk kegunaan biasa.**

3. QuillBot

Alat parafrase dan ringkasan berkuasa AI. Bagus untuk **tulis semula ayat** supaya lebih jelas dan profesional. Percuma dengan had tertentu.

4. Hemingway Editor

Bantu anda tulis dengan **lebih ringkas dan jelas**. Highlight ayat yang terlalu kompleks dan cadangkan penambahbaikan. Percuma di web.

5. Notion AI

Integrate terus dalam Notion — bantu tulis nota, ringkasan, dan dokumen. Bagus untuk **pengurus projek dan pelajar**. Percuma dengan had.

BONUS 2: DIREKTORI 15 APPS AI PERCUMA TERBAIK 2026 (IMEJ, DESIGN & VIDEO)

6. Canva AI (Magic Studio)

Design grafik dengan bantuan AI. Boleh hasilkan imej, remove background, dan edit foto. **Percuma dengan fungsi asas** yang sudah sangat berkuasa.

7. Microsoft Designer

Hasilkan design professional untuk social media, poster, dan flyer. **Percuma** dengan akaun Microsoft.

8. Remove.bg

Buang background gambar secara automatik dalam **5 saat**. Sempurna untuk gambar produk e-commerce. Percuma untuk resolusi standard.

9. CapCut

Editor video dengan AI features termasuk auto-caption, text-to-speech, dan background removal. **Percuma sepenuhnya**. Paling popular di kalangan content creator Malaysia.

10. Ideogram

Hasilkan imej AI dari teks. Kelebihan: **pandai render teks dalam gambar** (isu utama AI image lain). Percuma dengan had harian.

BONUS 2: DIREKTORI 15 APPS AI PERCUMA TERBAIK 2026 (PRODUKTIVITI & AUTOMASI)

11. Perplexity AI

Enjin carian AI yang beri jawapan terus dengan sumber. Bagus untuk **research cepat** tanpa perlu buka berpuluh link. Percuma.

12. Otter.ai

Tukar rakaman audio/meeting jadi teks secara automatik. Boleh transcribe dalam Bahasa Inggeris dengan ketepatan tinggi. **Percuma 300 minit/bulan.**

13. Gamma

Hasilkan **presentation slides secara automatik** dari prompt anda. Masukkan topik, dan AI buat slide lengkap dengan design. Percuma dengan had.

14. Goblin Tools

Kumpulan tools AI ringkas untuk produktiviti — pecahkan tugas besar jadi kecil, tukar nada mesej, dan simplify arahan. **100% percuma.**

15. Zapier AI (Free Tier)

Sambungkan apps anda dan buat automasi tanpa coding. Contoh: **auto-save email attachment ke Google Drive**. Free tier: 100 tugas/bulan.

Tip: Anda tak perlu guna semua 15 tools ini. Pilih **2-3 yang paling relevan** untuk kerja anda dan kuasai dulu. Tambah tools baru bila perlu.

PENUTUP

Terima kasih kerana meluangkan masa membaca ebook ini.

Saya harap ilmu yang dikongsikan dalam ebook ini dapat membantu anda **bekerja lebih cerdas, jimat masa, dan capai lebih banyak** setiap hari.

Ingat, AI bukan pesaing anda. Ia adalah **pembantu paling setia** yang pernah anda ada. Gunakannya dengan bijak.

Hafiz Tanjong

hafiztanjong.com