

THE TITAN

richworks.com/thetitan

RICHWORKS®

Di Sini Lahirnya
Usahawan Jutawan

19 MARCH 2023 | BIL: 44
www.richworks.com

Industry View
8 CARA
MENANGANI
STRES BEKERJA

ADIBAH MAZLAN

BUANG EGO & 'KOSONGKAN GELAS'



HASILKAN PRODUK PENJAGAAN KULIT

Gadis kecil molek berjiwa besar, Adibah Mazlan merupakan seorang ahli farmasi yang diperakui oleh Lembaga Farmasi dengan pengalaman dua tahun dalam Farmasi Klinikal (Perubatan) dan lima tahun di Farmasi Pesakit Luar di bawah Kementerian Kesihatan.

Pemilik ijazah sarjana muda farmasi dari Universiti Islam Antarabangsa (UIA) Malaysia dan ijazah sarjana pentadbiran perniagaan dari University of Wales Trinity St. David, United Kingdom ini memiliki minat mendalam terhadap bidang kosmeseutikal dan perubatan.

Ini mendorong Adibah mencipta produk penjagaan kulit The Raw. pada 2019.

BERNIAGA SAMBILAN

Adibah memulakan perniagaan secara sambilan dari rumah dan melakukan segala urusan seorang diri.

"Waktu rehat makan tengah hari saya berkejar untuk *drop parcel*. Waktu malam pula akan buat pemasaran dengan membuat hantaran di media sosial seperti infografik.

"Pukul 8 pagi hingga 5 petang waktu bekerja hakiki, saya tak kacau dengan bisnes.

"Tapi bila balik kerja, sampai pukul 12 malam saya duduk di Starbucks atau mana-mana kedai kopi yang buka sampai malam bagi fokus buat bisnes," kongsi.

Aktiviti itu merupakan rutin harian Adibah selama dua tahun.

"Tapi kita akan *burnout*. Rasa dah tak larat," ujarnya.

Malah, pada awal perniagaan, Adibah berdepan dengan 3,000 produk tidak terjual.

"Sangat susah, selepas tiga bulan baru dapat jual, itu pun perlahan. Sehari satu, dua atau tiga pesanan sahaja. Makan seorang cukuplah, tapi daripada segi *sustainability* tak berkembang," luahnya.

HAMBA BISNES

Keadaan bisnes yang perlahan dan tidak seperti diharapkan membuatkan Adibah rasa tertekan.

"Sampai bila nak macam ini? Orang buat bisnes sepatutnya hidup senang. Bos tak duduk pejabat tetapi bisnes jalan.

"Situasi ini berbeza dengan saya. Sampai satu tahap saya adalah hamba kepada bisnes. *I really stress, I really burnout* dan tak nampak bagaimana perniagaan ini akan berkembang," ujarnya.

Keadaan ini mendorong Adibah mengambil keputusan menyertai program pementoran Spire pada April 2021 kerana mahu bimbingan yang betul.

Sebelum itu, Adibah menyertai program Bina



Bisnes Berjaya (BBB).

"Waktu itu, saya memang dah reda dan pasrah. Bantulah saya Mentor Usahawan, Datuk Wira Dr. Azizan Osman," luahnya.

RM1 JUTA PERTAMA

Tidak berasal daripada keluarga yang berdarah usahawan, Adibah turut mempunyai pemikiran skeptikal untuk mencapai RM1 juta pertama.

"Ada ke mentor buat sejuta? Orang masuk buat sejuta macam tak logik. I bisnes dah bertahun nak dapat RM10,000 dalam akaun pun susah. Inikan pula nak sejuta, ada enam kosong.

"Saya buat dua tahun tak jadi-jadi, orang lain dalam circle Spire tak sampai setahun dah jadi," jelasnya.

Namun, Adibah mengambil pendekatan membuang ego dan 'kosongkan gelas' dengan

mengikuti bimbingan Dr. Azizan dan modul dalam Spire.

"Saya buat tindakan, dalam tempoh tujuh bulan pecah rekod jualan RM1 juta pertama," katanya gembira.

Sebelum ini, angka tertinggi yang dicapai oleh syarikatnya hanya sekitar RM30,000 ke RM50,000 sebulan.

"Asalnya nak dapat RM1 juta itu saya tak boleh brain sebab minda saya tak sampai situ lagi. Sebab saya rasa RM1 juta ini adalah sangat luar biasa. Rasanya golongan pendapatan T20 sahaja yang boleh dapat.

"Tapi bila betul-betul ikut bimbingan, masa dah capai RM500,000 dalam tempoh lima bulan pun rasa tak percaya," ujarnya.

Akhirnya, Adibah mengambil keputusan meletakkan jawatan sebagai pegawai farmasi



“

ASALNYA NAK DAPAT RM1 JUTA ITU SAYA TAK BOLEH BRAIN SEBAB MINDA SAYA TAK SAMPAI SITU LAGI. SEBAB SAYA RASA RM1 JUTA INI ADALAH SANGAT LUAR BIASA”

dan menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap perniagaan.

PENCAPAIAN

Alhamdulillah, pada 2022 The Raw. mencatat jualan RM2 juta.

Jumlah pekerja juga bertambah kepada lapan orang berbanding sebelum ini, Adibah mengemudi bisnesnya seorang diri.

Menyentuh mengenai pencapaian peribadi, Adibah turut gembira apabila dapat berkongsi rezeki dengan orang tuanya.

“Ibu bapa mampu sara kita, tapi bila dah ada gaji dan jawatan besar kadang-kadang nak bagi setiap bulan pun agak sukar.

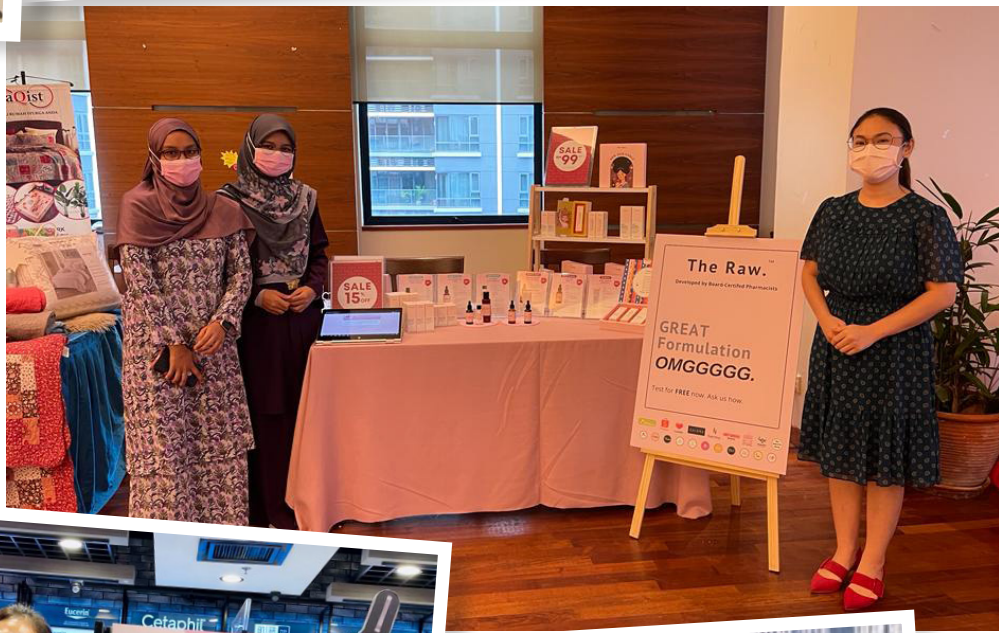
“Dahulu bagi sekitar RM300 ke RM400, sebab itu sahaja kemampuan kita. Hidup di bandar kos hidup dan komitmen tinggi. Walaupun saya guna kereta Proton Saga saja masa itu.



"Asbab berniaga, alhamdulillah saya dapat beri mereka setiap bulan dengan konsisten," ujarnya.

Kini, Adibah juga sudah memiliki kenderaan dan kediaman impian.

Adibah terus dahagakan ilmu, daripada berada di dalam *circle* Spire kini beliau meneruskan perjalanan dalam mengembangkan perniagaan bersama *circle* Titanium.



3

NASIHAT



PERTAMA, ADA KEKUATAN KEWANGAN BAWA KEBAIKAN DUNIA DAN AKHIRAT

"Sebenarnya bila kita ada kekuatan kewangan, bawa kebaikan dunia dan akhirat. Bukan duit itu untuk diri sahaja. Di dunia sendiri kita dapat bantu ramai orang. Contohnya, membuka lebih banyak peluang pekerjaan.

"Ini adalah perspektif yang berbeza, bisnes bukan untuk keuntungan dunia semata-mata, tetapi dunia dan akhirat," jelasnya.

KEDUA, CARI GURU YANG BETUL

"Jangan putus harapan, cari guru yang betul. Nak capai jualan jutaan ringgit tak mustahil.

"Jika sedang mencari mentor atau platform yang sesuai boleh membimbing capai RM1 juta pertama, RichWorks ada.

"Perkara ini terbukti kepada saya dan bangsa usahawan lain, anda juga sebenarnya mampu membuktikan pada diri sendiri," ujarnya.

KETIGA, KOSONGKAN GELAS

"Apa yang menghalang kita untuk capai RM1 juta pertama adalah diri kita sendiri. Kita tak kosongkan gelas. Kita ada *scepticality*.

"Kita tak buat apa yang diajar dan tiada tindakan. Kadang-kadang kita hadkan kepercayaan, mustahil nak capai jualan jutaan ringgit. Sebenarnya tidak, kita kena ubah diri sendiri dahulu," pesan Adibah kepada yang mahu menceburkan diri dalam bidang perniagaan dan bangsa usahawan.



8 CARA MENANGANI STRES BEKERJA

Setiap orang yang berada di dalam fasa bekerja pasti pernah merasakan tekanan bekerja.

Bekerja di pejabat atau di rumah, pasti ada cabarannya yang tersendiri. Fokus kepada tekanan kerja tidak akan membawa anda ke mana-mana, namun itu tak bermaksud anda perlu mengabaikannya.

Ada masalah yang anda tidak mampu untuk kawal. Jadi anda perlu fokus kepada perkara yang anda boleh kawal sahaja.

Banyak faktor yang boleh membawa kepada tekanan di tempat kerja seperti penat, rakan sekerja toksik, majikan panas baran, masalah peribadi dan banyak lagi faktor lain.

Dalam semua faktor ini, anda mesti belajar cara menangani tekanan kerja sebelum ia memberi kesan negatif kepada anda.

Bagaimana nak menangani stres bekerja? Walaupun tekanan kerja tidak dapat dielakkan, ada strategi pengurusan tekanan yang boleh anda gunakan untuk mengatasi tekanan pada masa ini. Berikut ialah 8 strategi untuk mengurangkan tekanan di tempat kerja.

BANYAKKAN KOMUNIKASI

Komunikasi bukan sahaja dengan rakan sekerja, malah komunikasi dengan majikan juga sangat penting.

Berterus-terang dengan mereka apa tekanan yang anda sedang alami. Memendam masalah tidak akan menyelesaikan masalah anda.

Mereka mungkin ada jalan untuk mengurangkan tekanan di tempat kerja. Jika anda rasa anda tidak boleh bersikap terbuka dengan bos anda, berjumpa terus dengan jabatan sumber manusia.

Mereka pasti sedia membantu.

BERTANYA JIKA TAK FAHAM

Tak faham sesuatu, terus tanyakan soalan pada orang yang betul sehingga anda faham. Berteka-teki tak akan membantu anda dalam menyelesaikan masalah.

Fahami setiap perkara dan hala tuju tugas anda adalah kunci kepada cara menangani tekanan di tempat kerja. Anda juga akan dapat mengenal pasti apa yang perlu dan tidak perlu anda fokuskan.

BELAJAR UNTUK BERKATA TIDAK

Ramai orang yang bekerja ada masalah untuk berkata 'tidak'. Setuju?

Mereka akan terima sahaja segala tugas walaupun di luar bidang kuasa mereka. Akhirnya mereka berasa tertekan kerana tidak mampu untuk melaksanakan tugas dengan komited.

Fokus dan buat yang terbaik untuk tugas anda dan katakan tidak untuk perkara yang anda tidak perlu lakukan.

Nak bantu tugas orang lain, pastikan tugas anda sudah selesai dan anda mempunyai masa yang terluang agar anda tak rasa terbeban.

BERI MASA UNTUK DIRI SENDIRI

Biasakan diri untuk datang awal ke pejabat untuk mengelakkan anda tergesa-gesa untuk memulakan tugas.

Apabila terasa penat dengan tugas, berehat seketika dengan pergi berjalan-jalan, dengar lagu kegemaran atau baca buku yang dapat menaikkan semangat kerja anda.

Pasti anda akan kembali bertenaga dan lebih bersedia untuk menangani tekanan kerja yang berlaku. Tapi jangan berehat lama-lama tau. Itu dah curi tulang namanya.

UTAMAKAN APA YANG PENTING

Susun tugas anda dengan teratur. Buat tugas yang penting dahulu dan jangan fokus pada terlalu banyak tugas dalam satu-satu masa.

Jika tugas tersebut memberi tekanan pada anda, ambil masa untuk rehatkan minda sebelum memulakan tugas semula.

BELAJAR UNTUK KAWAL EMOSI

Luangkan masa untuk kenal pasti tabiat buruk serta tingkah laku negatif anda yang boleh memberi impak yang negatif kepada diri dan juga rakan sekerja yang lain.

Anda mesti belajar untuk mengelakkan sebarang pemikiran yang negatif agar anda dapat mengatasi segala tekanan yang berkaitan dengan kerja.

Anda bukan hanya perlu memahami dan tahu menguruskan emosi diri sendiri, malah emosi orang lain juga. Tapi tak perlu nak memahami terlalu dalam emosi orang lain, cukup sekadar tidak menimbulkan perbalahan dan salah faham di tempat kerja.

AROMATERAPI

Pelbagai kajian mendapati aromaterapi dapat mengurangkan tekanan seperti bau lavender. Ini adalah cara untuk menghilangkan tekanan yang paling popular.

Tapi ingat, jika di pejabat jangan gunakan bau-bauan yang terlalu kuat sehingga mengganggu



rakan sekerja yang lain. Bau yang kita sukai, belum tentu orang lain sukakannya juga.

Selain bau-bauan yang menenangkan, muzik yang menenangkan juga satu lagi kaedah melegakan tekanan yang terbukti berkesan.

Bayangkan anda berada di spa dengan bau-bauan yang sedap dihidu dan muzik yang sedap didengar, bukankah itu sangat menenangkan? Ketenangan itu anda boleh bawa ke tempat kerja.

UBAH POSISI BADAN

Selain bau dan muzik, keadaan fizikal juga berkait rapat dengan emosi kita. Cuba sesekali anda tukar posisi badan.

Jangan malas untuk berjalan. Jika hanya duduk dan bekerja sahaja akan lebih cepat meningkatkan tekanan anda.

Dah bergerak dari tempat duduk anda, jangan lupa minum minuman yang menyegarkan serta dapatkan makanan ringan kegemaran anda.

Sebenarnya jika anda seorang yang normal dan sihat, tak susah nak mengatasi tekanan di tempat kerja. Anda sendiri tahu bagaimana nak selesaikan diri di suatu tempat. Antara nak buat tindakan atau nak beri alasan untuk tidak membuat tindakan sahaja.

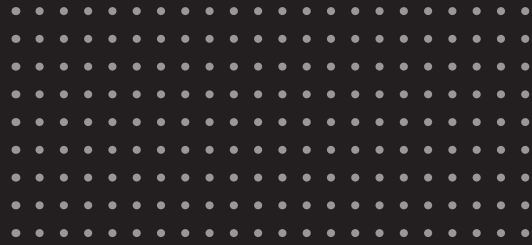
Ingat, anda adalah pengarang cerita anda sendiri tak kira di tempat kerja atau dalam kehidupan seharian sekalipun.

Anda mampu ubah dan tambah baik cerita anda untuk menjadi seorang yang lebih positif dan terhindar dari tekanan di tempat kerja.

Amalkan hidup yang positif tanpa tekanan sangat penting untuk kejayaan hidup anda.

TikTok MASTER CLASS

18 Mac 2023 (live Event)
19 Mac 2023 (Virtual)
21 Mac 2023 (virtual)



E-MAGAZINE UNTUK BANGSA USAHAWAN

RICHWORKS
ACCELERATING YOUR BUSINESS SUCCESS

THE TITAN

richworks.com/thetitan

PENAFIAN : NASIHAT YANG DIBERIKAN DALAM MAJALAH INI MERUPAKAN NASIHAT SECARA AM. IA DISEDIAKAN TANPA MENGAMBIL KIRA OBJEKTIF, SITUASI KEWANGAN ATAU KEPERLUAN ANDA. SEBELUM MELAKUKAN TINDAKAN, ANDA PERLU MENILAI KESESUAIAN NASIHAT DIBERIKAN MENGIKUT SITUASI & KEPERLUAN MASING-MASING.