

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk menyiasat tahap stres dan stresor dominan di kalangan pengetua dan guru besar sekolah-sekolah di Bahagian Miri-Bintulu. Objektif yang lebih utama adalah mengenalpasti teknik menangani stres yang lazim diamalkan oleh pengetua dan guru besar dan menentukan samada terdapat perbezaan tahap stres yang signifikan di antara pengetua dan guru besar mengikut faktor demografi seperti jantina, lokasi sekolah dan tempoh perkhidmatan sebagai pengetua atau guru besar. Seramai 30 orang pengetua dan 40 orang guru besar terlibat menjadi responden dalam kajian ini. Soalselidik *Administrative Stress Index* (ASI) digunakan bagi mengukur tahap stres dan *Coping Preference Scale* (CPS) bagi menentukan cara-cara menangani stres. Dapatan kajian menunjukkan pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu mengalami stres pada tahap sederhana. Stresor yang paling dominan ialah jangkaan harapan yang tinggi oleh pihak Kementerian Pendidikan atau Jabatan Pendidikan manakala teknik menangani stres yang paling lazim ialah mengamalkan kemahiran hubungan kemanusiaan yang baik sesama staf, pelajar dan ibubapa. Terdapat perbezaan tahap stres yang signifikan pada paras .05 di antara pengetua atau guru besar yang berkhidmat di sekolah-sekolah bandar dengan di luar bandar. Justeru stres tidak dapat dielakkan, maka identifikasi cara menangani yang berkesan akan membantu pengetua dan guru besar sekolah dengan mekanisma yang boleh digunakan untuk mengurangkan stres dari persekitaran dan menyesuaikan kesan stres kepada individu.

**STRESS AND WAYS OF COPING AMONG SCHOOL PRINCIPALS
AND HEADMASTERS IN MIRI-BINTULU DIVISION**

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the intensity of stress and the dominant stressor among principals and headmasters from various school in Miri-Bintulu Division. The main objective of this study is to identify the common strategies used by principals and headmasters to overcome stress and determine whether there are significant differences in the level of stress among the principals and headmasters based on demographic factors like sex, location of school and duration in service as principal or headmaster. A total of 30 principals and 40 headmasters were selected to participant in this study. The Administrative Stress Index (ASI) questionnaire was used to measure stress level and Coping Preference Scale (CPS) was used to determine the ways of coping stress. The results of the study shows that principals and headmasters in Miri-Bintulu Division experienced medium level stress. The most dominant stressor is a high expectation from the Ministry of Education or Education Department, whereas the most commoly used technique to overcome stress is to practice good humanistic relationship skills among staffs, students and parents. There was a significant differences at .05 level in stress intensity between principals or headmasters from urban and rural schools. Since stress cannot be avoided, identification of effective coping strategies may provide school principals and headmasters with the mechanism which can be used to reduce stress due to environmental and to moderate the effect of stress on individual.