



FAKULTI EKOLOGI MANUSIA / FACULTY OF HUMAN ECOLOGY

PENILAIAN AKHIR

Semester Kedua/ Second Semester of 2020-2021

KURSUS/ : **TEKANAN DAN DAYA TINDAK**
COURSE NAME (STRESS AND COPING)

KOD/ : **FEM 3105**
CODE

PROGRAM/ : **BSPM**
PROGRAMME

TARIKH/ : **22 JULAI / JULY 2021**
DATE &

MASA / TIME : **8.30 PG / A.M.**

ARAHAN KEPADA CALON/ INSTRUCTIONS TO CANDIDATES:

1. Sila rujuk kepada helaian kertas soalan untuk arahan lanjut.
Please refer to the question paper page for further instruction .
 2. *Tugasan ini membawa penilaian 40% daripada keseluruhan gred.*
This take home examination worths 40% of the total grade.
-

Nama/ :
Name

No. Matrik/ :
Matric No.

Program/ :
Programme

No. Meja/ :
Seat No.

Tanda tangan/:
Signature

Kertas soalan ini mengandungi 4 halaman termasuk helaian pertama.
This paper consists of 4 pages including the front page.

ARAHAN / INSTRUCTION

- a. Jawab semua soalan.
- b. Jawapan anda mestilah ditaip dalam format *Microsoft word*, font 12, times new roman atau *arial*, 1.5 jarak garisan.
- c. Panjang jawapan anda mestilah tidak melebihi 1000 patah perkataan untuk setiap soalan.
- d. Sila tuliskan nama dan nombor matrik di bahagian atas di setiap helaian kertas jawapan anda.
- e. Jawapan yang telah siap hendaklah dihantar secara atas talian melalui Putrablast.

- a. *Answer all questions.*
- b. *Your answer must be typed in Microsoft word format, font 12, Times New Roman or Arial, and 1.5 line spacing.*
- c. *The length of your answers should be not more than 1000 words for each question.*
- d. *Please write your name and matric number on the top of each of your answer scripts paper.*
- e. *Your answer must be submitted online through Putrablast.*

SOALAN/QUESTIONS

1. Apakah stresor dalaman dan luaran dalam pengalaman hidup anda? Jelaskan bagaimanakah anda berdaya tindak terhadap stresor-stresor tersebut.

What are the internal and external stressors in your life experiences? Explain how you cope with those stressors.

(10 markah/marks)

2. Sarah bekerja di sebuah syarikat minyak dan gas yang terkenal. Malangnya, dia sering berasa tersisih daripada aktiviti-aktiviti berkumpul atau majlis sosial yang diadakan di syarikatnya. Akibatnya, dia berasa keseorangan dan tertekan. Dia kerap kali mengasingkan diri daripada rakan sekerjanya. Keadaan ini menyebabkan dia mengalami kesukaran untuk mencapai matlamat peribadi dan kerjayanya. Berdasarkan pemahaman anda tentang kisah Sarah:

- a. jelaskan situasi Sarah dengan mengaitkannya dengan teori *Hierarchy of Needs* oleh Maslow. (5 markah)
- b. bincangkan peranan personaliti bagi kes Sarah. (5 markah)

Sarah works in a well-known oil and gas company. Unfortunately, she feels like being excluded from group occasions or social events at her company most of the time. As consequences, she feels lonely and distress. Often, she would isolate herself from her colleagues. Due to these circumstances, she finds it is hard to achieve her personal and career goals. Based on your understanding of Sarah's story:

- a. *explain this situation by relating it to Maslow's Hierarchy of Needs Theory. (5 marks)*
- b. *discuss the role of personality in Sarah's case. (5 marks)*

(10 markah/marks)

3. Kadangkala, terdapat beberapa isu tekanan yang berlaku dalam persekitaran kita namun ianya di luar kawalan kita yang juga dikenali sebagai stresor luaran. Kegagalan untuk berdaya tindak akan menyebabkan berlakunya stress. Sekiranya tekanan ini tidak dirawat, ia boleh membawa kepada tekanan yang kronik. Namun begitu, rangkaian sokongan sosial dan interaksi sosial dapat memberikan penyangga terhadap tekanan hidup kita. Bincangkan:

- a. apakah jenis sokongan yang anda berikan dan terima dalam kehidupan anda. (5 markah)
- b. sejauh mana pentingnya sokongan maklumat kepada anda. (5 markah)

Sometimes there are stressful events that happen in your surroundings that are beyond your control, also known as external stressors. Inability to cope would lead to stress. If this stress is left untreated, it can lead to chronic stress. Nevertheless, a social support network and social interactions provide a buffer against these adverse life stressors. Discuss:

a. what kind of support you give and receive in your life. (5 marks)

b. how important is informational support to you? (5 marks)

(10 markah/marks)

4. Menguruskan pelbagai tugas berbeza pada satu masa yang sama, berhadapan dengan tarikh akhir penyerahan tugas yang ketat serta mempunyai majikan yang tidak bertoleransi adalah satu fenomena yang biasa di tempat kerja. Kedaan-keadaan sebegini berpotensi menyebabkan tekanan kepada individu tersebut. Apabila tekanan kerja menjadi lebih serius, ia boleh memudaratkan kesihatan fizikal dan emosi.

Sekiranya anda berada dalam situasi di atas, jelaskan apa yang akan anda lakukan sebagai strategi daya tindak?

At the workplace, dealing with multiple tasks at a time, tight deadlines and an intolerance boss are common phenomena. These circumstances potentially cause work stress in an individual. When work stress becomes more serious, it can be overwhelming and harmful to physical and emotional health.

If you are in the above situation, explain what you would do as your coping strategies?

(10 markah/marks)