

# TAHAP DAN PUNCA STRES PENSYARAH FAKULTI PENDIDIKAN UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Syed Mohd Shafeq B Syed Mansor & Nurul Hidayah Kamaluzaman  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia

**ABSTRAK :** Kajian ini bertujuan mengenalpasti tahap dan punca stres pensyarah Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia. Seramai 44 orang pensyarah dipilih secara rawak mudah terlibat di dalam kajian ini. Responden kajian telah memberi maklum balas terhadap instrumen *Job Related Tension* bagi mengukur tahap dan punca stres mereka. Darjah kepercayaan (*Alpha Cronbach*) yang diperolehi bagi alat ukur punca stres ialah 0.89 manakala bagi alat ukur tahap stres pula ialah 0.84. Data-data yang diperolehi telah diproses dan dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Science* (SPSS 11.5) dan dinyatakan dalam bentuk kekerapan, peratusan dan nilai min. Secara keseluruhannya, analisis menunjukkan punca stres yang dominan di kalangan pensyarah ialah dari faktor beban kerja dengan nilai min 3.62 manakala tahap stres pensyarah Fakulti Pendidikan dikenalpasti berada diperingkat yang rendah dengan nilai min 2.16. Selain itu, Ujian-t dan ANOVA dilakukan bagi mengenalpasti perbezaan stres responden dari aspek demografi (jantina, umur, pengalaman mengajar, jawatan dan status perkahwinan). Keputusan analisis menunjukkan tidak terdapat perbezaan stres yang signifikan dari semua aspek yang dinyatakan di atas. Turut disertakan bersama beberapa cadangan tindakan dan cadangan lanjutan di akhir penyelidikan ini.

**ABSTRACT :** The aim of this study is to determine the level of stress and the factor that cause stress among the lecturers of Faculty of Education, University Technology Malaysia. Forty four lecturers were selected by used randomly sampling. The *Job Related Tension* instruments that measure the level and stress were used to collect information from the respondent. The *Alpha Cronbach* for a stress factor is 0.89 and also 0.84 for a stress level. The data were analyzed by using the *Statistical Package for the Social Science Software* (SPSS 11.5) and were presented in the form of a frequency, percentage and mean. Overall from this analysis, it shows the work burden factor is a dominant factor of stress among lecturers with a mean value is 3.62 and their stress level were at low level with a mean value is 2.16. Beside that, a T-test and ANOVA are used to determine the difference of respondents' stress from demography aspect (gender, age, experience, post and marital status). The findings shows that there were no significant differences among the aspect stated above. Based on the findings, several recommendations were discussed at the end of this study.

Katakunci : *stress, T-test, ANOVA, Alpha Cronbach, Statistical Package for the Social Science Software*

## PENGENALAN

Pada zaman kini secara umumnya, masyarakat menyedari betapa perlunya negara yang pesat membangun, malah mereka juga sedar bahawa kepesatan yang diimpikan itu hanya akan berlaku sekiranya lahir golongan muda yang mampu memimpin negara ke arah kemajuan itu. Kelahiran ini pastinya memerlukan usaha dari awal iaitu sejak permulaan pendidikan sehingga ke peringkat yang lebih tinggi dan di sini peranan seorang pendidik mula dinilai. Keguruan adalah satu profesion yang merupakan perkhidmatan sosial yang mencabar. Menurut Ibrahim (1995), tenaga pengajar dan pengurus pendidikan seharusnya peka dengan perkembangan terkini dalam proses kepimpinan, pengurusan, pengelolaan sumber dan pencapaian matlamat pendidikan.

Namun begitu, kepesatan pembangunan negara dan globalisasi menjadikan tugas sebagai pendidik semakin mencabar dan memerlukan kekuatan serta jati diri yang tinggi. Tambahan lagi dengan pelaksanaan reformasi dalam pendidikan yang akan menjadikan peranan dan tanggungjawab tenaga pengajar ini menjadi lebih mencabar. Fenomena pendidik mengambil keputusan bersara awal sering dikaitkan dengan perubahan kurikulum baru dalam sistem pendidikan Malaysia. Menurut Amla (1994), perubahan yang berlaku menyebabkan senarai tugas dan beban pendidik semakin panjang dan harapan terhadap mereka semakin tinggi, sedangkan keadaan lain tidak banyak berubah. Pengharapan yang tinggi dapat merangsang kepada meningkatnya tekanan perasaan sekiranya individu yang terbabit tidak mampu menjadikan pengharapan tersebut sebagai motivasi dan inspirasi untuk berjaya (Fadzilah Kamsah, 2007). Oleh itu setiap pendidik perlulah bijak mengintegrasikan nilai-nilai iman dan ilmu bagi membentuk akhlak yang mulia dalam mengusuri peranan-peranan mereka dalam memajukan jati diri masyarakat negara ini sekaligus menjauhkan diri mereka daripada stres.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Menurut Ahmad Fakhrol (2006), stres merupakan masalah besar yang sering menyerang profesion seorang pendidik. Antara punca-punca stres yang dikenalpasti di kalangan pensyarah adalah peraturan tempat kerja, beban kerja, persekitaran tempat kerja dan hubungan interpersonal. Aishah (2002) yang menyatakan bahawa pendidik sering diletakkan di dalam situasi di mana mereka sering di dakwa mempunyai masa kerja yang pendek tetapi pada masa yang sama mereka terpaksa berdepan dengan tuntutan lain seperti menghadiri mesyuarat, menanda kertas kerja, membuat penyelidikan, menghadiri bengkel dan seminar serta lain-lain lagi. Tambah beliau lagi, beban kerja yang berlebihan boleh menyebabkan pendidik menjadi resah dan bingung kerana bimbang sekiranya kerja yang diarahkan itu tidak dapat disiapkan mengikut masa. Malah kerja yang berlebihan juga boleh membawa kepada kesilapan sekaligus membentuk tekanan dalam diri.

Mazeni (2005) menyatakan bahawa stres pendidik dipengaruhi oleh suasana bilik kuliah dan bilik persendirian sama ada dalam keadaan yang bising ataupun tidak. Borg (1990) pula merumuskan bahawa peraturan yang tidak menyenangkan atau difikirkan tidak sesuai seperti kekangan persetujuan ke atas piawai organisasi merupakan salah satu faktor stres di kalangan pendidik. Jika dilihat dari aspek persekitaran pula, Amla (1994) berpendapat perubahan untuk tenaga pengajar dan persekitaran tempat kerja yang tidak disediakan dengan sempurna akan melahirkan rasa kecewa dan memberi tekanan kepada mereka kerana tidak mampu menangani tugas dan harapan yang sudah berubah ini. Di samping itu, Blase (1986) merumuskan bahawa faktor beban kerja yang banyak dan bersifat pelbagai ini turut menjadi salah satu punca yang boleh menyebabkan stres berlaku.

Terdapat banyak kajian yang dibuat dengan tujuan mengetengahkan permasalahan berkaitan stres pelajar atau bakal guru dari Fakulti Pendidikan. Namun kajian tersebut tidak memandangkan permasalahan dari sudut tenaga pengajar ataupun pensyarah yang mana merupakan elemen terpenting dalam pembentukan bakal guru. Menurut kajian pakar, seseorang yang mengalami stres mampu melakukan sesuatu di luar kemampuan individu yang normal dan kebanyakan dari kes ini lebih kepada tindakan ke arah yang negatif seperti mengamuk dan mengganggu orang lain. Menurut Gold dan Ruth (1993) di dalam International Association of Universities 1958, keruntuhan moral pendidik boleh dikaitkan dengan stres yang dialami oleh mereka.

Atas kewajaran tersebut maka penyelidikan ini perlu dilakukan bagi mendedahkan punca-punca stres tersebut di kalangan pensyarah di Fakulti Pendidikan. Penyelidikan ini juga perlu dijalankan bagi

mengenalpasti tahap stres mereka yang sememangnya perlu diketahui bagi mengelakkan sebarang masalah yang berlanjutan.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- 1** Mengenalpasti punca stres dominan pensyarah Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia dari faktor peraturan tempat kerja, beban tugas, persekitaran tempat bekerja dan hubungan interpersonal.
- 2** Mengenalpasti tahap stres pensyarah Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- 3** Mengenalpasti perbezaan stres pensyarah Fakulti Pendidikan dari aspek demografi (jantina, umur, pengalaman mengajar, jawatan dan status perkahwinan).

## **KEPENTINGAN KAJIAN**

- 1** Memberi kefahaman berkenaan punca dan tahap stres kepada pensyarah.
- 2** Menyediakan maklumat dan panduan dalam membantu pensyarah mengelakkan diri daripada stres.
- 3** Membantu pensyarah bertindak mengawal stres yang dihadapi oleh mereka seterusnya dapat menjalankan tanggungjawab dengan baik.
- 4** Memberi panduan serta maklumat ilmiah yang berguna kepada pihak pengurusan fakulti dan Jabatan Pelajaran dalam mengatur dan merancang aktiviti-aktiviti yang sihat bagi menangani stres pensyarah.
- 5** Menyediakan bahan dan data bagi menjadi sumber rujukan untuk membina dasar dan polisi kerja pensyarah.

## **BATASAN KAJIAN**

Kajian berkenaan tahap dan punca stres ini dijalankan ke atas 50 orang populasi yang terdiri daripada pensyarah Fakulti Pendidikan yang memegang jawatan sebagai pensyarah kanan dan pensyarah sahaja yang mana pensyarah yang masih berstatus cuti belajar dikecualikan. Oleh yang demikian, hasil bagi penyelidikan ini tidak dapat digunakan bagi menggambarkan keadaan sebenar masalah tersebut bagi keseluruhan pensyarah di fakulti-fakulti lain, juga tidak termasuk pensyarah yang berjawatan lebih tinggi seperti Prof Madya dan Profesor.

Sampel responden yang terlibat dalam kajian ini secara langsung adalah seramai 44 orang mengikut jadual penentuan saiz sampel Krejcie R. V dan Morgan D. W. Kajian ini merangkumi pensyarah dari lima buah jabatan di bawah pentadbiran fakulti iaitu Jabatan Pengajian Teknikal, Jabatan Asas Pendidikan, Jabatan Multimedia Pendidikan, Jabatan Sains dan Matematik serta Jabatan Pendidikan Sukan.

## **METODOLOGI**

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian yang dijalankan adalah menggunakan kaedah tinjauan soal selidik. Kaedah ini merupakan salah satu kaedah rekabentuk yang menghendaki keluaran kos yang minimum dan bertepatan dengan kemampuan penyelidik dari segi masa dan tenaga.

Penyelidikan yang dilakukan secara kuantitatif ini melibatkan satu instrumen kajian berbentuk borang soal selidik sebagai kaedah pengumpulan data. Penyelidikan kuantitatif merupakan kajian yang menggunakan ukuran frekuensi daripada simbol dan atribut ataupun berkaitan bilangan atau numerik. Maklumat dan data yang diperolehi daripada kaedah ini bergantung kepada persepsi sendiri responden terhadap item-item yang dibina oleh penyelidik berdasarkan pemerhatian, pengkajian dan perbincangan semula sumber-sumber rujukan utama yang dihasilkan oleh penyelidik-penyelidik terdahulu.

Borang soal selidik yang dibina boleh dikategorikan seperti berikut :

- a) Bahagian A : Demografi responden
- b) Bahagian B : Punca stres
- c) Bahagian C : Tahap stres

Secara kasarnya, instrumen di atas membuktikan penyelidikan ini dilakukan secara sistematik dan saintifik di samping ianya praktikal dan berkesan untuk populasi dan sampel yang besar.

### **Populasi dan Sampel Kajian**

Di dalam menjalankan penyelidikan, konsep pembabitan sebahagian daripada populasi sebenar responden sering digunakan dan dinamakan sampel kajian. Sampel ialah sebahagian daripada populasi. Kaedah mengeneralisasikan hasil dapatan daripada sampel-sampel tersebut kepada populasi sebenar pada keseluruhannya dijalankan bagi mendapatkan hasil yang dikehendaki. Generalisasi adalah prosedur saintifik yang perlu dilaksanakan memandangkan terlalu mustahil bagi penyelidik untuk mengkaji semua responden dalam populasi sebenar bagi sesuatu kajian. Populasi merupakan satu set lengkap responden yang memenuhi spesifikasi kajian.

Populasi pensyarah berstatus tetap dan memegang jawatan sebagai pensyarah serta pensyarah kanan di Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia adalah seramai 50 orang. Pensyarah yang masih berstatus cuti belajar dikecualikan. Merujuk pada jadual Krejcie R. V and Morgan D. W. yang menunjukkan kadar menentukan jumlah sampel daripada populasi sebenar, sampel yang diperlukan untuk populasi pensyarah adalah seramai 44 orang sahaja. Jumlah ini akan diambil untuk dijadikan bilangan responden kajian.

### **Instrumen Kajian**

Instrumen yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah borang soal selidik yang diedarkan kepada responden bagi memperolehi dapatan yang diperlukan dalam kajian. Menurut Mohd Najib (1998), instrumen yang digunakan akan menentukan jenis data yang diperolehi dan ini akan mempengaruhi jenis analisis data. Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mendapatkan maklumat dan data yang tepat dan sah kerana melaluinya responden akan memberi tindak balas yang baik dalam aspek yang dikaji.

### **DAPATAN KAJIAN**

#### **Analisa sub-punca faktor beban kerja**

Jadual 1 menunjukkan analisis sub-punca faktor peraturan di tempat kerja sebagai punca stres. Hasil analisis membuktikan seramai 28 orang responden (63 %) tidak bersetuju menyatakan bahawa faktor peraturan di tempat kerja sebagai punca stres manakala 11 orang responden (25 %) menyatakan faktor ini kadang-kala menyebabkan mereka mengalami stres. Seterusnya 5 orang responden (12 %)

pula berpendapat bahawa faktor ini adalah penyebab mereka mengalami stres. Di samping itu, nilai min bagi setiap item yang dikaji menunjukkan skor bukan punca dengan nilai min yang diperolehi melebihi aras penengah. Secara keseluruhannya, nilai min bagi faktor peraturan di tempat kerja ini ialah 3.69.

Jadual 1 : Analisis sub-punca faktor beban kerja sebagai punca stres

No Item	Kekerapan Peraturan (%)					Min	Skor
	1	2	3	4	5		
6. Saya mudah memohon cuti sekiranya terdapat kes-kes kecemasan	0 (0%)	3 (6.8%)	5 (11.4%)	18 (40.9%)	18 (40.9%)	4.16	Bukan punca
1. Saya selesa dengan peraturan berpakaian di waktu bekerja	0 (0%)	4 (9.1%)	3 (6.8%)	21 (47.7%)	16 (36.4%)	4.11	Bukan punca
3. Saya berpuas hati dengan penetapan waktu bekerja yang ditetapkan	0 (0%)	0 (0%)	14 (31.8%)	21 (47.7%)	9 (20.5%)	3.89	Bukan punca
2. Saya menerima tugas dengan garis panduan kerja yang jelas	0 (0%)	5 (11.4%)	17 (38.6%)	20 (45.5%)	2 (4.5%)	3.43	Bukan punca
4. Pengagihan tugas dilakukan secara adil kepada saya	3 (6.8%)	4 (9.1%)	13 (29.5%)	19 (43.2%)	5 (11.4%)	3.43	Bukan punca
5. Penilaian yang dilakukan terhadap saya meningkatkan prestasi kerja saya	5 (11.4%)	7 (15.9%)	14 (31.8%)	14 (31.8%)	4 (9.1%)	3.11	Bukan punca
<b>PURATA</b>	3% 5 (12%)	9% 9	25% 11 (25%)	43% 28 (63%)	21% 28	3.69	Bukan punca

### Analisa sub-punca faktor persekitaran tempat kerja

Jadual 2 : Analisis sub-punca faktor persekitaran tempat kerja sebagai punca stres

No Item	Kekerapan Peraturan (%)					Min	Skor
	1	2	3	4	5		
14. Saya berpuas hati dengan suasana ketenangan di bilik saya	2 (4.5%)	0 (0%)	9 (20.5%)	15 (34.1%)	18 (40.9%)	4.07	Bukan punca
17. Saya berpuas hati dengan suasana tempat kerja yang tidak bising	0 (0%)	2 (4.5%)	9 (20.5%)	17 (38.6%)	16 (36.4%)	4.07	Bukan punca
13. Saya berpuas hati dengan sistem pencahayaan yang disediakan di bilik saya	2 (4.5%)	5 (11.4%)	5 (11.4%)	18 (40.9%)	14 (31.8%)	3.84	Bukan punca
18. Saya berpuas hati dengan sistem pencahayaan yang disediakan di bilik kuliah	1 (2.3%)	5 (11.4%)	10 (22.7%)	19 (43.2%)	9 (20.5%)	3.68	Bukan punca
15. Saya berpuas hati dengan kebersihan persekitaran tempat kerja	1 (2.3%)	5 (11.4%)	14 (31.8%)	14 (31.8%)	10 (22.7%)	3.61	Bukan punca
16. Saya berpuas hati dengan udara di tempat kerja	2 (4.5%)	9 (20.5%)	8 (18.2%)	18 (40.9%)	7 (15.9%)	3.43	Bukan punca
<b>PURATA</b>	3% 6 (13%)	10% 10	21% 9 (21%)	38% 29 (66%)	28% 29	3.78	Bukan punca

Jadual 2 menunjukkan analisis sub-punca faktor persekitaran tempat kerja sebagai punca stres. Dapatan membuktikan seramai 29 orang responden (66 %) tidak bersetuju menyatakan bahawa faktor beban kerja sebagai punca stres manakala 9 orang responden (21 %) menyatakan faktor ini kadang-kala menyebabkan mereka mengalami stres. Seterusnya 6 orang responden (13 %) pula berpendapat bahawa faktor ini adalah penyebab mereka mengalami stres. Di samping itu, nilai min bagi setiap item yang dikaji menunjukkan skor bukan punca dengan nilai min yang diperolehi melebihi aras penengah. Secara keseluruhannya, nilai min bagi faktor beban kerja ini ialah 3.78.

### Analisa nilai min sub-punca

Jadual 3 : Analisis nilai min punca stres

Punca stres	Nilai min	Sisihan piawai	Skor
Beban kerja	3.62	0.43	Bukan punca
Peraturan di tempat kerja	3.69	0.65	Bukan punca
Persekitaran tempat kerja	3.78	0.85	Bukan punca
Hubungan interpersonal	4.15	0.53	Bukan punca

Jadual 3 menunjukan analisis nilai keseluruhan punca stres. Nilai min bagi faktor hubungan interpersonal adalah yang tertinggi iaitu 4.15, diikuti dengan faktor persekitaran tempat kerja dengan nilai min keseluruhan 3.78. Seterusnya ialah faktor peraturan di tempat kerja dan beban kerja dengan masing-masing mempunyai nilai min 3.69 dan 3.62. Di samping itu, nilai min keseluruhan bagi setiap sub-punca ini menunjukkan skor bukan punca dengan nilai min yang diperolehi melebihi aras penengah. Namun begitu secara keseluruhannya, nilai min yang paling rendah merupakan punca stres yang dominan di kalangan pensyarah Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia iaitu faktor beban kerja.

### Analisa tahap stres (min keseluruhan)

Kekerapan dan peratusan yang diperolehi di akhir analisis menunjukkan tahap stres responden dibahagikan kepada tiga peringkat iaitu tahap stres tinggi, sederhana dan rendah. Namun begitu nilai min keseluruhan menunjukkan tahap stres pensyarah Fakulti Pendidikan berada pada tahap rendah iaitu 2.16.

## PERBINCANGAN

Pengkaji telah membuat rumusan daripada analisis hasil kajian bahawa keempat-empat faktor yang dikemukakan iaitu faktor peraturan di tempat kerja, faktor beban kerja, faktor persekitaran tempat kerja dan faktor hubungan interpersonal merupakan faktor bukan punca bagi responden dalam mengalami stres kerana nilai min yang diperolehi oleh setiap faktor melebihi aras penengah bagi skor indeks yang dirujuk.

Namun begitu di antara keempat-empat faktor berikut, faktor beban kerja memperoleh nilai min terendah dengan nilai 3.62 dan ini dapat disimpulkan bahawa faktor ini merupakan punca stres dominan pensyarah berbanding faktor-faktor yang lain. Keputusan ini bertepatan dengan kajian Azhari (1998), Shakri (1998) dan Aminah (1999) yang memperoleh peratusan punca tertinggi dari faktor beban kerja yang diberikan kepada pendidik. Namun Punch dan Tuettermann (1990) dipetik dari (Nor'Azian, 2003) menolak keputusan itu dengan menyatakan faktor utama stres yang dialami oleh pendidik adalah berpunca daripada persekitaran tempat kerja. Pullis (1992), Saat dan Fatimah (1993) di dalam (Nor'Azian, 2003) juga menyatakan pendapat yang berbeza dengan menyimpulkan

hasil kajian mereka yang mana ketidakselarasan peraturan tempat kerja merupakan punca terberat bagi stres para pendidik. Malah kajian Hussayani (2004) juga menyangkal hasil penyelidikan ini dengan menunjukkan peratusan punca stres yang tertinggi adalah dari faktor hubungan interpersonal.

Keadaan yang menyebabkan faktor beban kerja disimpulkan sebagai punca stres yang dominan dalam kalangan pensyarah adalah kerana mereka mempunyai tujuh tugas yang perlu dilaksanakan iaitu pengajaran, penulisan, penerbitan, pengurusan, penyelidikan, perundingan dan perkhidmatan masyarakat. Ayob (1998) melaporkan di dalam kajian beliau bahawa perubahan peranan pendidik bagi memenuhi kehendak kementerian iaitu dengan mencapai semua objektif kurikulum pendidikan yang luas, maka sesetengah pendidik telah bertindak sebagai penjaga kepada pelajar, pegawai polis, paderi dan pekerja sosial selain daripada mengajar. Di samping itu, Aishah (2002) menyatakan bahawa pendidik sering diletakkan di dalam situasi di mana mereka sering di dakwa mempunyai masa kerja yang pendek tetapi pada masa yang sama mereka terpaksa berdepan dengan tuntutan lain seperti menghadiri mesyuarat, menanda kertas kerja, membuat penyelidikan, menghadiri bengkel dan seminar serta lain-lain lagi.

Nilai min bagi kedudukan kedua terendah selepas faktor beban kerja ialah faktor peraturan di tempat kerja dengan nilai 3.69. Menurut Kamus Dewan (1994), peraturan di tempat kerja memberi makna segala yang telah ditetapkan oleh sesuatu organisasi dan harus dituruti atau dipatuhi oleh semua yang terlibat di dalam organisasi tersebut. Menurut Zakaria (2007), dalam pelaksanaan peraturan sesuatu organisasi pekerjaan seringkali berlaku ketidak-seimbangan iaitu lebih menyebelahi kepada kepentingan pihak-pihak tertentu. Keadaan seperti ini akan menimbulkan suasana kerja yang tidak selesa sekaligus membawa kepada keadaan yang tertekan atau stres.

Faktor seterusnya adalah faktor persekitaran tempat kerja yang mana memperolehi nilai min sebanyak 3.78. Faktor ini dikaitkan dengan keperluan persekitaran tempat kerja pensyarah ialah seperti cahaya, udara dan bunyi. Menurut Hui dan Chan (1996), dimensi persekitaran tempat kerja sangat mempengaruhi stres pendidik. Kenyataannya kini, pemilihan persekitaran bagi tempat kerja adalah bergantung kepada individu itu sendiri dan kesesuaian ini adalah berbeza bagi setiap pensyarah.

## **RUJUKAN**

- Ayop Salleh (1998). "Stres Pekerjaan di Kalangan Guru-guru di Beberapa Buah Sekolah Rendah di Daerah Hilir Perak, Perak Darul Ridzuan". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.
- Azizi Yahya et al. (2007). "Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan". PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Blase, J.J. (1982). "A Social Psychological Grounded Theory of Teacher Stress and Burnout". *Educational Administration Quarterly*, 18(4), page 93.
- Borg, M.G. (1990). "Occupation Stress in British Educational Setting". *A Review Educational Psychology*, 10(2), page 103.
- Branat Anak Protasy (2006). "Tahap dan Punca Utama Stres Kerja di Kalangan Guru Sekolah Rendah di Daerah Bau, Sarawak : 1 Tinjauan". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.
- Dato' Dr. Haji Mohd Fadzilah Kamsah (2007). "Petua Menangani Stres". Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Hussayani bt Hussain (2004). "Hubungan Punca Stres Dengan Kecenderungan Hendak Berhenti Kerja di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Teknik di Negeri Kedah". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.

- Ibrahim Ahmad Bajunid (1995). "Peningkatan Pelbagai jenis Literasi Khususnya Literasi Saintifik dan Teknikal : Ke Arah Pemantapan Martabat Kepimpinan yang Unggul". *Jurnal Pengurusan Pendidikan*, 4(2), hal. 1-19.
- Ilimaran a/l Letchumanan (2006). "Satu Kajian Tahap Stres Terhadap Guru-guru Penolong Tadbir di Lima Buah Sekolah Menengah di Daerah Kulai, Johor". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.
- Jaafar Mohd Kamil (2002). "Hubungan Antara Kecerdasan Intelek dan Kecerdasan Emosi dengan Stres di Kalangan Guru Sekolah Menengah Kebangsaan di Daerah Johor Bahru". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.
- Mohd Jasni Jamal (2006). "Tip Pendidik Cemerlang". Utusan Publication & Distributors.
- Mohd Zaini bin Mohd Salleh (2003). "Tahap Kepuasan Kerja dan Keperluan Perkhidmatan kaunseling di Jabatan Agama Joho". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.
- Noorul Shaleeza binti Salehuddin (2004). "Tinjauan Tahap Kesihatan Mental di Kalangan Pelajar Tahun Satu Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana
- Trendall, C. (1989). "Stress in Teaching and Teacher Effectiveness. A study of Teachers across Mainstream and Special Education". *Educational Research*, 31(1), page 52-58.
- Wilkinson, G.R. (1988). "Teacher Stress and Coping Strategies – A Study of Easlake Comprehensive". *School Organization*, vol 8, page 185.
- Yeo, A. (1985). "Living With Stress". Singapore : Times Books International.
- Zakiah binti Arshad (2003). "Stres Kerja di Kalangan Guru-guru Sekolah Rendah : Satu kajian di Zon Bandar Kota Tinggi, Johor". Universiti Teknologi Malaysia : Projek Ijazah Sarjana.