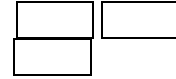


The results for socio demographic characteristics are summarised in table 4.2.

Table 4.2: Socio Demographic Characteristics

<b>Criteria</b>	<b>Number (N)</b>	<b>Percentage (%)</b>
Sex		
Male	85	41.5
Female	120	58.5
Race		
Malay	187	91.2
Chinese	9	4.4
Indian	9	4.4
Religion		
Islam	187	91.2
Christian	1	0.5
Buddha	8	3.9
Hindu	9	4.4
Department		
Administration	35	17.1
Finance	15	7.3
Marketing	14	6.8
Production	128	62.4
Packaging	13	6.3
Salary		
< RM 1000	117	57.1
RM1000 – RM 2000	62	30.2
RM2001 – RM 3000	14	6.8
RM 3001 – RM 4000	7	3.4
RM 4000	5	2.4
Education		
SRP	16	7.8
SPM	122	59.5
Certificate	13	6.3
Diploma	27	13.2
Degree	22	10.7
Others	5	2.4
Marital status		
Single	38	18.5
Married	167	81.5



INSTITUT SAINS BIOLOGI  
FAKULTI SAINS  
UNIVERSITI MALAYA

---

## **MAKLUMAT KEPADA RESPONDEN**

### **Tajuk Penyelidikan**

Kajian stres di kalangan pekerja di syarikat industri kecil dan sederhana yang dipilih dan strategi daya tindak bagi memperbaiki kesihatan dan keselamatan di tempat kerja.

### **Latarbelakang dan Tujuan Kajian**

Kajian dilakukan untuk mengetahui prevalen stres di kalangan pekerja di syarikat industri kecil dan sederhana yang dipilih dan faktor penyumbang kepada masalah tersebut. Penyelidik juga berminat untuk memahami hubungan di antara stres dan penggunaan daya tindak di kalangan pekerja dan bagaimana ianya dapat memperbaiki kesihatan dan keselamatan di tempat kerja. Kajian ini juga diharap dapat membantu pihak pengurusan dan pekerja untuk lebih bekerjasama dan efisien dalam mendukung misi negara dan syarikat ke arah peningkatan produktiviti dan kualiti kerja.

### **Jenis ujian**

#### Borang Soal-selidik

Kesemua responden akan diberi borang soal-selidik dan diminta menjawab soalan-soalan yang diberi sebaik mungkin.

### **Maklumat Rahsia**

Kesemua maklumat yang diberi di dalam borang soal selidik ini dan keputusannya adalah rahsia. Sebarang keputusan akan diringkaskan menjadi keputusan bersama, bukan individu.

### **Hak Responden**

Kajian ini memerlukan penglibatan secara sukarela daripada semua responden. Setiap responden mempunyai hak untuk membatalkan keizinan mereka pada bila-bila masa sekiranya mereka tidak selesa di mana-mana peringkat kajian ini. Tiada sebarang denda akan dikenakan kepada mereka yang menarik diri.

### **Ganjaran**

Kesemua maklumat yang diberikan dan diperolehi daripada kajian ini akan menguntungkan responden secara langsung di mana ianya akan memberikan peluang kepada responden untuk mendokumenkan dan memastikan masalah yang dihadapi oleh mereka semasa menjalankan tugas-tugas sebagai operator pengeluaran. Daripada kajian ini, proposal perubahan positif samada pada cara kerja atau menjalankan program pengurusan intervensi stres, mungkin boleh diunjurkan kepada pihak pengurusan untuk mengurangkan tahap stres yang dialami oleh operator pengeluaran.

### **Risiko**

Tiada risiko tambahan terlibat dalam penyelidikan ini.

### **Tugas Anda Sebagai Responden**

Anda cuma perlu menandatangani Borang Kebenaran Bertulis untuk menyatakan kesediaan anda untuk bekerjasama di dalam aktiviti kajian ini. Borang kebenaran ini, perlu dipulangkan semasa kajian dijalankan. Sila bertanya kepada penyelidik sekiranya penerangan lebih lanjut diperlukan.

Terima kasih diatas kerjasama anda.

Normi Binti Mustapha

Calon Sarjana Teknologi (Pengurusan Alam sekitar),

Institut Pengajian Siswazah,

Universiti Malaya, Kuala Lumpur

Boleh dihubungi di nombor: 013-3884881

## **BORANG PERSETUJUAN UNTUK PROJEK PENYELIDIKAN**

### **Tajuk Penyelidikan**

#### **KAJIAN STRES DI KALANGAN PEKERJA DI SYARIKAT INDUSTRI KECIL DAN SEDERHANA YANG DIPILIH DAN STRETEGI DAYA TINDAK BAGI MEMPERBAIKI KESIHATAN DAN KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA**

### **Pemberian persetujuan:**

Saya telah membaca maklumat tentang penyelidikan yang tersebut di atas dan juga telah diberi penerangan oleh penyelidik tentang tujuan dokumen ini dan memahami isi surat tersebut. Saya boleh menarik diri dari penyelidikan ini pada bila-bila masa. Saya juga berhak untuk mengetahui tentang penyelidikan yang dijalankan ini termasuklah hasil penyelidikan tersebut.

Saya

(Nombor KP : \_\_\_\_\_) bersetuju/tidak bersetuju  
memberikan maklumat dan terlibat dalam penyelidikan ini.

Tandatangan:

Tarikh:

### **Saksi**

Nama:

Nombor KP:

Tandatangan:

Tarikh:

# UNIVERSITI MALAYA

NO.

TARIKH

## BORANG-BORANG KAJI-SELIDIK

### KAJIAN STRES DI KALANGAN PEKERJA DI SYARIKAT INDUSTRI KECIL DAN SEDERHANA YANG DIPILIH DAN STRETEGI DAYA TINDAK BAGI MEMPERBAIKI KESIHATAN DAN KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA

Arahan kepada responden:

Borang kaji-selidik ini mengandungi 11 mukasurat bercetak (termasuk muka surat  
depan)

Sila jawab semua soalan

Terima kasih di atas kerjasama anda

#### PERHATIAN:

Semua maklumat yang diberikan adalah rahsia. Maklumat yang diberi hanyalah untuk rujukan penyelidik dan kajian.

## BAHAGIAN 1

### 1.1 MAKLUMAT PERIBADI

Sila isikan tempat kosong atau tandakan (✓) pada kotak yang berkenaan.

- 1) Jantina:  Lelaki  
 Perempuan
- 2) Umur \_\_\_\_\_ tahun
- 3) Bangsa  Melayu  
 Cina  
 India  
 Lain-lain. Nyatakan \_\_\_\_\_
- 4) Agama  Islam  
 Buddha  
 Kristian  
 Hindu  
 Lain-lain. Nyatakan \_\_\_\_\_
- 5) Pangkat/Jawatan Sekarang: \_\_\_\_\_
- 6) Unit sekarang \_\_\_\_\_
- 7) Pendapatan kasar sebulan : RM \_\_\_\_\_
- 8) Tahap pendidikan:  SRP  
 SPM  
 Sijil  
 Diploma  
 Ijazah  
 Master/PHD  
 Lain-lain. Nyatakan \_\_\_\_\_
- 9) Taraf Perkahwinan  Bujang  
 Berkahwin  
 Duda/Janda
- 10) Bilangan anak \_\_\_\_\_ orang
- 11) Tempoh perkhidmatan \_\_\_\_\_ tahun
- 12) Tempoh perkhidmatan di unit  
sekarang \_\_\_\_\_ tahun

## 1.2 MAKLUMAT TAMBAHAN

Sila jawab kesemua soalan yang dikemukakan

- 1) Adakah polisi kesihatan dan keselamatan berkuatkuasa di tempat kerja anda?  
 Ya     Tidak
  
- 2) Organisasi di tempat saya bekerja mengambil berat tentang kesihatan dan keselamatan pekerja.  
 Sangat setuju  
 Setuju  
 Neutral  
 Tidak setuju  
 Sangat tidak setuju
  
- 3) Adakah anda mengambil bahagian dalam komitee kesihatan dan keselamatan di tempat kerja?  
 Ya                       Tidak
  
- 4) Dalam pengetahuan anda, adakah perjumpaan comité kesihatan dan keselamatan ini kerap dilakukan?  
 Ya  
 Tidak  
 Tidak tahu
  
- 5) Pernahkah masalah stres dibangkitkan dalam mesyuarat komitee kesihatan dan keselamatan yang diadakan?  
 Ya  
 Tidak  
 Tidak tahu
  
- 6) Jika terdapat cadangan yang dibentangkan adakah organisasi anda bertindak dan melalui perubahan di tempat kerja bagi menyelesaikan masalah ini?  
 Ya  
 Tidak  
 Tidak tahu
  
- 7) Pada fikiran anda perlukah komitee kesihatan dan keselamatan bertindak dengan lebih berkesan untuk menangani masalah stres untuk mengurangkan bahaya kesihatan dan keselamatan di tempat kerja.  
 Perlu  
 Tidak perlu  
 Tidak tahu

## BAHAGIAN 2

### 2.1 FAKTOR KELUARGA DAN RUMAHTANGGA

**Arahan:** Untuk setiap soalan berikut, sila bulatkan nombor yang disediakan untuk jawapan yang paling tepat menerangkan stres yang anda alami. Sila berikan jawapan yang paling sesuai seboleh mungkin. Sekiranya anda tidak mengalami sebarang stres, bulatkan nombor “0” sebagai jawapan anda. Jika soalan adalah tidak berkenaan dengan diri anda; contohnya anda belum berumahtangga, sudah bercerai atau tidak mempunyai anak, sila bulatkan nombor “4”. Terima kasih!

**Nota:** Interpretasi skala yang digunakan adalah seperti di bawah:

**0 – Tiada langsung**

**1 – Sedikit**

**2 – Sederhana**

**3 – Banyak**

**4 – Tidak berkenaan**

1. Masalah kekurangan sumber kewangan	0	1	2	3	4
2. Konflik dengan isteri/suami	0	1	2	3	4
3. Konflik disebabkan kerja rumahtangga	0	1	2	3	4
4. Masalah atau konflik dengan anak-anak	0	1	2	3	4
5. Tekanan dari saudara mara atau ipar/mertua	0	1	2	3	4
6. Mengemas rumah	0	1	2	3	4
7. Tidak cukup masa untuk bersama ahli keluarga	0	1	2	3	4
8. Konflik atau kekecewaan seksual	0	1	2	3	4
9. Persekitaran luar rumah yang tidak menenangkan atau pun yang merbahaya	0	1	2	3	4
10. Konflik atau kerenggangan dengan kawan karib atau saudara-mara	0	1	2	3	4
11. Masalah peribadi yang menyebabkan ketegangan dalam keluarga	0	1	2	3	4
12. Tiada penjaga anak; susah untuk meninggalkan rumah	0	1	2	3	4



## BAHAGIAN 3

### 3.1 GEJALA STRES

Sekiranya anda mengalami masalah berikut dalam masa 6 bulan kebelakangan ini, sila bulatkan nombor di dalam petak yang disediakan.

- 0- Tidak pernah**
- 1- Sekali atau dua kali sahaja**
- 2- Setiap minggu**
- 3- Hampir setiap hari**

1. Ketegangan otot	0	1	2	3
2. Sakit pinggang	0	1	2	3
3. Sakit kepala	0	1	2	3
4. Ketap gigi	0	1	2	3
5. Tidak sedap perut	0	1	2	3
6. Sakit ulu hati	0	1	2	3
7. Muntah	0	1	2	3
8. Cirit birit	0	1	2	3
9. Sembelit	0	1	2	3
10. Sakit perut	0	1	2	3
11. Selsema	0	1	2	3
12. Sakit dada	0	1	2	3
13. Ruam kulit	0	1	2	3
14. Mulut kering	0	1	2	3
15. Sakit tekak	0	1	2	3
16. Berdebar-debar jantung	0	1	2	3
17. Sedih/murung	0	1	2	3
18. Ketakutan	0	1	2	3
19. Merasa tiada harapan	0	1	2	3
20. Senang menangis	0	1	2	3
21. Menyalahkan diri sendiri	0	1	2	3
22. Merasa hampa	0	1	2	3
23. Mengeletar	0	1	2	3
24. Sentak otot	0	1	2	3
25. Gelap mata	0	1	2	3
26. Rasa cemas	0	1	2	3
27. Resah	0	1	2	3
28. Ketegangan/ rasa tension	0	1	2	3

29. Buntu	0	1	2	3
30. Rasa Bimbang	0	1	2	3
31. Tidak boleh duduk diam	0	1	2	3
32. Perasaan takut pada sesuatu	0	1	2	3
33. Lesu	0	1	2	3
34. Kurang bertenaga	0	1	2	3
35. Sikap tidak ambil peduli	0	1	2	3
36. Sukar untuk tidur	0	1	2	3
37. Sukar untuk bangun daripada tidur	0	1	2	3
38. Mimpi ngeri / yang mengganggu	0	1	2	3
39. Mendapat kemalangan/ kecederaan	0	1	2	3
40. Sukar untuk menumpukan perhatian	0	1	2	3
41. Fikiran buntu	0	1	2	3
42. Lupa perkara penting	0	1	2	3
43. Tidak boleh memberi pendapat	0	1	2	3
44. Tiada selera	0	1	2	3
45. Makan berlebihan	0	1	2	3
46. Tiada masa untuk makan	0	1	2	3
47. Kerja berlebihan	0	1	2	3
48. Tiada masa untuk berehat atau tidak boleh berehat.	0	1	2	3
49. Tidak dapat menyempurnakan tugas yang ditetapkan.	0	1	2	3
50. Menjauhkan diri dari rakan sejawat/keluarga	0	1	2	3
51. Merasa dipergunakan atau diambil kesempatan	0	1	2	3
52. Hilang keinginan atau keseronokan seks.	0	1	2	3

## BAHAGIAN 4

### 4.1 FAKTOR STRES DI TEMPAT KERJA

Soalan 1A iaitu ‘tugas kerja yang tidak disetujui’ telah diberi 5 markah. Bulatkan markah yang sepatutnya pada soalan–soalan lain. Jika anda merasakan faktor tersebut memberikan lebih stres berbanding soalan 1A bulatkan markah >5 (antara 6-9 mengikut paras stres yang anda rasakan). Sebaliknya jika anda merasakan faktor tersebut memberikan ‘kurang stres’ kepada anda daripada faktor 1A, bulatkan markah <5 (di antara 1-4).

FAKTOR YANG MENYEBABKAN STRES DI TEMPAT KERJA		Keterukan stres								
		Rendah	Sederhana			Tinggi				
1A	Tugas kerja yang tidak disetujui	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2A	Tugas di luar waktu kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3A	Kurang peluang untuk maju dalam kerjaya	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4A	Tugas baru atau tidak biasa dibuat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5A	Rakan sekerja tidak melakukan tugas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6A	Kurang sokongan dari penyelia	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7A	Berurusan dengan suasana yang kritikal/cemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8A	Kurangnya penghargaan kepada tugas yang baik	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9A	Membuat tugas yang diluar bidang kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10A	Peralatan yang tidak cukup/kurang kualiti	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11A	Penambahan tugas yang meningkatkan tanggungjawab kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12A	Kurang kerja (tidak aktif) dalam sesuatu jangkamasa	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13A	Tidak bersefahaman dengan penyelia	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14A	Alami pengalaman tingkahlaku negatif dari organisasi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15A	Tidak cukup kakitangan untuk membuat tugas	1	2	3	4	5	6	7	8	9

FAKTOR YANG MENYEBABKAN STRES DI TEMPAT KERJA	Keterukan stres									
	Rendah	Sederhana			Tinggi					
16A	Membuat keputusan yang kritikal secara tiba-tiba	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17A	Perbuatan/perkataan mengaibkan dari rakan sekerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18A	Kurang penglibatan dalam membuat keputusan polisi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19A	Gaji tidak mencukupi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20A	Persaingan dalam perkembangan kerjaya	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21A	Kekurangan penyeliaan dan perhatian dari pihak atasan	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22A	Suasana kerja yang tidak selesa	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23A	Gangguan kerja yang kerap	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24A	Kekerapan perubahan aktiviti kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25A	Terlalu banyak kertas kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26A	Kesuntukan masa untuk menyiapkan kerja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27A	Kurang masa untuk berehat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28A	Membuat/mengganti tugas pekerja lain	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29A	Rakan kerja yang tidak bermotivasi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30A	Mempunyai konflik dengan jabatan/jabatan lain	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## BAHAGIAN 5

### 5.1 STRATEGI DAYA TINDAK

Penyelidik berminat untuk mengkaji respons terhadap stres atau situasi rumit yang dialami. Terdapat pelbagai cara untuk mengatasi stres. Kaji-selidik ini meminta anda menyatakan apa yang selalu anda rasa dan lakukan apabila anda berhadapan dengan sesuatu situasi yang memberi stres. Ternyata bahawa situasi berbeza akan menghasilkan respons yang berlainan, tetapi cuba fikirkan apa yang kebiasaannya akan anda lakukan apabila anda berada di bawah tahap stres yang banyak.

**Arahan:** Untuk setiap soalan berikut, anda diminta untuk bulatkan nombor yang disediakan untuk jawapan yang paling tepat menerangkan strategi daya tindak yang anda gunakan. Anda diminta untuk menjawab setiap item dengan memberikan jawapan yang paling sesuai dengan anda seboleh mungkin. Terima kasih!

**Nota:** Interpretasi skala yang digunakan adalah seperti di bawah:

0- Saya tidak melakukan ini langsung

1- Saya melakukan ini jarang-jarang

2- Saya melakukan ini kerap-kali

3- Saya sentiasa melakukan ini

1. Saya beralih kepada kerja atau aktiviti pengganti yang lain	0	1	2	3
2. Saya menumpukan usaha saya untuk berbuat sesuatu tentang hal ini	0	1	2	3
3. Saya katakan pada diri saya 'ini tidak benar-benar berlaku'	0	1	2	3
4. Saya menggunakan alkohol dan dadah untuk membuat saya rasa lega	0	1	2	3
5. Saya mendapatkan sokongan emosi dari orang lain	0	1	2	3
6. Saya telah berputus asa untuk menyelesaikan masalah ini	0	1	2	3
7. Saya telah bertindak untuk memudahkan keadaan	0	1	2	3
8. Saya tidak percaya bahawa ini telah berlaku	0	1	2	3
9. Saya melemparkan kata-kata untuk menyedapkan hati saya	0	1	2	3
10. Saya telah mendapatkan pertolongan daripada orang lain	0	1	2	3
11. Saya telah menggunakan alkohol atau dadah untuk membantu saya dengan masalah ini	0	1	2	3
12. Saya cuba melihat keadaan dari pandangan berbeza, untuk menjadikannya lebih positif	0	1	2	3
13. Saya mengkritik diri saya sendiri	0	1	2	3
14. Saya memikirkan strategi tentang apa yang perlu saya buat	0	1	2	3
15. Saya mendapatkan simpati dari orang lain	0	1	2	3
16. Saya berputus asa dari berusaha untuk mengatasi masalah ini	0	1	2	3
17. Saya mencari hikmah dari apa yang berlaku	0	1	2	3
18. Saya membuat jenaka tentang perkara ini	0	1	2	3

- 0. Saya tidak melakukan ini langsung
- 1. Saya melakukan ini jarang-jarang
- 2. Saya melakukan ini kerap-kali
- 3. Saya sentiasa melakukan ini

19.	Saya cuba tidak memikirkannya dengan melakukan aktiviti lain seperti menonton tv, wayang, tidur atau membeli-belah	0	1	2	3
20.	Saya menerima realiti yang ini telah berlaku	0	1	2	3
21.	Saya mengekspresikan perasaan negatif saya	0	1	2	3
22.	Saya mencari ketenangan dalam agama	0	1	2	3
23.	Saya mendapatkan nasihat dari orang lain tentang apa yang perlu saya lakukan	0	1	2	3
24.	Saya cuba untuk hidup dengan keadaan ini	0	1	2	3
25.	Saya memikirkan tentang apa yang perlu saya lakukan	0	1	2	3
26.	Saya menyalahkan diri sendiri kerana apa yang berlaku	0	1	2	3
27.	Saya lebih banyak berdoa	0	1	2	3
28.	Saya mentertawakan keadaan ini	0	1	2	3

## BAHAGIAN 6

### 6.1 PENGURUSAN STRES

**Arahan:** Untuk setiap soalan berikut, sila isi di ruangan yang disediakan untuk jawapan yang paling sesuai seboleh mungkin dan tandakan 'tick' pada yang relevan. Terima kasih!

1. Adakah anda berminat untuk mengikuti program pengurusan stres sekiranya ia diadakan?

Ya       Tidak

Jika **Ya**, manakah antara program pengurusan stres yang akan anda pilih?

- Mengikuti bengkel pengurusan stres
- Kaunseling stres kerja
- Melakukan senaman / senamrobik
- Mengikuti aktiviti sukan
- Mengikuti aktiviti hiburan
- Lain-lain, sila nyatakan di bawah

---

---

---