

Bahagian A : Maklumat Demografi

Arahan : Sila jawab soalan-soalan berikut, dengan menandakan dengan tanda pada kotak yang berkaitan.

1. Jantina :	Lelaki Perempuan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Bangsa :	Melayu Cina India Lain-lain	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Status Perkahwinan :	Bujang Berkahwin Bercerai Duda/Janda/Berpisah	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Kumpulan Umur (Tahun):	24 dan ke bawah 25 – 29 30 – 34 35 – 39 40 – 44 45 – 49 50 dan ke atas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Tempoh berkhidmat sebagai guru (tahun) :	Kurang dari 1 tahun 01 – 05 06 – 10 11 – 15 16 dan ke atas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Kategori :	Guru Siswazah Guru bukan Siswazah	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. Tempat Mengajar :	Sekolah Menengah Sekolah Rendah	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

BAHAGIAN B

Tandakan dengan membulatkan kenyataan yang paling dekat sekali mencerminkan situasi anda (please answer the following statements with reference to the following scale).

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | - | Sangat Tidak Setuju (Strongly Disagree) |
| 2 | - | Tidak Setuju (Disagree) |
| 3 | - | Agak Setuju (Some what agree) |
| 4 | - | Setuju (Agree) |
| 5 | - | Sangat Setuju (Strongly agree) |

Lebihan Kerja (Overload)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. Kelihatan kesemua tugas perlu dilaksanakan dengan segera
<i>(There seems to be a sense of urgency about all tasks)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Wujud tekanan untuk bekerja setiap masa dan sedikit sahaja peluang untuk relaks
<i>(There is constant pressure to work every minute, with little opportunity to relax)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Saya sering menggunakan masa petang/pagi dan hujung minggu untuk menghabiskan kerja saya
<i>(I frequently spend evenings and weekends finishing my work)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Saya dapat sukar meluangkan masa untuk membaca dan mengikuti perkembangan dalam bidang saya
<i>(I find it difficult to keep up with the readings and developments in my field)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Kurang Kerja (Underload)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 12. Kerja saya jarang mencabar
<i>(My job is seldom challenging)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Seringkali saya dapat kerja saya membosankan dan berulangan-ulangan
<i>(I frequently find my work boring and repetitive)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Saya rasakan kemahiran dan keupayaan saya tidak digunakan dengan baik
<i>(I feel my skills and abilities are not being used well)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Saya diberikan terlalu sedikit tanggungjawab
<i>(I am given very little responsibility)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Kesamaran Kerja (Job Ambiguity)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 16. Saya tidak pasti samada saya telah membahagikan masa dengan betul untuk tugas-tugas saya
<i>(I am not sure I have divided my time properly among tasks)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17. Terlalu sedikit peluang untuk menerima maklumbalas mengenai apa yang saya laksanakan (<i>There is little opportunity to receive feedback on how I am doing</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Penjelasan mengenai apa yang perlu dilakukan seringkali kabur (<i>Explanations of what has to be done are often unclear</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Saya tidak pasti sebanyak manakah kuasa yang saya miliki (<i>I am not sure how much authority I have</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Struktur Organisasi (Organizational Structure)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 20. Saya mempunyai hubungan langsung yang terhad dengan ketua/penyelia saya (<i>I have little direct contact with my supervisor</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Terlalu banyak peraturan dan polisi sehingga tidak mengizinkan saya membuat keputusan atau menggunakan idea saya sendiri secara bebas (<i>An overabundance of rules and policies do not allow me the freedom to make my own decisions or use my own ideas</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Undang-undang dan peraturan baru sering memerlukan saya mengubah cara saya membuat sesuatu kerja (<i>New laws and regulations frequently require me to change the way I do things</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Saya selalu mencirikan organisasi saya sebagai yang terlalu berhierarchical (<i>I usually characterize my organization as very hierarchical</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Konflik Peranan (Role Conflict)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 24. Saya selalu tertekan untuk meluangkan lebih waktu untuk kerja dan keluarga saya (<i>I often feel pressure both to spend more time at work and more time with my family</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Saya sering menghadapi kesukaran dalam membuat keputusan antara produktiviti yang tinggi dan kualiti yang tinggi (<i>I often have difficulty deciding between high productivity and high quality</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Saya rasakan kadang-kadang saya terpaksa melakukan sesuatu yang bercanggahan dengan nilai diri saya untuk berjaya dalam kerja saya (<i>I sometimes feel I have to do things to succeed in my work that are in conflict with my basic values</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Seringkali sesuatu yang saya lakukan diterima oleh seseorang dan tidak pula oleh seseorang yang lain (<i>Things I do are often accepted by one person and not another</i>) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

BAHAGIAN C

SKALA COPE bertujuan mengukur berapa banyakkah strategi yang telah anda gunakan untuk menangani masalah yang anda hadapi. Sebelum menjawab soalan di bawah gambarkan situasi masalah yang telah anda alami dan bagaimana anda telah bertindak terhadapnya. Bulatkan kenyataan pilihan anda. (The COPE scale intends to measure the amount of strategies used to overcome your problems in the past. Before you attend to the questions, please visualize a problematic situations that you've experienced in the past and how you reacted towards it. Please answer with reference to the following scale).

Jawabnya :

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | = | Saya tidak melakukannya langsung (I didn't do this at all) |
| 2 | = | Saya melakukannya sedikit (I did this a little bit) |
| 3 | = | Saya lakukan dalam bilangan yang sederhana (I did this a medium amount) |
| 4 | = | Saya banyak melakukannya (I always do this) |

APABILA MENGHADAPI MASALAH (When I face some problems)

28. Saya mengambil tindakan tambahan dalam usaha mengatasi masalah tersebut (<i>I take additional action to try to get rid of the problem</i>)	1	2	3	4
29. Saya lakukan apa yang perlu dilakukan satu persatu (<i>I do what has to be done, one step at a time</i>)	1	2	3	4
30. Saya mengambil tindakan terus (langsung) dalam mengatasi masalah tersebut (<i>I take direct action to get around the problem</i>)	1	2	3	4
31. Saya cuba fikirkan satu strategi tentang apa yang perlu dilakukan (<i>I try to come up with a strategy about what to do</i>)	1	2	3	4
32. Saya akan buat satu pelan tindakan (<i>I make a plan of action</i>)	1	2	3	4
33. Saya fikirkan bagaimakah cara terbaik dalam menangani masalah tersebut (<i>I think about how I might best handle the problem</i>)	1	2	3	4
34. Saya akan melihat dari sudut yang positif terhadap apa yang berlaku. (<i>I look for something good in what is happening</i>)	1	2	3	4
35. Saya cuba melihat dalam sudut yang berbeza agar ia kelihatan lebih positif (<i>I try to see it in a different light, to make it seem more positive</i>)	1	2	3	4
36. Saya mempelajari sesuatu dari pengalaman tersebut (<i>I learn something from the experience</i>)	1	2	3	4
37. Saya cuba hidup dengan hakikat tersebut (<i>I learn to live with it</i>)	1	2	3	4
38. Saya menerima bahawa ia telah berlaku dan ia tidak dapat diubah (<i>I accept the this has happened and that it can't be changed</i>)	1	2	3	4
39. Saya menerima realiti hakikat yang ianya telah berlaku (<i>I accept the reality of the fact that it happened</i>)	1	2	3	4

40. Saya berpaling kepada Tuhan untuk meminta bantuan (<i>I seek God's help</i>)	1	2	3	4
41. Saya cuba mencari ketenteraman melalui agama saya (<i>I try to find comfort in my religion</i>)	1	2	3	4
42. Saya sembahyang lebih dari biasa (<i>I pray more than usual</i>)	1	2	3	4
43. Saya berpaling pada kerja atau lain-lain aktiviti sebagai ganti untuk melupakannya (<i>I turn to work or other substitute activities to make my mind off things</i>)	1	2	3	4
44. Saya berkhayal mengenai sesuatu yang lain daripada hal tersebut (<i>I daydream about things other than this</i>)	1	2	3	4
45. Saya tidur lebih dari biasa (<i>I sleep more than usual</i>)	1	2	3	4
46. Saya mengambil ubatan atau minum arak, agar kurang berfikir mengenainya (<i>I drink alcohol or take drugs in order to think about it less</i>)	1	2	3	4
47. Saya enggan percaya yang lanya telah berlaku (<i>I refuse to believe that it's happening</i>)	1	2	3	4
48. Saya berkelakuan seakan-akan lanya tidak pernah berlaku (<i>I behave as if it never happen</i>)	1	2	3	4
49. Saya berkata pada diri saya ini tidak benar-benar berlaku (<i>I tell myself "this is not happening"</i>)	1	2	3	4

TERIMA KASIH

Mohammad Sabri Bin Mustafa
Kampung Lubok Batu,
Mukim Pelubang
06000 Jitra,
Kedah.

Tuan Pengarah Pendidikan ,
Jabatan Pendidikan Negeri Kedah,
05100 Jalan Stadium,
Alor Setar, Kedah.

17hb. Mei 2000.

Tuan,

Permohonan Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah-Sekolah Negeri Kedah.

Merujuk kepada perkara di atas, saya Mohammad Sabri Bin Mustafa (Kad Pengenalan : 640307-08-5965) memohon untuk menjalankan penyelidikan bagi memenuhi syarat Program Sarjana Pengurusan IAB/Universiti Malaya.

2. Berikut adalah mengenai penyelidikan yang akan dilakukan :
 - (i) Tajuk : Work Stress And Coping Strategies Among The School Teachers In Kedah”
 - (ii) Tarikh Penyelidikan : Dari 11.6.2000 hingga 16.7.2000.
 - (iii) Responden : Seramai 200 orang guru dari sekolah-sekolah menengah dan rendah di Daerah Kota Setar dan Padang Terap.
(detail sekolah terlibat seperti di lampiran)
 - (iv) Kaedah Penyelidikan : Menggunakan borang soal-selidik.

3. Bersama-sama ini disertakan salinan surat kebenaran Kementerian Pendidikan Malaysia KP (BPPDP) 13/15 (246) bertarikh 26 April 2000 untuk rujukan pihak tuan.

Sekian, kerjasama daripada pihak tuan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Yang benar,

(MOHAMMAD SABRI BIN MUSTAFA)



Ruj. Kami : KP(BPPDP) 13/15 (246)
Tarikh : 26 April 2000.

En. Mohammad Sabri b. Mustafa,
Jalan Madrasah, Kg. Lubok Batu,
Mukim Pelubang,
06000 Jitra,
KEDAH.

Tuan,

***Kebenaran Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah-Sekolah, Mactab-Maktab
Perguruan, Jabatan-Jabatan Pendidikan Dan Bahagian-Bahagian Di Bawah
Kementerian Pendidikan Malaysia***

Adalah saya dengan hormatnya diarah memaklumkan bahawa permohonan tuan untuk menjalankan kajian bertajuk:

**"Work Stress and Coping Strategies Among The School
Teachers in Kedah"**

telah diluluskan.

2 Kelulusan ini adalah berdasarkan apa yang terkandung di dalam cadangan penyelidikan yang tuan kemukakan ke Bahagian ini. Kebenaran bagi menggunakan sampel kajian perlu diperolehi daripada Ketua Bahagian/Pengarah Pendidikan negeri yang berkenaan. Sila kemukakan ke Bahagian ini senaskah laporan kajian tuan setelah ia selesai kelak.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

Amir bin Salleh

(DR. AMIR BIN MOHD SALLEH)

b.p. Pengarah,
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan,
Kementerian Pendidikan Malaysia.

Lampiran

Kota Setar :-

1. SM. Tunku Abd. Malik, Alor Merah, 05250 Alor Setar.
2. SM. Dato' Syed Omar, Jln. Sultanah, 05350 Alor Setar.
3. SM. Sultanah Bahiyah, Jln. Sultanah, 05350 Alor Setar.
4. SM. Tunku Sofiah, Jln. Langgar, 05460 Alor Setar.
5. SM. Sultanah Asma, Jln. Langgar, 05460 Alor Setar.
6. SRK. Sultanah Asma, Jln. Langgar, 05460 Alor Setar.
7. SRK. Tunku Abd. Halim, Jln. Stadium, 05100 Alor Setar.
8. SRK. Alor Janggus, 06250 Alor Setar.
9. SRK. Iskandar, Jln. Langgar, 05460 Alor Setar.
10. SRJK (C) Pumpong, Alor Merah, 05250 Alor Setar.

Padang Terap/ Pendang :-

1. SM. Naka, 06350 Alor Setar.
2. SM. Padang Terap, 06300 Kuala Nerang.
3. SM. Pedu, 06300 Kuala Nerang.
4. SM. Tanah Merah, 06700 Pendang.
5. SM. Tokai, 06660 Alor Setar.
6. SRJK (C) Kuo Hwa, 06300 Kuala Nerang.
7. SRK. Bukit Tembaga, 06300 Kuala Nerang.
8. SRK. Kurong Hitam, 06300 Kuala Nerang.
9. SRK. Nai Teh, 06300 Kuala Nerang.
10. SRK. Padang Sanai, 06300 Kuala Nerang.

Mohammad Sabri B. Mustafa
Program Sarjana Pengurusan
Fakulti Perniagaan Dan Perakaunan
Universiti Malaya, Lembah Pantai
50603 Kuala Lumpur.

12 Jun 2000

Rakan-rakan guru,

SOAL SELIDIK TENTANG “TEKANAN PEKERJAAN DAN MEKANISMA PENANGANAN”

Dengan hormatnya dimaklumkan bahawa saya sedang menyiapkan kertas projek berkaitan dengan tajuk di atas sebagai sebahagian dari keperluan program ini. Tujuan soal selidik ini adalah bagi mendapatkan maklumat tentang “stress” atau tekanan, khususnya cara-cara yang diguna dalam menangani tekanan pekerjaan.

2. Sehubungan dengan itu besarlah harapan saya jika anda dapat membantu saya dengan melengkapkan borang soal selidik yang dikepaskan ini dengan jujur dan ikhlas. Semua maklumat dirahsiakan dan hanya digunakan untuk tujuan kajian.
3. Atas kerjasama anda, saya dahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Yang benar,

.....
(MOHAMMAD SABRI B. MUSTAFA)