

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKA DASAR PENDIDIKAN  
PARAS 2, 3 DAN 5, BLOK J  
PUTER BANDAR DAMANSARA  
50604 KUALA LUMPUR  
MALAYSIA

LAMPIRAN A

Telefon : 03-2586900  
Faks : 03-2554960  
Laman Web : <http://161.142.144.5>

Ruj. Kami : KP(BPPDP) 13/15 (1147)

Tarikh : 15 Disember 2000.

En. Alias bin Ngah,  
No.1882, Taman Shangrila,  
Jalan Bakam,  
98000 Miri,  
SARAWAK.

Tuan,

**Kebenaran Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah-Sekolah, Maktab-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:

**"Stres Dan Cara Menangani Di Kalangan Pengetua Dan Guru Besar Sekolah-Sekolah Di Bahagian Miri-Bintulu, Sarawak"**

telah diluluskan.

2. Kelulusan ini adalah berdasarkan kepada 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 senaskhah laporan kajian tuan setelah ia selesai kelak.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

**"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"**

Saya yang menurut perintah,

**(DR. AMIR BIN MOHD. SALLEH)**

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

s.k.

Pengarah Pendidikan  
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak.

Pengarah,  
Institut Pengetua,  
UM.



JABATAN PENDIDIKAN NEGERI SARAWAK  
BANGUNAN TUN DATUK PATINGGI  
TUANKU HAJI BUJANG  
JALAN SIMPANG TIGA  
93604 KUCHING  
SARAWAK

Telefon: 082-243201  
FAX: 082-246750  
Kawat : PENDIDIKAN

Ruj. Kami : 26/JP/140/KAJIAN/01  
Tarikh : 20 Oktober 2000

Encik Alias b. Ngah,  
No. 1882, Taman Shangrila,  
Jalan Bakam,  
98000 Miri, Sarawak.

Tuan,

**Memohon Kebenaran Menjalankan Kajian Ilmiah  
Program Sarjana Kepengetuaan Di Sekolah-Sekolah Bahagian Miri-Bintulu Sarawak,**

Adalah saya dengan hormatnya diarah menarik perhatian tuan kepada perkara di atas. Surat tuan bertarikh 20 Oktober 2000 adalah berkaitan.

2. Sehubungan itu, dimaklumkan bahawa pada prinsipnya Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak tiada halangan untuk tuan menjalankan kajian bertajuk "Stres dan cara menangani di Kalangan pengetua dan Guru besar sekolah-sekolah di Bahagian Miri - Bintulu" sekiranya kelulusan telah diperolehi daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Malaysia. Tuan perlu memohon kebenaran dengan menggunakan borang permohonan yang disertakan sekiranya belum berbuat demikian.

Sekian. Harap maklum.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

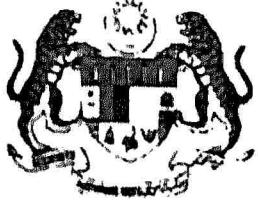
Saya yang menurut perintah,

(HASSAN HAJI WA' GANI )

Sektor Pengurusan Perkhidmatan Pendidikan,  
b.p. Pengarah Pendidikan,  
Sarawak.

s.k.

**Pegawai Pendidikan Bahagian  
Jabatan Pendidikan Bahagian Miri /Bintulu.**



LAMPIRAN C

**JABATAN PENDIDIKAN SARAWAK,  
JABATAN PENDIDIKAN BAHAGIAN,  
BAHAGIAN MIRI,  
TINGKAT 2, WISMA PERSEKUTUAN,  
98000 MIRI**

*Telefon: 085-419085/419091  
Fax No: 085-414340  
E-mel : jpbmb@tm.net.my*

Rujukan Kami : JPBM/7/01/004/ Jld.5/ (57)

Tarikh : 26 Oktober 2000

En. Alias bin Ngah,  
No. 1882, Taman Shangrila,  
Jalan Bakam,  
98000 Miri.

Tuan,

**Permohonan Kebenaran Menjalankan Kajian Ilmiah di Sekolah-Sekolah Bahagian Miri-Bintulu**

Perkara di atas adalah dirujuk dengan segala hormatnya. Surat tuan yang bertarikh 20 Oktober 2000 adalah berkenaan.

2 Sukacita dimaklumkan bahawa pihak Jabatan Pendidikan Bahagian Miri-Bintulu, secara prinsipnya, tiada halangan atas kajian tuan yang melibatkan Pengetua/Guru Besar di Bahagian Miri-Bintulu. Walau bagaimanapun, kebenaran daripada pihak Pengarah Pendidikan Negeri perlu diperolehi lebih dahulu.

Sekian, harap maklum.

**"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"**

Saya yang menarut perintah,

*[Signature]*  
[SHIRINI MASTURA MOHD. ZULKIFLI]  
b.p. Pegawai Pendidikan Bahagian,  
Bahagian Miri-Bintulu.

## SOALSELIDIK

### STRES DAN CARA MENANGANI DI KALANGAN PENGETUA DAN GURU BESAR SEKOLAH-SEKOLAH DI BAHAGIAN MIRI-BINTULU

18 Disember 2000

Tuan / Puan yang dihormati,

Saya sedang menjalankan kajian mengenai tajuk di atas dan sukacita dimaklumkan bahawa tuan / puan telah dipilih sebagai responden bagi kajian ini. Dapatkan kajian ini ketak akan memberi input / maklumat terkini kepada pemimpin sekolah dan pihak Kementerian Pendidikan dalam merangka dan melaksanakan pelbagai pendekatan serta metodologi yang berfokus dan relevan.

Kajian ini merupakan Projek Pengurusan pengajian Sarjana Kepengetuaan. Kelulusan bertulis bagi menjalankan kajian ini telah pun diperolehi daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia (Rujukan : KP(BPPDP) 13/15(1147)), Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak (Rujukan : 26/JP/140/KAJIAN/01) dan Jabatan Pendidikan Bahagian Miri-Bintulu (Rujukan : JPBM/7/01/004/Jld.5/(57)).

Borang soalselidik ini mengandungi 8 halaman bercetak dan terdiri daripada 3 bahagian iaitu Bahagian A, B dan C. Sila jawab semua soalan / item yang dikemukakan. Kepersisan dan kejituhan kajian ini bergantung kepada ketepatan, kejujuran dan keikhlasan maklumbalas yang tuan / puan berikan. Tuan /puan tidak perlu menulis nama. Semua jawaban / maklumat yang diberikan adalah semata-mata untuk kajian ilmiah ini sahaja dan dirahsiakan. Penulisan laporan dan analisis statistik kajian dibuat secara keseluruhan.

Saya memohon kerjasama dan jasa baikn tuan / puan supaya dapat mengembalikan borang soalselidik yang telah dilengkapiskan, dengan memasukkan ke dalam sampul surat bersetem yang disertakan bersama, seberapa segera atau sebelum 24 Januari 2001.

Kerjasama tuan / puan bagi menjayakan kajian ini, sekali lagi diucapkan berbanyak-banyak terima kasih.



ALIAS BIN NGAH  
Institut Pengetua  
Universiti Malaya  
Kuala Lumpur.

## BAHAGIAN A : MAKLUMAT DEMOGRAFI

*Arahan : Sila tandakan (/) pada ruangan yang berkewajipan*

**1 Jawatan**

Pengetua

Guru Besar

**2 Lokasi sekolah**

Bandar

Luar bandar

**3 Jantina**

Lelaki

Perempuan

**4 Keturunan / etnik**

Melayu

Cina

Iban

Lain-lain : \_\_\_\_\_ (nyatakan)

**5 Umur**

Kurang daripada 30 tahun

30 hingga 40 tahun

41 hingga 50 tahun

Melebihi 50 tahun

**6 Status perkahwinan**

Bujang

Kahwin

Duda

Janda / balu

**7 Pendidikan tertinggi**

Phd	<input type="checkbox"/>
Sarjana	<input type="checkbox"/>
Sarjana Muda	<input type="checkbox"/>
Diploma	<input type="checkbox"/>
STPM / STP / HSC	<input type="checkbox"/>
SPM / MCE	<input type="checkbox"/>
Lain-lain : _____ (nyatakan)	<input type="checkbox"/>

**8 Tempoh perkhidmatan (sebagai pengetua / guru besar)**

Kurang daripada 5 tahun	<input type="checkbox"/>
5 hingga 10 tahun	<input type="checkbox"/>
11 hingga 15 tahun	<input type="checkbox"/>
Melebihi 15 tahun	<input type="checkbox"/>

## BAHAGIAN B

Berikut adalah beberapa situasi dalam kepemimpinan dan pengurusan sekolah yang telah dikenalpasti berpotensi mewujudkan stres. Sebahagiannya mungkin lebih mempengaruhi tuan / puan / cik daripada yang lain. Bagi setiap item di bawah, sila jawab dengan membulatkan angka yang berkenaan, berpandukan skala keamatan stres berikut :

- 1 Tidak pernah stres (Tiada stres)
- 2 Jarang stres (Stres yang rendah)
- 3 Kadang-kala stres (Stres yang sederhana)
- 4 Agak kerap stres (Stres yang tinggi)
- 5 Hampir setiap masa stres (Stres yang amat tinggi)

1 Gangguan yang sering berlaku terhadap kerja ( panggilan telefon, guru / ibubapa yang ingin berjumpa, bunyi bising dan sebagainya)	1    2    3    4    5
2 Keperluan menjalankan tugas penyeliaan dan penyelarasaran kerja subordinat / staf	1    2    3    4    5
3 Merasakan subordinat tidak / kurang memahami matlamat dan ekspektasi anda	1    2    3    4    5
4 Harapan tinggi yang dijangkakan daripada anda sebagai pemimpin / pentadbir sekolah oleh Kementerian / Jabatan Pendidikan	1    2    3    4    5
5 Terlalu banyak 'paperwork' (seperti kekerapan mengisi borang, membuat laporan, menulis surat / kertas kerja dan lain-lain)	1    2    3    4    5
6 Kekerapan menangani konflik yang timbul antara atau sesama guru / staf dan ibubapa	1    2    3    4    5
7 Berucap di khalayak ramai / majlis rasmi	1    2    3    4    5
8 Kekerapan menjalankan urusan di luar waktu pejabat (berada di pejabat selepas waktu sekolah / membawa balik kerja ke rumah)	1    2    3    4    5
9 Bidang kuasa / autoriti anda sering dicabar oleh guru / ibubapa	1    2    3    4    5

10	Keperluan untuk mematuhi dasar, undang-undang dan peraturan yang ditetapkan oleh Jabatan atau Kementerian Pendidikan	1	2	3	4	5
11	Kurang kerjasama dan sokongan daripada ibubapa / penjaga pelajar serta komuniti setempat	1	2	3	4	5
12	Kekerapan menghadiri atau mengendalikan mesyuarat	1	2	3	4	5
13	Kemudahan fizikal, peralatan atau sumber sekolah yang selalu tidak / kurang mencukupi atau tidak selesa (seperti bilik darjah, bahan bantu mengajar, buku rujukan dan sebagainya)	1	2	3	4	5
14	Penyenggaraan sekolah yang kurang baik atau tiada berkesudahan (seperti prasarana, bangunan, kecergasan dan lain-lain)	1	2	3	4	5
15	Sokongan yang minima daripada Jabatan Pendidikan Negeri / Pejabat Pendidikan Bahagian	1	2	3	4	5
16	Keperluan mengawasi / menangani hal ehwal dan disiplin sehari-hari pelajar di sekolah	1	2	3	4	5
17	Kekurangan guru terlatih atau staf sokongan sekolah (kerani kewangan, pekerja am dan lain-lain)	1	2	3	4	5
18	Membuat keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan subordinat atau pelajar yang merupakan kenalan rapat atau mempunyai pertalian persaudaraan	1	2	3	4	5
19	Membuat penilaian prestasi terhadap kemajuan kerja semua subordinat	1	2	3	4	5
20	Masalah guru / staf sokongan tidak hadir dan urusan guru ganti (disebabkan sakit, berkursus, cuti bersalin dan sebagainya)	1	2	3	4	5
21	Kekerasan mengenakan hukuman / denda ke atas pelajar yang melanggar peraturan / disiplin sekolah	1	2	3	4	5

22 Menyelesaikan soal selidik kajian yang diterima  
daripada pelbagai pihak.

1 2 3 4 5

## BAHAGIAN C

Di bawah ini disenaraikan beberapa cara individu bergerak balas terhadap stres pekerjaan. Bagi setiap item tersebut, sila nyatakan sejauh mana ianya berkaitan / relevan dengan diri tuan / puan / cik, dengan membulatkan angka yang berkenaan, berpandukan skala kekerapan berikut :

- 1 Tidak pernah (Almost never)
- 2 Kadang kala (Sometimes)
- 3 Sekali sekala (Occasionally)
- 4 Selalu (Often)
- 5 Kerap kali / sentiasa (Almost always)

1 Menetapkan matlamat yang realistik (dengan mengambil kira limitasi tugas)	1	2	3	4	5
2 Mendelegasikan tanggungjawab	1	2	3	4	5
3 Mengelakkan unsur-unsur kecindiran (sense of humour)	1	2	3	4	5
4 Pengunduran fizikal daripada situasi (meninggalkan pejabat untuk seketika waktu)	1	2	3	4	5
5 Menceburkan diri secara aktif dalam aktiviti berbentuk bukan kerja atau permainan (seperti berkebun, memancing, bermain golf dan sebagainya)	1	2	3	4	5
6 Mengamalkan kemahiran hubungan manusia yang baik dengan staf, pelajar dan ibubapa.	1	2	3	4	5
7 Bekerja keras (termasuklah sehingga ke petang dan di hujung minggu)	1	2	3	4	5
8 Melibatkan diri dengan aktiviti yang membantu pertumbuhan kerohanian (seperti membaca, aktiviti keagamaan dan sebagainya)	1	2	3	4	5
9 Mengelakkan tabiat kesihatan yang baik (seperti makanan sentiasa seimbang, menjaga berat badan, mengurangkan minuman berkafein dan sebagainya)	1	2	3	4	5

10	Mengutamakan dan menggunakan teknik pengurusan masa.	1    2    3    4    5
11	Berbincang / berbual dengan ahli keluarga atau kawan karib	1    2    3    4    5
12	Mengurangkan penceburan diri dalam aktiviti berbentuk bukan kerja atau permainan (seperti menonton tv, menghadiri pertunjukan kebudayaan dan sebagainya)	1    2    3    4    5
13	Mengekalkan tabiat tidur yang teratur / tetap.	1    2    3    4    5
14	Berhati daripada rutin harian biasa atau perubahan sementara kepada tugas yang kurang stres.	1    2    3    4    5
15	Berbincang / berbual dengan pentadbir atasan (seperti Pegawai Pendidikan Bahagian) atau pengetua di sekolah lain.	1    2    3    4    5
16	Penglibatan masyarakat	1    2    3    4    5
17	Menghadapi dan menyelesaikan masalah secara optimis dan objektif.	1    2    3    4    5
18	Latihan fizikal yang teratur (seperti aerobik, jogging, bermain tenis dan sebagainya)	1    2    3    4    5
19	Mempraktikkan teknik releksasi dan pengurusan stres ( seperti auto-hipnosis, meditasi, yoga dan sebagainya)	1    2    3    4    5
20	Memisahkan diri daripada kerja dan kehidupan yang bukan kerja	1    2    3    4    5
21	Menyediakan prosedur pejabat supaya kesilapan pelawat dan gangguan tidak terjangka dapat diminimakan.	1    2    3    4    5
22	Menjana mental positif dan <i>self-supportive</i> (seperti bualan-kendiri yang positif, mengenal pasti pro-kontra dan sebagainya)	1    2    3    4    5
23	Mengambil cuti pendek.	1    2    3    4    5

24	Bersendirian mencari ketenangan, memperlahaan kerja dan memperuntukkan masa membuat refleksi.	1	2	3	4	5
25	Bersosial	1	2	3	4	5
26	Menggunakan peluang dalam perkhidmatan untuk meningkatkan <i>repertoire</i> pengurusan dan kemahiran komunikasi.	1	2	3	4	5

**SENARAI NAMA SEKOLAH MENENGAH DAN RENDAH DI BAHAGIAN  
MIRI-BINTULU YANG TERLIBAT DALAM KAJIAN**

**a) Sekolah Menengah**

- SM Sains Miri
- Kolej Tun Datu Tuanku Hij Bujang
- SMK Luak
- SMK St. Joseph Miri
- SMK St. Columba Miri
- SMK Chung Hua Miri
- SMK Riam Miri
- SMK Baru Miri
- SMK Dato Permaisuri Miri
- SMK Agama Miri
- SM Teknik Miri
- SMK Merbau
- SMK Lutong
- SMK Lopeng Tengah
- SMK Bakong
- SMK Luar Bandar Miri
- SMK Subis
- SMK Marudi
- SMK Telang Usan
- SMK Tutoh Apoh Baram
- SMK Long Lama
- SMK Datuk Temenggong Lawai Jau
- SMK Bario
- SM Teknik Bintulu
- SMK Bintulu

- SMK Bandar Bintulu
- SMK Baru Bintulu
- SMK Sebauh
- SMK Tatau
- SMK Kidurong

**b) Sekolah Rendah**

- SK Jalan Bintang, Miri
- SK Pujut Corner, Miri
- SK North, Miri
- SK Anchi Miri
- SK Kampung Luak, Miri
- SR Pendidikan Khas Miri
- SK Sayed Othman, Miri
- SK South, Miri
- SK Lutong, Miri
- SK Tudan, Miri
- SK Kampung Subak
- SK Kelapa Sawit No. 2
- SK Kelapa Sawit No. 5
- SK Batu Niah
- SK Bekenu, Sibuti
- SK Kita, Niah
- SK Kuala Sibuti
- SK Kampung Bungai
- SK Kampung Angus, Sibuti
- SK Batu Telinggai, Suai
- SK Good Shepherd
- SJK Chung Hua Marudi
- SK Benawa, Baram

- SK Dato Sharif Hamid, Baram
- SK Kuala Tutoh, Baram
- SJK Sungai Jaong
- SK Ubung Imang, Baram
- SK Bario, Baram
- SK Kuala Bok, Baram
- SK Rh Gudang, Baram
- SK St. Anthony, Bintulu
- SK Kampung Baru, Bintulu
- SK Kidurong, Bintulu
- SK Sungai Tisang, Bintulu
- SK Orang Kaya Mohammad, Bintulu
- SK Sebauh, Bintulu
- SK Agama Bintulu
- SK Kem Batu 18, Bintulu
- SK Sebiew Chinese, Bintulu
- SK Kampung Jepak, Bintulu