MHS

Sulit selepas data diisi
Confidential when filled with data

JABATAN PERANGKAAN MALAYSIA
DEPARTMENT OF STATISTICS MALAYSIA

SURVEI KEBAHAGIAAN RAKYAT MALAYSIA 2024
MALAYSIA HAPPINESS SURVEY 2024

Di bawah Akta Perangkaan, 1965 (Disemak 1989), kandungan soal selidik yang diterima adalah SULIT dan tidak boleh diedarkan kepada sesiapa atau mana-mana institusi di luar Jabatan ini.
Under the provisions of the Statistics Act, 1965 (Revised 1989), the contents of the questionnaire received are CONFIDENTIAL and will not being divulged to any person or institution outside the Department.

PENGENALAN/ *INTRODUCTION*

(1) Jabatan Perangkaan Malaysia melaksanakan Survei Kebahagiaan Rakyat Malaysia bagi tahun 2024. Tujuan utama diadakan adalah untuk mengukur tahap kebahagiaan rakyat Malaysia.
The Department of Statistics Malaysia is conducting the Malaysia Happiness Survey (MHS) for year 2024. The main purpose is to measure the level of the happiness of the population in Malaysia.

(2) Maklumat dikumpul mengikut peruntukan di bawah Akta Perangkaan, 1965 (Disemak - 1989). Seksyen 5 di bawah Akta ini mengkehendaki mana-mana responden di Malaysia untuk memberikan maklumat sebenar atau anggaran terbaik kepada Jabatan. Mengikut Akta ini, kandungan soal selidik yang diterima adalah SULIT dan tidak boleh dihebahkan kepada sesiapa atau mana-mana institusi di luar Jabatan ini. Sementara itu, Seksyen 7 di bawah Akta yang sama memperuntukkan denda kepada responden yang gagal memberikan kerjasama kepada survei yang dijalankan.
The information is gathered under the provisions of the Statistics Act, 1965 (Revised - 1989). Section 5 of this Act requires respondent in Malaysia to provide actual information or best estimates to the Department. The Act stipulates that the contents of the individual returns are CONFIDENTIAL and will not be divulged to any person or institution outside this Department. Meanwhile, Section 7 under the same Act provides the penalty to the respondent that could not comply to the survey undertaken.

(3) Penyertaan anda adalah penting dalam memastikan maklumat yang dikumpul dalam soal selidik ini adalah tepat.
Your participation is vital in ensuring that the information collected in this questionnaire is accurate.

(4) Kerjasama anda dalam menjayakan survei ini amat dihargai.
Your co-operation in ensuring the success of this survey is very much appreciated.

DATO' SRI DR. MOHD UZIR MAHIDIN
KETUA PERANGKAWAN MALAYSIA
CHIEF STATISTICIAN MALAYSIA

Bagaimana cara mengisi soal selidik?

1. Sila gunakan **PEN MATA BULAT BERDAKWAT HITAM** sahaja.
2. Tulis dengan kemas di dalam petak menggunakan | H | U | R | U | F | | B | E | S | A | R | dan tandakan ☒ di petak yang berkenaan.
3. Jika anda tersilap menulis jawapan, potong dan tuliskan jawapan yang betul di sebelah kanan/ kiri atau atas/ bawah petak.

   Contoh: 04 ~~05~~ atau ~~05~~ 04 atau 04 / ~~05~~ atau ~~05~~ / 04
4. Jika anda menandakan petak yang salah, hitamkan petak yang salah seperti ini ■ dan tandakan ☒ di dalam petak yang betul.
5. **JANGAN GUNAKAN** *liquid paper, correction tape* atau pemadam getah untuk sebarang pembetulan.
6. Jika Ahli Isi Rumah melebihi 5 orang, sila dapatkan soal selidik tambahan.

How to fill this questionnaire?

1. *Please use **BLACK BALL POINT PEN** only.*
2. *Write neatly within the box using* | C | A | P | I | T | A | L | | L | E | T | T | E | R | S | *and mark* ☒ *in the relevant box.*
3. *If you have written the wrong answer, strikethrough and write the correct answer at the right/ left side or above/ below of the box.*

   Example: 04 ~~05~~ *or* ~~05~~ 04 *or* 04 / ~~05~~ *or* ~~05~~ / 04
4. *If you have marked the wrong box, shade the box as shown here* ■ *and mark* ☒ *in the relevant box.*
5. ***DO NOT USE** liquid paper, correction tape or eraser for any correction purposes.*
6. *If you have more than 5 persons in your Household, please ask for additional questionnaire.*

SULIT SETELAH DIISI
CONFIDENTIAL WHEN FILLED

NO. UNIT BANGUNAN
BUILDING UNIT NO.

JUMLAH ISI RUMAH
TOTAL HOUSEHOLD

JABATAN PERANGKAAN MALAYSIA
DEPARTMENT OF STATISTICS MALAYSIA

SURVEI KEBAHAGIAAN RAKYAT MALAYSIA 2024
MALAYSIA HAPPINESS SURVEY 2024

NEGERI/ PEJABAT OPERASI
STATE/ OPERATIONAL CENTRE

BUTIR-BUTIR PENGENALAN/ *IDENTIFICATION PARTICULARS*

(1) **No. Kelompok/** *Batch No.* ..... **NO KEL.**
(2) **Bulan/** *Month* ..... **B**
(3) **Negeri/** *State* ..... **NG**
(4) **Daerah Pentadbiran/** *Administrative District* ..... **DP**
(5) **Daerah Banci/** *Census District* ..... **DB**
(6) **No. B.P./** *E.B. No.* ..... **BP**
(7) **Strata/** *Strata* ..... **ST**
(8) **No. T.K./** *L.Q. No.* ..... **NO TK** (0)
(9) **No. Isi Rumah/** *Household No.* ..... **NO IR**

UNTUK KEGUNAAN PEJABAT SAHAJA/ *FOR OFFICE USE ONLY*

Tahun/ *Year* ..... **T**
Respon/ *Response* ..... **R**
Bil. Lawatan/ *No. of Visits* ..... **BL**
Masa Temu Ramah/ *Time of Interview* ..... **MT**
Kumpulan Etnik Responden/ *Ethnic Group of Respondent* **KET RES**
Kod Bahasa/ *Language Code* ..... **LT**
Lama Masa Temu Ramah (Minit)/ *Time Taken for Interview (Minute)* ..... **LMT**
Sampel/ *Sample* ..... **S**
No. Panel/ *Panel No.* ..... **NP**

No. Telefon/ *Telephone No.*

0
0

(10) **Bandar/ Mukim/** *Town/ Mukim*

(11) **Nama Responden/** *Name of Respondent*

(12) **Kumpulan Etnik Responden/** *Ethnic Group of Respondent*

(13) **Alamat Tempat Kediaman/** *Address of Living Quarters*

(14) **No. Telefon/** *Telephone No.*

(15) **E-mel/** *E-mail*

(16) **Tarikh dan Masa Temu Ramah/** *Date and Time of Interview:*

Bil. Lawatan *Visit No.*	**Tarikh** *Date*	**Masa/** *Time* **Dari** *From*	**Hingga** *To*	**Jumlah** *Total* **(Minit)** *(Minute)*	**Hasil Lawatan** *Outcome of the Visit*	**Nama Penemuramah** *Name of Field Enumerator*	**Bahasa Temu Ramah** *Language of Interview*
Lawatan Pertama *1st Visit*							
Lawatan Kedua *2nd Visit*							

(17) **Sebab-sebab TIDAK Ditemuramah:** *Reasons for NOT-Interviewed:*

(18) **Pengekodan** *Coding* — **Nama Pengekod:** *Name of Coder:* — **Tarikh:** *Date:*

SEKSYEN A

BUTIR-BUTIR AHLI ISI RUMAH
(HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS)

HOUSEHOLD MEMBER'S PARTICULARS
(ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE)

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	NAMA *NAME* **Senaraikan semua orang yang tinggal dalam isi rumah ini. Mulakan dengan nama ketua isi rumah ini.** *List all persons in this household. Start with the name of the head of this household.* **Apakah nama-nama semua orang lain yang tinggal bersama isi rumah ini?** *What are the names of everyone else who lives in this household?*	**JENIS PENGENALAN DIRI** *TYPE OF IDENTIFICATION*	**NO. KAD PENGENALAN DIRI** *CARD IDENTIFICATION NO.* **MyKad/ MyKid/ MyPR/MyKAS** **No. Pasport/** *Passport No.* **No. Tentera/** *Army No.* **No. Polis/** *Police No.*	**PERHUBUNGAN DENGAN KETUA ISI RUMAH** *RELATIONSHIP TO THE HEAD OF HOUSEHOLD*
BIL	**NAMA**	**TID**	**NO IC**	**PK IS**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

CATATAN/ *REMARKS*

BUTIR-BUTIR AHLI ISI RUMAH
(HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS)

HOUSEHOLD MEMBER'S PARTICULARS
(ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE)

NO. AHLI ISI RUMAH *HOUSEHOLD MEMBER NO.* **Untuk ahli biasa** *For usual member* (6)	**JANTINA** *SEX* (7)	**HARI, BULAN DAN TAHUN KELAHIRAN** *DAY, MONTH AND YEAR OF BIRTH* (8)			**UMUR PADA HARI LAHIR YANG LEPAS** *AGE AS AT LAST BIRTHDAY* **Dalam tahun genap** *In completed years* (9)	**KEWARGANEGARAAN** *CITIZENSHIP* (10)	**KUMPULAN ETNIK** *ETHNIC GROUP* (11)	**TARAF PERKAHWINAN** *MARITAL STATUS* (12)
HM IS	J	HR	BK	TK	U	KW	KET	TP

CATATAN/ *REMARKS*

BUTIR-BUTIR AHLI ISI RUMAH
(HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS)

HOUSEHOLD MEMBER'S PARTICULARS
(ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE)

TARAF KETIDAKUPAYAAN *DISABILITY STATUS* (13)	**PERSEKOLAHAN** *SCHOOL ATTENDANCE* (14)	**TARAF PENDIDIKAN RASMI TERTINGGI** *HIGHEST LEVEL OF FORMAL EDUCATION* (15)	**SIJIL TERTINGGI YANG DIPEROLEH DI SEKOLAH, MAKTAB ATAU UNIVERSITI** *HIGHEST CERTIFICATE OBTAINED AT SCHOOL, COLLEGE OR UNIVERSITY* (16)	**INSTITUT PENGAJIAN** *LEARNING INSTITUTION* (17)	**BIDANG PENGAJIAN** *FIELD OF STUDY* (18)
OKU	P	PT	SJ	IP	FS

CATATAN/ *REMARKS*

BUTIR-BUTIR AHLI ISI RUMAH
(HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS)

HOUSEHOLD MEMBER'S PARTICULARS
(ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE)

STATUS PEKERJAAN *EMPLOYMENT STATUS* (19)	**PEKERJAAN** *OCCUPATION* (20)	**INDUSTRI** *INDUSTRY* (21)	**PENDAPATAN** *INCOME* **Anggaran jumlah pendapatan bulanan kasar** *Estimated total gross monthly income* **(RM)** (22)
SP	PK	ID	IN

CATATAN/ *REMARKS*

SEKSYEN B KOMPONEN KEBAHAGIAAN

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] *or write the answer in the appropriate box*

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS
ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE

B1. KOMPONEN KELUARGA
FAMILY COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Hubungan kekeluargaan *Family relationship*												
i. Hubungan dengan pasangan *Relationship with spouse*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ii. Hubungan dengan ibu bapa *Relationship with parents*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iii. Hubungan dengan anak-anak *Relationship with children*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iv. Hubungan dengan adik-beradik *Relationship with siblings*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Kestabilan kewangan keluarga *Family financial stability*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Keselamatan dalam keluarga (Tiada keganasan, penderaan dan salah laku seksual) *Safety within the family (Absence of violence, abuse and sexual misconduct)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B2. KOMPONEN PERUMAHAN DAN ALAM SEKITAR
HOUSING AND ENVIRONMENT COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

a) Kemudahan dan infrastruktur yang disediakan di persekitaran tempat tinggal anda (Pengangkutan awam, kedai runcit, balai bomba, balai polis, taman rekreasi, taman perumahan, pusat komuniti, sekolah, kemudahan penjagaan kesihatan dan lain-lain) *Facilities and infrastructure provided in your residency (Public transportation, grocery stores, fire stations, police stations, recreational parks, residential areas, community centers, schools, health care facilities, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Tahap kebersihan di persekitaran tempat tinggal anda (Pengurusan sisa, perkhidmatan sanitasi dan inisiatif komuniti untuk mengekalkan ruang kediaman yang bersih) *The level of cleanliness in your residency (Waste management, sanitation services and community initiatives to maintain clean living spaces)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Tiada pencemaran di persekitaran tempat tinggal anda (Pencemaran air, udara atau bunyi) *No pollution in your residency (Water, air or noise pollution)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Bayaran sewa kediaman anda (Dijawab oleh penyewa rumah sahaja) *The rental payment of residence (Answered by tenants only)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG	DP	DB	BP	TK	IR

HANYA DIJAWAB OLEH AHLI ISI RUMAH BERUMUR 15 TAHUN DAN KE ATAS
ONLY ANSWERED BY HOUSEHOLD MEMBERS AGED 15 YEARS OLD AND ABOVE

B1. KOMPONEN KELUARGA
FAMILY COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

B2. KOMPONEN PERUMAHAN DAN ALAM SEKITAR
HOUSING AND ENVIRONMENT COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] or write the answer in the appropriate box

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

B3. KOMPONEN PENYERTAAN SOSIAL
SOCIAL PARTICIPATION COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Sokongan sosial daripada komuniti *The social support from community*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Hubungan kejiranan *Neighbourhood relationship*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Aktiviti sosial (Gotong-royong, aktiviti komuniti fizikal dan dalam talian, majlis sosial, sumbangan atau derma dan lain-lain) *Social activities (Gotong-royong, physical and online community activities, social gatherings, contribution or donation, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B4. KOMPONEN KESIHATAN
HEALTH COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Tahap kesihatan *Level of health*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Senaman fizikal (Berjalan, berjoging, berlari, berbasikal, tenis, bola sepak, berenang, menari dan lain-lain) *Physical exercise (Walking, jogging, running, cycling, tennis, football, swimming, dancing, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Pemakanan yang sihat dan seimbang *A healthy and balanced diet*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B4.1 Hospital/ Klinik/ Institusi/ Pusat Kesihatan Kerajaan *Government Hospitals/ Clinics/ Institutions/ Health Centers*												
d) Perkhidmatan kesihatan kerajaan *Government health services*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Rawatan perubatan oleh perkhidmatan kesihatan kerajaan (Pembedahan, Fisioterapi, Dialisis, Biopsi dan lain-lain) *Medical treatment by government health services (Surgery, Physiotherapy, Dialysis, Biopsy, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Bekalan ubat-ubatan yang dibekalkan *The supply of medicine provided*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) Kadar bayaran perkhidmatan kerajaan *The rate payment of government services*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B4.2 Hospital/ Klinik/ Institusi/ Pusat Kesihatan Swasta *Private Hospitals/ Clinics/ Institutions/ Health Centers*												
h) Perkhidmatan kesihatan swasta *Private health services*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i) Rawatan perubatan oleh perkhidmatan kesihatan swasta (Pembedahan, Fisioterapi, Dialisis, Biopsi dan lain-lain) *Medical treatment by private health services (Surgery, Physiotherapy, Dialysis, Biopsy, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
j) Bekalan ubat-ubatan yang dibekalkan *The supply of medicine provided*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
k) Kadar bayaran perkhidmatan swasta *The rate payment of private services*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG	DP	DB	BP	TK	IR

B3. KOMPONEN PENYERTAAN SOSIAL
SOCIAL PARTICIPATION COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B4. KOMPONEN KESIHATAN
HEALTH COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B4.1 Hospital/ Klinik/ Institusi/ Pusat Kesihatan Kerajaan
Government Hospitals/ Clinics/ Institutions/ Health Centers

B4.2 Hospital/ Klinik/ Institusi/ Pusat Kesihatan Swasta
Private Hospitals/ Clinics/ Institutions/ Health Centers

Tandakan [X] **atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan**
Mark [X] *or write the answer in the appropriate box*

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER* **Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)** *Please use the sequence as in household member no. (HMIS)*		

B5. KOMPONEN KEMUDAHAN KOMUNIKASI
COMMUNICATION FACILITIES COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**0**
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Capaian internet di tempat tinggal anda (Kelajuan dan kestabilan internet) *The internet access facilities in your residency (Speed and internet stability)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Sokongan perkhidmatan telekomunikasi yang disediakan (Sokongan perkhidmatan, penyediaan rangkaian dan peralatan telekomunikasi) *Telecommunication service support provided (Service support, network provision and telecommunication equipment)*												
i. Tempat tinggal anda *Your residency*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ii. Sekitar kawasan tempat tinggal anda *Around your residency*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Kadar bayaran perkhidmatan telekomunikasi *Telecommunication service fee rates*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Penyediaan Pusat Internet Komuniti di sekitar tempat tinggal anda (NADI/ Pusat Komuniti Desa dan lain-lain) *Setting up a Community Internet Center around your residency (NADI/ Village Community Center, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B6. KOMPONEN PENDIDIKAN
EDUCATION COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Kualiti penyampaian pendidikan dan keberhasilan di: *Quality of educational delivery and the outcome in:*												
i. Institusi pendidikan awam *Public educational institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ii. Institusi pendidikan swasta *Private educational institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iii. Pembelajaran dalam talian di institusi pendidikan awam *Online learning at public educational institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iv. Pembelajaran dalam talian di institusi pendidikan swasta *Online learning at private educational institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Tahap keselamatan di institusi pendidikan *The level of security in educational institutions* **Nota: Institusi pendidikan merangkumi prasekolah/ sekolah/ universiti/ kolej dan lain-lain institusi pendidikan** *Note: Educational institutions including preschool/ school/ university/ college and other educational institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG	DP	DB	BP	TK	IR

B5. KOMPONEN KEMUDAHAN KOMUNIKASI
COMMUNICATION FACILITIES COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B6. KOMPONEN PENDIDIKAN
EDUCATION COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] *or write the answer in the appropriate box*

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

B6. KOMPONEN PENDIDIKAN *EDUCATION COMPONENT*

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
c) Peluang bagi memasuki institusi pendidikan tinggi *The opportunity to enter higher educational institution*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Pembiayaan perkhidmatan institusi pendidikan tinggi *Financing the services of higher education institutions*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B7. KOMPONEN PERSEKITARAN KERJA *WORKING LIFE COMPONENT*

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

a) Keseimbangan kehidupan dan kerjaya *Work-life balance*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Perhubungan dengan majikan *Relationship with the employer*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Perhubungan dengan rakan sekerja *Relationship with the colleagues*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Hak untuk bersuara (Memberi pendapat dan penyelesaian masalah dalam organisasi) *Right to speak (Right to give an opinion and solve the problem in organization)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Peningkatan kerjaya *Career advancement*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Bebanan kerja *Workload*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) Manfaat/ faedah pekerjaan (Rawatan perubatan, elaun, penghargaan, pengiktirafan, bonus, kenaikan gaji dan lain-lain faedah) *Benefits/ employment interest (Medical treatment, allowance, appreciation, recognition, bonus, increment of salary and other benefits)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B8. KOMPONEN PENDAPATAN *INCOME COMPONENT*

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

a) Pendapatan daripada pekerjaan utama *Income from the main job* **Nota: Pendapatan adalah merangkumi pekerjaan bergaji, bekerja sendiri, harta dan pelaburan, dan pindahan semasa diterima** *Note: Income includes paid employment, self-employment, property and investments, and current transfers received*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Pendapatan daripada pekerjaan tambahan/ sambilan/ sampingan *Income from the extra jobs/ part-time job/ side job*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Pendapatan yang diperoleh setimpal dengan kos sara hidup *Income earned commensurate with the cost of living*												
i. Harga makanan *Food price*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ii. Harga rumah *House prices*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iii. Kos pengangkutan *Transportation cost*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
iv. Utiliti asas (Bil/ cas bayaran/ cukai) *Basic utilities (Bills/ payment charges/ taxes)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
v. Kesihatan (Kadar insurans) *Health (Insurance rate)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG DP DB BP TK IR

B6. KOMPONEN PENDIDIKAN
EDUCATION COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B7. KOMPONEN PERSEKITARAN KERJA
WORKING LIFE COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B8. KOMPONEN PENDAPATAN
INCOME COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] or write the answer in the appropriate box

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

B8. KOMPONEN PENDAPATAN
INCOME COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
d) Gaji/ Upah yang dibayar setimpal dengan: *Salary/ Wage paid commensurate with:*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i. Tempoh jam bekerja *Duration of working hours*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ii. Jenis pekerjaan (Bidang/ bebanan kerja) *Job type (Field/ workload)*												
Nota: Gaji/ Upah bulanan daripada pekerjaan utama sepenuh masa untuk pekerja bergaji di sektor awam dan swasta yang meliputi gaji pokok, elaun sara hidup dan lain-lain elaun (tunai atau benda) yang dibayar secara tetap dan berkala termasuk bayaran kerja lebih masa. Tidak termasuk bonus dan gratuiti, elaun keluarga dan lain-lain bayaran keselamatan sosial oleh majikan *Note: Monthly salary/ wage from primary full-time employment for salaried employees in the public and private sectors which covers basic salary, subsistence allowance and other allowances (cash or item) paid regularly and periodically including overtime pay. Excludes bonuses and gratuities, family allowances and other social security payments by employers*												
e) Bebanan hutang (Pinjaman peribadi/ kenderaan/ lain-lain pinjaman) *Debt burden (Personal loan/ vehicle/ other loans)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Jumlah dividen daripada simpanan/ pelaburan (Tabung Haji, ASB/ ASN/ Unit Trust dan lain-lain) *Total dividend savings/ investment (Tabung Haji, ASB/ ASN/ Unit Trust, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B9. KOMPONEN KESELAMATAN AWAM
PUBLIC SAFETY COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

a) Tahap keselamatan di kawasan tempat tinggal anda (Berjalan berseorangan pada waktu malam, ancaman haiwan liar, ancaman warga asing, ancaman penagih dadah) *The level of security in your residency (Walking alone at night, wild animal threat, foreigners' threat, drug addicts' threat)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Perkhidmatan keselamatan awam (Balai Polis/ RELA/ Balai Bomba/ Polis Bantuan/ Pengawal Keselamatan dan lain-lain) *Security services (Police Station/ RELA/ Fire Stations/ Auxiliary Police/ Security Guard, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Bayaran terhadap perkhidmatan keselamatan awam yang diberi (Pengawal Keselamatan/ RELA/ Polis Bantuan) *Payment towards security services given (Guard/ RELA/ Auxiliary Police)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG	DP	DB	BP	TK	IR

B8. KOMPONEN PENDAPATAN
INCOME COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B9. KOMPONEN KESELAMATAN AWAM
PUBLIC SAFETY COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] or write the answer in the appropriate box

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER* **Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)** *Please use the sequence as in household member no. (HMIS)*		

B9. KOMPONEN KESELAMATAN AWAM
PUBLIC SAFETY COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Bahagia** *Very Unhappy*	**Tidak Bahagia** *Unhappy*	**Sederhana** *Neutral*	**Bahagia** *Happy*	**Sangat Bahagia** *Very Happy*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
d) Pengawal keselamatan warga asing di kawasan tempat tinggal anda *Foreign security guards in your residency*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B10. KOMPONEN PENGGUNAAN MASA
TIME USE COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Masa rehat sendiri (*Me-time*) *Rest time (Me-time)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Masa tidur yang mencukupi *Adequate sleep time*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Masa untuk beriadah dan rekreasi *Time for leisure and recreation*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Masa untuk bersosial *Time for social*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Masa untuk aktiviti domestik (Penyediaan makanan, minuman, pembersihan, dobi, penjagaan pakaian dan kerja rumah lain) *Time for domestic activities (Preparation of food, drink, clean up, laundry, clothes care and other housework)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B11. KOMPONEN KEBUDAYAAN
CULTURE COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek: *Please rate your level of happiness from the aspect:*												
a) Penglibatan aktiviti kesenian dan kebudayaan *Involvement in arts and cultural activities* **(Dikir Barat, Tarian Zapin, Boria, Kuda Kepang, Opera Cina, Wushu, Diabolo, Festival Wau Bulan, Pesta Ponggal, Tarian Kolattam, Tarian Sumazau, Tarian Magunatip, Tarian Ngajat, Teater, Festival Kebudayaan dan lain-lain)** *(Dikir Barat, Zapin Dance, Boria, Kuda Kepang, Chinese Opera, Wushu, Diabolo, Wau Bulan Festival, Pongal Festival, Kolattam Dance, Sumazau Dance, Magunatip Dance, Ngajat Dance, Theater, Cultural Festival, etc.)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Penglibatan aktiviti kesenian dan kebudayaan bersama keluarga atau komuniti *Involvement in arts and cultural activities with family or community*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Kadar bayaran yang dikenakan apabila menghadiri aktiviti kebudayaan *The fee charged when attend cultural activities*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Penerimaan kemasukan Budaya Luar *Acceptance of Foreign Culture*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG	DP	DB	BP	TK	IR

B9. KOMPONEN KESELAMATAN AWAM
PUBLIC SAFETY COMPONENT

Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Bahagia *Very Unhappy*	Tidak Bahagia *Unhappy*	Sederhana *Neutral*	Bahagia *Happy*	Sangat Bahagia *Very Happy*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B10. KOMPONEN PENGGUNAAN MASA
TIME USE COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

B11. KOMPONEN KEBUDAYAAN
CULTURE COMPONENT

Sila nilaikan tahap kebahagiaan anda dari aspek:
Please rate your level of happiness from the aspect:

Tandakan X atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark X or write the answer in the appropriate box

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

B12. KOMPONEN KEAGAMAAN DAN KEROHANIAN
RELIGION AND SPIRITUAL COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Tidak Setuju** *Very Disagree*	**Tidak Setuju** *Disagree*	**Sederhana** *Neutral*	**Setuju** *Agree*	**Sangat Setuju** *Very Agree*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Tidak Setuju** *Very Disagree*	**Tidak Setuju** *Disagree*	**Sederhana** *Neutral*	**Setuju** *Agree*	**Sangat Setuju** *Very Agree*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
a) **Adakah amalan kerohanian/ keagamaan mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Do spiritual/ religious practices affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) **Adakah aktiviti kerohanian/ keagamaan bersama keluarga mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Do spiritual/ religious activities with family affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) **Adakah aktiviti kerohanian/ keagamaan bersama komuniti mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Do spiritual/ religious activities with the community affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) **Adakah sikap hormat menghormati kepelbagaian amalan kerohanian/ keagamaan masyarakat lain mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Does respect for the diversity of spiritual/ religious practices of other communities affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) **Adakah pengetahuan kerohanian/ keagamaan mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Do spiritual/ religious knowledge affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) **Adakah hubungan anda dengan Tuhan mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Does your relationship with God affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) **Adakah hidup yang bermakna mempengaruhi tahap kebahagiaan anda?** *Does the meaning of life affect your level of happiness?*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TANGANI STRESS DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

01

Berdiri dengan menjarakkan kaki dan longlaikan tangan di sisi.

02

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk kehadapan.

03

Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam-dalamnya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10.



NG	DP	DB	BP	TK	IR

B12. KOMPONEN KEAGAMAAN DAN KEROHANIAN
RELIGION AND SPIRITUAL COMPONENT

Sangat Tidak Setuju *Very Disagree*	Tidak Setuju *Disagree*	Sederhana *Neutral*	Setuju *Agree*	Sangat Setuju *Very Agree*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Setuju *Very Disagree*	Tidak Setuju *Disagree*	Sederhana *Neutral*	Setuju *Agree*	Sangat Setuju *Very Agree*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Tidak Setuju *Very Disagree*	Tidak Setuju *Disagree*	Sederhana *Neutral*	Setuju *Agree*	Sangat Setuju *Very Agree*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TANGANI STRESS DENGAN LATIHAN PERNAFASAN



04

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas.

05

Ulangi langkah-langkah sebelumnya sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks.

06

Akhirnya anda buka mata anda perlahan-lahan.

Tandakan [X] atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark [X] or write the answer in the appropriate box

NOMBOR AHLI/ *PERSON NUMBER*
Sila gunakan turutan seperti di no. ahli isi rumah (HMIS)
Please use the sequence as in household member no. (HMIS)

B13. KOMPONEN EMOSI
EMOTIONAL COMPONENT

Skala Likert *Likert Scale*	**Sangat Sedikit/ Tidak Pernah** *Very Slightly/ Never*	**Sedikit** *A little*	**Sederhana** *Moderately*	**Kerap** *Quite A Bit*	**Sangat Kerap** *Extremely*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*	**Sangat Sedikit/ Tidak Pernah** *Very Slightly/ Never*	**Sedikit** *A little*	**Sederhana** *Moderately*	**Kerap** *Quite A Bit*	**Sangat Kerap** *Extremely*	**Tidak Berkaitan** *Not Applicable*
Skor *Score*	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0
Sila nyatakan kekerapan anda mengalami emosi berikut dalam tempoh 2 minggu lepas. *Please indicate how often you have experienced the following emotions in the last 2 weeks.*												
a) **Berminat** *Interested*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) **Tertekan** *Distressed*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) **Teruja** *Excited*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) **Sedih** *Upset*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) **Kuat semangat** *Strong emotion*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) **Rasa bersalah** *Feel guilty*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) **Takut** *Scared*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h) **Bermusuhan** *Hostile*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i) **Bersemangat** *Enthusiastic*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
j) **Bangga** *Proud*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
k) **Mudah marah** *Irritable*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
l) **Peka** *Alert*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
m) **Malu** *Ashamed*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
n) **Terinspirasi** *Inspired*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o) **Gementar** *Nervous*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
p) **Bertekad** *Determined*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
q) **Memberi perhatian** *Attentive*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
r) **Gelisah** *Jittery*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
s) **Aktif** *Active*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
t) **Bimbang** *Worried*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NG DP DB BP TK IR

B13. KOMPONEN EMOSI
EMOTIONAL COMPONENT

Sangat Sedikit/ Tidak Pernah *Very Slightly/ Never*	Sedikit *A little*	Sederhana *Moderately*	Kerap *Quite A Bit*	Sangat Kerap *Extremely*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Sedikit/ Tidak Pernah *Very Slightly/ Never*	Sedikit *A little*	Sederhana *Moderately*	Kerap *Quite A Bit*	Sangat Kerap *Extremely*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*	Sangat Sedikit/ Tidak Pernah *Very Slightly/ Never*	Sedikit *A little*	Sederhana *Moderately*	Kerap *Quite A Bit*	Sangat Kerap *Extremely*	Tidak Berkaitan *Not Applicable*
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0

SENARAI SEMAK
CHECKLIST

Tandakan / atau tuliskan jawapan dalam petak yang berkenaan
Mark / or write the answer in the appropriate box

PERAKUAN MAKLUMAT OLEH RESPONDEN
DECLARATION OF INFORMATION BY RESPONDENT

Nama :
Name .....

Nombor pengenalan diri :
Identification number .....

Tandatangan
Signature

Tarikh :
Date .....

Saya mengesahkan maklumat yang diberikan dalam borang soal selidik ini adalah benar, lengkap dan tepat.
I hereby confirm that the information given in this form is true, complete and accurate.

ULASAN PENEMURAMAH
ENUMERATOR'S COMMENTS

Ulasan Penemuramah/ *Comments by Field Enumerator*:

Catatan Penyelia/ *Remarks by Supervisor*:

Terima kasih kerana melengkapkan soal selidik ini. Kerjasama anda amat dihargai.
Thank you for completing this survey. Your co-operation is highly appreciated.