

# Hindari tekanan, buli di tempat kerja



## Analisis Semasa

Bersama  
**NOR ERYANI  
YUSUP**

**SERING** kali kita dengar tentang kisah tragis kes buli. Setiap tahun, ada sahaja cerita tidak enak muncul di ruang media sosial.

Masih terngiang dalam fikiran tentang tragedi pilu membabitkan seorang kadet Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM), Zulfarhan Osman Zulkarain yang didera secara teruk sehingga meragut nyawanya.

Paling sering didengar juga kes buli antara pekerja di dalam sebuah pejabat yang sama. Pasti nya perkara itu bukan sesuatu yang boleh diambil ringan.

Di Amerika Syarikat (AS) contohnya, kajian menunjukkan 37 peratus atau 54 juta pekerja dibuli di pejabat atau berulang kali dianiaya dengan cara yang menjejaskan kesihatan mereka.

Pelbagai bentuk buli berlaku dalam dunia orang dewasa. Contohnya seperti gemar mengarah orang lain, bersikap seperti bos, tidak mengaku salah, mengata belakang dan menuding jari.

Banyak faktor yang menyumbang kepada seseorang menjadi

mangsa buli antaranya mereka yang lemah dan sering berseorangan.

Menurut Prof. Dr. Khaidzir Ismail yang pakar dalam bidang psikologi kanak-kanak dan remaja, seseorang itu juga boleh cenderung menjadi pembuli disebabkan rasa seronok melihat kesengsaraan orang lain.

Dari sudut psikologi, Khaidzir menerangkan bahawa manusia perlu sentiasa menerapkan sikap positif dalam kehidupan agar tidak memandang sesuatu perkara yang terjadi kepadanya sebagai tindakan yang negatif.

"Contohnya untuk satu situasi, seorang senior di tempat kerja berasakan apa sahaja tindakan atau tegurannya terhadap orang baharu di pejabat adalah sebagai bentuk pembelajaran. Sebaliknya berlaku kepada individu itu yang menganggapnya sebagai satu bentuk buli.

"Kalau seseorang itu positif, dia akan menerima teguran dan tindakan senior di tempat kerja sebagai pengajaran untuknya menjadi lebih baik pada masa depan," katanya ketika dihubungi baru-baru ini.

Pun begitu, Khaidzir yang juga pensyarah pelawat di Management & Science University (MSU) dan Universiti Putra Malaysia (UPM) mengakui bukan satu perkara mudah untuk sentiasa berfikiran positif dengan golon-

gan yang negatif.

Manusia diciptakan cukup kompleks dan terbaik berbanding makhluk lain, namun manusia tetap tidak terlepas daripada berbuat kesilapan.

"Cara mudah untuk kekal positif adalah dengan mencari Tuhan. Tenangkan diri dengan melakukan pelbagai ibadah seperti solat sunat atau berpuasa. Tidak dinafikan, bukan senang untuk kita positifkan orang, lebih-lebih lagi jika dia cukup terkenal dengan sikap toksik.

"Tetapi harus diingat dan ditanam dalam jiwa, jika kita melakukan perbuatan tidak elok kepada orang lain, dia telah membuatkan hati orang lain tidak tenang," ujarnya.

Khaidzir berkata, semua orang di sekeliling perlu memainkan peranan untuk mengekang perbuatan buli daripada berlaku.

"Contohnya kalau bercakap tentang situasi di pejabat, si ketua perlu mainkan peranan. Jika berlaku sebarang salah faham yang timbul antara pekerjanya, lakukan tanggungjawab sebagai seorang ketua dengan baik.

"Duduk berbincang elok-elok dan jangan pula menyimbah minyak ke atas api yang sedang marak. Pada masa sama, sebagai manusia, kita perlu banyakkann tarbiah diri sendiri untuk sentiasa positif terhadap orang lain dan juga dalam hidup," ujarnya.