

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA



# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## PENGENALAN

Buli tempat kerja bukan lagi sesuatu yang baru pada zaman ini. Ramai pekerja menderita secara mental, emosi dan fizikal akibat dibuli dan dipijak di tempat kerja.



Ada banyak sebab kenapa anda dipijak di tempat kerja. Di dalam E-Book ini kita akan mengupas sebab sebab anda dipijak ditempat kerja dan apa yang boleh anda lakukan untuk mengelak diri anda dari terus menjadi mangsa buli tempat kerja.

**2 DARIPADA 10 PEKERJA MENDERITA AKIBAT  
DIPIJAK SETIAP HARI DI TEMPAT KERJA!**

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## ANDABUKAN SENDIRIAN!

Jika anda sering dipijak di tempat kerja, anda mungkin bertanya-tanya kenapa anda yang menjadi mangsa.

Tahukah anda, kajian menunjukkan hampir 8 JUTA pekerja di Malaysia dibuli dan dipijak SETIAP HARI di tempat kerja.



**JIKA ANDA DIPIJAK & DIBULI,  
ANDA BUKAN KESEORANGAN!**

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## DEFINISI BULI DAN PIJAK

Terdapat dua jenis perbuatan membuli, yaitu, tindakan terang-terangan dan yang terselindung.

Contoh-contoh membuli secara terang-terangan adalah termasuk:

- kata-kata yang mencaci, menghina atau menyakiti hati
- tindakan atau kata-kata yang menakutkan, memalukan, menghina atau menjatuhkan maruah, termasuk kritikan yang diberikan secara menengking atau memekik
- komen-komen yang tidak sesuai tentang rupa, cara hidup atau keluarga seseorang
- mengusik atau selalu menjadikan seseorang itu sasaran usikan atau bahan ketawa
- mengganggu barang kepunyaan atau pelengkapan kerja seseorang
- amalan inisiasi yang membahayakan atau menghina
- menyerang atau mengancam.



# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

Perbuatan terselindung atau yang lebih halus yang menjejaskan, yang kurang adil atau yang melemahkan kuasa seseorang itu adalah perbuatan membuli seperti:

- memberi seseorang itu terlalu banyak tugas yang tidak berpatutan
- menentukan tempoh menyiapkan tugas yang sukar dicapai ataupun seringkali mengubah tarikh tugas harus diselesaikan;
- memberi tugas yang lebih tinggi daripada peringkat kemahiran seseorang
- tidak mempedulikan atau memencilkan seseorang
- sengaja tidak memberi maklumat, peluang berunding atau sumber
- tidak memberi layanan adil dari sudut pemberian hak-hak seperti cuti atau latihan.



# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 1. ANDA POPULAR

Anda dipijak di tempat kerja adalah kerana anda popular di tempat kerja dan pembuli jeles, kerana tidak boleh jadi popular seperti dia. Anda mungkin famous kerana anda cantik, handsome, pandai dalam kerja, berpengetahuan, bergaya, peramah dan pelbagai sebab lain yang mencerminkan ciri-ciri keperibadian yang menarik.

Pembuli selalunya berpangkat lebih tinggi daripada anda dan mempunyai pengaruh dalam kerjaya anda. Jadi dia akan gunakan segala kuasanya untuk membuat anda rasa sedih dan kemurungan seperti dia juga.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

1. Teruskan populariti anda. Jangan hilang semangat hanya kerana seorang atau dua yang membuli dan memijak anda. Fokus kepada orang yang suka pada anda, terutamanya yang berpengaruh di tempat kerja termasuk yang berpangkat lebih tinggi dari pembuli.
2. Cari apa sebab dia dengki dengan anda, dan apa yang anda boleh tolong untuk buat pembuli itu juga popular. Anda boleh gunakan teknik dalam E-Book kami bertajuk **50 Soalan Memukau** untuk memenangi hati dia dan menukar pembuli menjadi rakan baik anda.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 2. ANDA TIDAK NAMPAK BERKEYAKINAN & LEMAH

Pembuli tidak akan memijak mereka yang sama kuat atau lebih kuat mental atau fizikal daripada diri mereka. Jadi pembuli akan memilih orang yang lemah, sama ada fizikal ataupun mental untuk dipijak. Kebanyakan pembuli adalah penakut sebenarnya.

Kebanyakan pembuli memijak mangsa mereka sesuka hati kerana sejarah hidup mereka di mana mereka mungkin pernah dipijak dan dibuli oleh ibu, ayah, keluarga tiri, abang adik kandung atau tiri atau pun rakan-rakan sewaktu dia membesar. Jadi bila dia ada kuasa, dia akan membalas dendam dengan membuli orang lain.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

1. Anda boleh membina keyakinan diri melalui pelbagai cara, dan yang paling mudah adalah berkawan rapat dengan orang yang lebih berpengaruh dengan pembuli di tempat kerja.
2. Gunakan teknik yang ada dalam **E-Book 50 Soalan Memukau** untuk menang hati pembuli dan faham sejarah hidup dia. Mungkin anda berdua akan jadi best-friends.
3. Kuatkan mental dan emosi anda, supaya bila dia gagal pijak anda, dia akan berpindah ke mangsa lain ataupun silap-silap dia pula takut pada anda.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 3. ANDA TERLALU BAIK & TAK PANDAI KATA "NO"

Baik bertempat atau ia boleh memakan diri. Sebaik-baik diri kita, kita tidak boleh menyuap makan seekor harimau dengan tangan kita. Mahu kita dibahaminya.

Pembuli juga suka memijak anda jika anda terlalu baik hati, diminta buat apa pun anda menurut saja. Jadi dia akan gunakan peluang ini untuk mendera anda secara emosi dengan melakukan perkara-perkara yang mendatangkan stress pada anda.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

1. Baik biar bertempat. Belajar untuk jadi "jahat" atau berkata "no". Adakala anda perlu bersuara jika ia berlawanan dengan prinsip anda.
2. Bukan semua urusan di ofis anda harus ambil tahu dan tolong. Adakala anda perlu fokus urusan sendiri dan siapkan kerja sendiri.
3. Bila anda nampak ala "gangster" sikit, dan boleh menyengat, pembuli akan berfikir dua kali sebelum bertindak.



# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 4. ANDA HEBAT DALAM KERJA ANDA

Pelik tapi benar. Kalau dah bergaji, kenalah bagi yang terbaikkan. Sebab itu majikan menggajikan kita. Tapi kenapa bila kita pandai dan cekap, dibuli dan dipijak?

Rahsianya adalah kerana boss atau rakan-rakan anda yang pijak anda itu jeles kerana tidak mampu menjadi sebaik anda. Kerana nama anda lebih disebut berbanding mereka. Boss anda rasa tercabar, rakan-rakan pula risau anda lebih berjaya dari mereka.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Teruskan kehebatan anda dalam kerja, tapi pada masa yang sama anda kongsikan skill anda kepada orang yang pijak anda itu. Tapi hati-hati kalau dia ini jenis tikam anda lepas dah pandai nanti. Pastikan berbaloi kalau anda ajar dia skill anda.
2. Apabila anda teruskan kehebatan anda dalam kerja, orang akan bercerita, dan kemungkinan customer tempat anda bekerja akan menawarkan anda bekerja untuk mereka pula sebab mendengar cerita yang bagus dan hebat tentang skill anda.
3. Jika dia paling berkuasa, anda cari kerja lain. Jika atas dia ada boss lagi, cuba merapatkan diri dengan boss itu. Dia pasti kecut dan tidak pijak anda lagi.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 5. ANDA TIDAK PANDAI MELAWAN ATAU BERSUARA

Anda mungkin tidak pandai melawan walaupun anda betul. Apabila anda dipijak dan dibuli, anda diam dan nangis sendiri. Adakala meraih simpati dari rakan-rakan lain. Ingat, kawan lain pun pandai, dia jaga periuk nasi dia sendiri.

Ada saja perkara yang tak betul tentang anda untuk dia pijak dan buli. Lagi anda tunjuk muka sedih (memang sedih pun) lagi dia pijak. Lepas tu dia pula sedih dan meroyan macam dia yang kena pijak.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Pastikan hujah anda betul, fakta anda betul, diri anda betul dan kemudian bersuara dengan penuh keyakinan. Anda tak perlu tinggikan suara, hanya tegas dan sopan.
2. Jika dia boss anda, atau owner syarikat, cuba menang hati dia dengan keran mungkin dia ni selalu kena marah di rumah oleh isteri atau suami. Kalau tak boleh juga, dinasihatkan cari kerja lain sebab dia memang toksik.
3. Kalau atas dia ada boss lagi, berbaik dengan boss dia, dan jadi lebih rapat dan dapat kepercayaan boss dia. Pasti kaki buli ini akan kecut.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 6. DIA MASIH SINGLE ATAU BERCERAI DAN CEMBURU DENGAN KEHIDUPAN ANDA

Selalunya anda dipijak kerana dia teringin bahagia seperti anda, dia cemburu melihat anda bahagia bersama pasangan (suami / isteri) dan anak anak. Kehidupan anda indah, dan anda sentiasa ceria dan happy.

Dia pula kesunyian, ditinggalkan pasangan / kekasih dan geram dan marah pada orang yang lakukan padanya dan marah pada diri. Dia akan lepaskan pada orang yang dia lihat lebih bahagia. Sebab dia takda orang di rumah untuk lepaskan geramnya.



## APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Paling penting, jangan tunjuk pada dia kebahagiaan anda. Tidak semua orang perlu tahu tentang kehidupan anda kerana kita tidak tahu niat dan reaksi mereka.
2. Cuba memahami dia, setiap orang melalui perjalanan hidup berbeza. Dan ada masa dia tidak akan kongsi pada anda. Gunakan teknik dalam E-Book 50 Soalan Memukau.
3. Jadi BFF dia, dan ajar dia cara mencari kebahagiaan. **JANGAN BAGI CERAMAH AGAMA!** Kongsi tips kehidupan yang mungkin dia boleh buat juga. Termasuk tips cari pasangan.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 7. TAHAP PENDIDIKAN ATAU JAWATAN ANDA YANG RENDAH

Tahap pendidikan & jawatan anda juga menjadi sebab kenapa anda dipijak. Apabila dia tahu anda berpendidikan atau jawatan rendah, persepsi dia adalah dia lebih tahu daripada anda. Walaupun hakikatnya anda lebih tahu. Jadi dia akan pijak anda sesuka hati.

Apabila anda beri idea yang baik atau pandangan bagus, dia akan tepis dan aibkan anda seolah anda tidak layak bersuara. Mereka sering gunakan perkataan seperti bodoh, kurang cerdik atau melayan anda seolah anda ini hina sangat.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Naik taraf ilmu dan pengetahuan dalam diri anda. Ada banyak kursus yang percuma dan murah baik online ataupun face to face. Jadikan diri anda lebih bernilai dan berpengetahuan.
2. Jika anda rasa anda boleh mendapat kerja lain, di mana anda akan dihormati dan dihargai, cari kerja lain dan bila dah dapat, terus berhenti walaupun dia merayu dan tambah gaji.
3. Berkawan dengan orang yang lebih berjaya dari anda. Anda tidak perlu berkawan dengan jutawan, cukup sekadar dia lebih baik dari anda kerana itu akan menjadi inspirasi untuk anda menaik taraf diri anda.

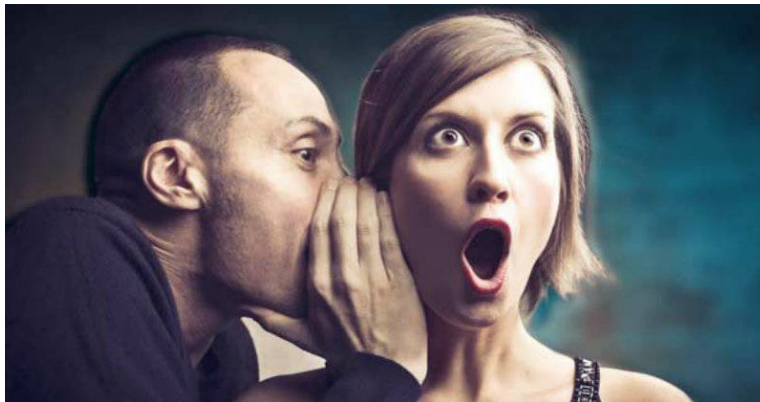
# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 8. CERITA TIDAK BAIK TENTANG ANDA

Adakala pembuli ini terdengar cerita tidak baik tentang anda dari orang lain. Padahal dia tidak pasti cerita itu betul atau tidak. Persepsi dia adalah anda tidak baik, dan dia akan buli dan pijak anda berdasarkan persepsi itu.

Mungkin dia pernah dengar dari rakan lain yang anda kaki perempuan, suka curi barang, pinjam wang tapi tak pulang, kaki gosip atau lain-lain. Jadi dia ambil keputusan untuk pijak anda supaya anda tidak buat perkara yang ada dalam imaginasi dia tentang anda.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Jaga persepsi orang tentang diri anda. Orang akan sentiasa bercakap tentang anda. Sama ada baik atau buruk. Pastikan anda menghantar signal yang elok kepada orang lain.
2. Duduk bersemuka dengan dia, dan bincangkan kenapa dia bersikap begitu. Adakah anda pernah sakitkan hati dia atau dia terdengar dari orang lain. Lakukan secara profesional..
3. Tanya orang lain selain dia, apa yang mereka dengar tentang diri anda. Mungkin jika anda bernasib baik ada yang akan jujur pada anda. Ini termasuk pandangan mereka terhadap anda.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 9. MEMANG ANDA YANG BERMASALAH

Tahukah anda, 3 daripada 10 pekerja yang dipijak tidak tahu yang punca utamanya adalah diri mereka sendiri. Adakalanya anda dipijak kerana mungkin anda telah melakukan sesuatu yang menyinggung dia. Dan dia berdendam.

Dan mungkin ada selalu mengulangi tanpa anda sedari dan ditambah dengan rakan sekerja yang tuang minyak dalam api. Lagi dia pijak anda.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Perbaiki apa yang boleh pada diri anda. Mungkin perwatakan, penampilan, skill. Adakala bau badan dan penampilan pun boleh buat orang tak suka dengan kita dan pijak kita. Begitu juga kalau sikap kita menyakitkan hati.
2. Duduk depan dia, dan mengaku kelemahan anda dan anda akan perbaiki apa yang harus diperbaiki. Ini akan menunjukkan anda komited dan dia mungkin akan mula suka pada anda.
3. Belajar ilmu komunikasi dari internet ataupun kursus online dan kursus face to face.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## SEBAB- SEBAB MUNGKIN KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA:

### 10. BOSS MEMILIKI EKSPEKTASI (HARAPAN) YANG TERLALU TINGGI

Adakalanya boss anda yang pijak anda memiliki expektasi sangat tinggi. Mungkin anda over-promise sewaktu interview ataupun dia sangka anda ini boleh perform seperti yang dia mahukan. Tapi bila hampa, dia frust dan dia buli dan pijak anda.

Apabila ekspektasi terlalu tinggi tapi di luar kemampuan anda, ianya sangat merbahaya. Ibarat kereta Honda Civic tapi disuruh pandu masuk hutan seperti 4 wheel drive.

Sebab lain jadi macam ini adalah kerana boss yang pijak anda ini memiliki pengalaman lama dan amat cekap dalam kerjanya. Jadi dia harap orang lain pun macam tu.



### APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Perbaiki kemampuan anda, dan duduk berbincang dengannya untuk mendengar pandangan dia. Mungkin akan faham lebih baik ekspektasi dia.
2. Beritahu kemampuan anda supaya dia faham yang ikan tidak boleh panjat pokok. Mungkin dia akan memahami anda dan akan menugaskan anda ikut kemampuan anda.

# 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

## RUMUSAN

Kita tidak boleh menghalang orang dari menilai atau memperlakukan sesuatu ke atas kita, tetapi apa yang kita boleh lakukan adalah mengubah cara mereka melihat dan menilai kita.

Apabila mereka menilai kita dari sudut yang mereka suka atau hormat pada kita, maka secara langsung semua mereka tidak akan berani memijak atau membuli kita. Kerana mereka risau tindakan mereka akan mengundang padah pada diri sendiri.

Tetapi jika mereka menilai kita dari sudut yang sebaliknya, mereka akan jadi tidak takut kepada kita dan akan memperlakukan kita sesuka hati mereka.

Cara yang paling mudah adalah dengan mengubah cara anda melihat diri anda. Jika anda melihat diri anda sebagai penting, maka anda akan mengambil tindakan dalam hidup yang menuju ke arah di mana anda akan dilihat penting. Begitu juga kalau sebaliknya jika anda merasakan diri anda tidak berguna atau biasa-biasa, maka tindakan anda pun biasa-biasa dan orang akan menilai anda biasa-biasa dan memijak anda sesuka hati mereka.





## 10 SEBAB KENAPA ANDA DIPIJAK DI TEMPAT KERJA

UNTUK MENDAPATKAN E-BOOK KAMI YANG LAIN,  
SILA LAYARI:

<https://www.danieyaenergy.com/product-category/e-book/>

UNTUK KURSUS INDOOR, OUTDOOR ATAU SEMINAR  
SILA LAYARI:

<https://www.danieyaenergy.com/training/>

UNTUK KENALI KAMI LEBIH LANJUT SILA LAYARI:

<https://www.danieyaenergy.com/>



**TUNTUTLAH ILMU**

Dikala kamu miskin, ia akan menjadi hartamu.  
Dikala kamu kaya, ia akan menjadi perhiasanmu.