

STRATEGI MENANGANI TEKANAN DI KALANGAN PEKERJA: SATU TINJAUAN DI
JABATAN AGAMA ISLAM SARAWAK

Jamayah Sali
Abdul Rahman Sali
Anum Suhana Abu Bakar

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Universiti Malaysia Sarawak
94300 Kota Samarahan, Sarawak, MALAYSIA

Tel: 6-082-671000 ext #7296
Fax: 60-82-672281
Email: jamayah@fcs.unimas.my

DAN

Fakulti Sains Gunaan
Universiti Teknologi Mara Cawangan Sarawak
Kampus Samarahan
Jalan Maranek
94300 Kota Samarahan, Sarawak, MALAYSIA

Tel: 013 8238448
Email: arsali@hotmail.com

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti strategi menangani tekanan di kalangan pekerja di Jabatan Agama Islam Sarawak, Kuching. Borang soal selidik digunakan untuk mendapatkan maklumat dari 45 orang pekerja di jabatan tersebut. Data dianalisis menggunakan kekerapan, peratusan, min dan pekali korelasi Pearson. Daripada penganalisan yang telah dilakukan di dapati bahawa terdapat strategi menangani tekanan yang berkesan digunakan oleh responden. Dapatan menunjukkan strategi yang kerap digunakan dan berkesan adalah berkongsi kegagalan, sembahyang dan menumpukan perhatian kepada satu perkara pada satu masa.

Proceedings of the National Stress Conference, 2004, (pp. 100-111). Sabah: Gayawara Sdn Bhd.