

Tahap Stres Dan Tahap Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Pensyarah Universiti Teknologi Malaysia

Azlina Binti Mohd. Kosnin & Shiqah Binti Jantan
Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti tahap stres serta tahap kepuasan kerja dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja dalam kalangan pensyarah Universiti Teknologi Malaysia. Soal selidik digunakan untuk mengumpul data bagi kajian berbentuk kuantitatif ini. Kaedah persampelan dilakukan secara persampelan sistematik. Nilai kebolehppercayaan keseluruhan instrumen adalah $\alpha = 0.83$. Responden kajian terdiri daripada 128 orang pensyarah dan pensyarah kanan Universiti Teknologi Malaysia daripada pelbagai fakulti. Data dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian dan diedarkan kepada responden. Penganalisaan data dibuat dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Science Windows 13) dan dinyatakan dalam bentuk kekerapan, peratusan dan min untuk item-item yang berkaitan dengan tahap stres dan tahap kepuasan kerja. Bagi menguji perbezaan tahap stres dan tahap kepuasan kerja antara lelaki dan perempuan, penyelidik menggunakan Ujian-t. Manakala Ujian Korelasi Pearson digunakan untuk mendapatkan perhubungan antara tahap stres dengan tahap kepuasan kerja dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja. Hasil kajian menunjukkan tahap stres dalam kalangan pensyarah Universiti Teknologi Malaysia adalah rendah. Tahap kepuasan kerja bagi semua aspek adalah tinggi kecuali bagi aspek peraturan tempat kerja adalah pada tahap sederhana. Dapatan juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres antara pensyarah lelaki dan perempuan. Dapatan juga mendapati bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kepuasan kerja dari aspek persekitaran tempat kerja dan hubungan interpersonal. Manakala terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kepuasan kerja dari aspek beban kerja dan peraturan tempat kerja.

Katakunci : tahap stress, tahap kepuasan kerja, pensyarah UTM

Pengenalan

Dalam era global yang semakin pesat, negara menuntut supaya proses pendidikan dilaksanakan dengan strategi-strategi baru selaras dengan kemajuan negara, khasnya dalam kalangan pendidik. Mereka adalah insan yang diamanahkan untuk melahirkan generasi pelajar yang berilmu, beriman dan bertaqwa. Pendidik ini termasuklah pensyarah-pensyarah di universiti. Sehingga kini mereka telah banyak menyumbangkan masa, tenaga dan ilmu kepada pelajar-pelajar tanpa rasa jemu.

Oleh itu, melalui pensyarah, sistem pendidikan yang berkualiti di university mampu melahirkan tenaga kerja yang boleh menjadi *global player* dengan sifat jati diri yang tinggi, inovatif, produktif, berkemahiran, berdaya saing, berdaya tahan dan kreatif bagi menangani cabaran dalam arus globalisasi ini. Sistem pendidikan yang berkualiti akan dapat menyumbang ke arah memenuhi hasrat kerajaan untuk mewujudkan budaya pembelajaran sepanjang hayat.

Profesion sebagai pensyarah bukanlah sesuatu yang mudah berikutan tanggungjawab yang banyak dan mencabar. Pensyarah bukan sahaja perlu memberikan kuliah pengajaran, mereka juga perlu memberi dan menilai kerja-kerja kursus untuk pelajar-pelajar. Bukan itu

sahaja, mereka juga perlu membuat penyeliaan dan penyediaan berkenaan bidang-bidang yang di ajar. Mereka juga perlu membimbing pelajar-pelajar dan memberi kaunseling kepada pelajar-pelajar. Selain itu, pensyarah haruslah menjadi *role model* kepada pelajar-pelajar dengan enunjukkkan teladan yang baik kerana setiap perlakuan pensyarah-pensyarah sentiasa di perhatikan oleh pelajar-pelajar. Terdapat banyak lagi tugas-tugas pensyarah dari aspek kemajuan professional seperti menghadiri kursus-kursus yang disediakan untuk menambah pengetahuan dan dari aspek am seperti mengikuti undang-undang yang telah di tetapkan oleh university dan kerajaan. Segala tanggungjawab yang membebani pensyarah-pensyarah inilah yang boleh menyebabkan stres dan stres ini pula akan menyebabkan tegangan dari segi psikologi, fisiologi dan perlakuan.

Stres perlu di ambil perhatian yang serius kerana stress yang sederhana boleh menjadi suatu bentuk dorongan yang kuat. Ia dapat menolong tubuh dan minda kita untuk bekerja dengan baik dan menyumbang kepada kesihatan mental. Contohnya apabila seseorang itu diminta melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan maka ianya akan menjadi pendorong untuk mencuba sesuatu yang baru. Stres yang berlebihan akan mengakibatkan kemudaratan seperti diganggu bebanan kerja yang banyak atau berhadapan dengan terlalu banyak gangguan dan kejutan. Fakta imperikal telah membuktikan bahawa kekerapan mengalami tekanan boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti migrin, tekanan darah tinggi, tiada selera makan, murung dan sebagainya.

Penyataan masalah

Universiti adalah berperanan sebagai organisasi yang memberikan perkhidmatan akademik kepada pelajar. Dalam soal ini pensyarahlah yang bertanggungjawab dalam mendidik pelajar-pelajar tersebut. Untuk memastikan pensyarah selesa semasa sedang mengajar adalah bergantung kepada tahap stres yang mereka alami. Pensyarah yang mempunyai tahap stres yang tinggi berkemungkinan tidak akan kekal lama dalam profesion sebagai pendidik. Kajian telah menunjukkan bahawa bidang pendidikan merupakan salah satu profesion yang berisiko tinggi untuk mengalami stres (Dunham dan Varma, 1998). Stres ditempat kerja haruslah di elakkan kerana ia boleh mempengaruhi kemerosotan prestasi kerja yang akhirnya boleh menjejaskan organisasi (Duo, 1994). Suasana pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik darjah yang sentiasa didalam keadaan stres akan kurang berkesan dan menimbulkan masalah disiplin dan mempengaruhi pendidik untuk meninggalkan profesion mereka (Wisniewski dan Gargiulo, 1997).

Kepuasan kerja seseorang itu adalah penting kerana mereka akan melakukan kerja-kerja mereka dengan ikhlas dan tidak akan merungut sekiranya mereka berpuas hati dengan kerja mereka. Malah sekiranya mereka tidak berpuas hati dengan kerja mereka segala kerja yang dilakukan tidak bersungguh-sungguh. Raymond dan Daniel (1975) mengaitkan kepuasan kerja dengan perasaan sejauh mana pekerja menyukai atau tidak menyukai kerjanya. Menurutnya pekerja berpuas hati apabila mempunyai sikap positif terhadap kerja dan prospek kerja dan dapat merasai pekerjaannya bersesuaian dengan keadaan hidupnya.

Stres memberi kesan terhadap fisiologi, psikologi dan tingkahlaku. Antara kesan-kesan fisiologi adalah menghadapi penyakit kronik seperti darah tinggi, buah pinggang dan lemah jantung. Kesan psikologinya pula adalah mudah muntah hilang semangat motivasi dan sebagainya. Manakala kesan terhadap tingkahlaku adalah seseorang itu akan merasa mudah marah dan tidak melakukan kerja dengan sempurna.

Ramai di kalangan pengkaji telah membuat kajian berkaitan stres dalam kalangan pendidik terutamanya dalam kalangan guru. Namun begitu tidak ramai yang membuat kajian berkaitan stres dalam kalangan pensyarah. Dengan itu penyelidik merasakan satu kajian perlu dilakukan untuk mengkaji tahap stres di kalangan pensyarah-pensyarah. Kajian ini juga dijalankan untuk mengenalpasti tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarah-pensyarah. Selain daripada itu kajian ini juga mahu melihat perbezaan tahap stres dan tahap kepuasan kerja di antara pensyarah lelaki dan pensyarah perempuan. Hubungan antara stres dengan tahap kepuasan kerja juga turut dikaji.

Objektif Kajian

1. Untuk mengenalpasti tahap stres dalam kalangan pensyarah-pensyarah di Universiti Teknologi Malaysia.
2. Untuk mengenalpasti perbezaan tahap stres antara pensyarah-pensyarah lelaki dan pensyarah-pensyarah perempuan Universiti Teknologi Malaysia.
3. Untuk mengenalpasti tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarah-pensyarah di Universiti Teknologi Malaysia.
4. Untuk mengenalpasti perbezaan tahap kepuasan kerja antara pensyarah-pensyarah lelaki dan pensyarah-pensyarah perempuan di Universiti Teknologi Malaysia dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja.
5. Untuk mengenalpasti hubungan antara tahap kepuasan kerja dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja dengan tahap stres dalam kalangan pensyarah di Universiti Teknologi Malaysia.

Kepentingan Kajian

Stress yang negatif adalah suatu gejala buruk yang boleh melanda pensyarah-pensyarah. Ini akan menjadikan pensyarah-pensyarah murung dan prestasi kerja mereka merosot dan mereka kurang memberikan tumpuan yang sepenuhnya semasa proses pengajaran berjalan. Ini bukan sahaja memudaratkan pensyarah itu sendiri malah pelajar-pelajar mereka juga kerana proses pembelajaran tidak berjalan dengan lancar. Di antara kepentingan kajian adalah seperti berikut:

- a) Memberi kefahaman berkenaan tahap stres kepada pensyarah.
- b) Menyediakan maklumat dan panduan dalam membantu pensyarah mengelakkan diri daripada stres.
- c) Membantu pensyarah bertindak mengawal stres yang dihadapi oleh mereka seterusnya dapat menjalankan tanggungjawab dengan baik.
- d) 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 dikalangan pensyarah.
- e) Menyediakan bahan dan data bagi menjadi sumber rujukan untuk membina dasar dan polisi kerja pensyarah.

Reka Bentuk Kajian

Salah satu tujuan menyediakan rekabentuk kajian adalah untuk mencari jawapan kepada persoalan-persoalan kajian (Mohammad Najib, 1999). Rekabentuk kajian ini membimbing penyelidik ke arah mendapatkan maklumat dan data berhubung dengan tujuan kajian yang dijalankan.

Kajian ini adalah berbentuk deskriptif iaitu mempertunjukkan data yang mudah difahami dan menjurus kepada keputusan serta menggunakan kaedah tinjauan kerana data hanya diambil dalam satu masa tertentu sahaja (Mohammad Najib, 1999). Tinjauan adalah cara yang spesifik kerana data dapat dikumpulkan dengan cepat dan mudah, menjimatkan masa dan perbelanjaan, bilangan responden yang ramai dapat diadakan dan sesuai untuk gambaran sebenar mengenai maklumat sample kajian.

Populasi Kajian

Populasi kajian ini adalah terdiri daripada pensyarah-pensyarah dan pensyarah-pensyarah kanan dari 12 fakulti di Universiti Teknologi Malaysia. Saiz populasi adalah seramai 719 orang, di mana taburan mereka mengikut fakulti di Universiti Teknologi Malaysia adalah seperti dalam jadual 3.1 di bawah. Populasi tidak mengambil kira pensyarah kontrak, tutor, profesor madya dan profesor.

Jadual 1 : Taburan Populasi Pensyarah-pensyarah dan pensyarah-pensyarah kanan di Universiti Teknologi Malaysia.

Fakulti	Jumlah
Fakulti Pendidikan	53
Fakulti Kejuruteraan Awam	52
Fakulti Kejuruteraan Mekanikal	67
Fakulti Kejuruteraan Elektrik	139
Fakulti Sains	72
Fakulti Alam Bina	51
Fakulti Kejuruteraan Sains Geoinformasi	31
Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Sumber Asli	51
Fakulti Kejuruteraan Bio-Perubatan dan Sains Kesihatan	8
Fakulti Sains Komputer dan Sistem Informasi	59
Fakulti Pengurusan dan Perusahaan Sumber Manusia	127
Fakulti Biosains dan Biokejuruteraan	9
Jumlah	719

Sumber : UTM online

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 (1999), 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 dengan menggunakan kaedah soal selidik, ianya lebih mudah mendapatkan kerjasama dari responden.

Di samping itu, instrumen ini juga lebih sesuai dan praktikal untuk bilangan sampel kajian yang diperlukan. Secara tidak langsung kos perbelanjaan dalam menjalankan penyelidikan ini dapat dijitakan mengikut kemampuan penyelidik. Instrumen yang bersifat objektif ini juga dapat mengelakkan 'bias' yang sering berlaku dalam kaedah temu bual.

Kajian Rintis

Selepas soalan-soalan dibentuk, satu kajian rintis akan dijalankan. Tujuan kajian rintis ini dijalankan ialah untuk mengetahui tahap kefahaman soalan, mengetahui reaksi awal dan mengesan kesalahan-kesalahan yang dianggap ketara dalam soalan-soalan. Kajian rintis ini telah dijalankan pada pensyarah di Universiti Teknologi Malaysia di Johor. Dua orang pensyarah daripada 12 fakulti telah dipilih secara rawak dalam kajian rintis ini.

Dalam kajian rintis ini penyelidik telah menyemak item-item dan menganalisis dengan menggunakan Perisian SPSS Versi Windows 10.0. Nilai alpha yang diperolehi daripada 26 responden dan 39 item soalan ialah 0.859. Menurut Mohd. Najib (1997), sekiranya nilai alpha yang diperolehi adalah 0.8 keatas, kita dapat menyatakan dengan senang hati bahawa ia mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi. Dalam hal ini kaedah Alpha Cronbach digunakan.

Analisis Data

Jadual 4.8 : Analisis nilai min keseluruhan tahap kepuasan kerja

Aspek kepuasan kerja	Nilai min keseluruhan	Tahap
1. Beban kerja	3.67	Sederhana
2. Hubungan interpersonal	4.01	Tinggi
3. Persekitaran tempat kerja	3.79	Tinggi
4. Peraturan di tempat kerja	3.65	Sederhana
Keseluruhan	3.43	Sederhana

Jadual 1 menunjukkan analisis nilai keseluruhan aspek-aspek kepuasan kerja. Nilai min bagi aspek hubungan interpersonal adalah yang tertinggi iaitu 4.01, diikuti dengan aspek persekitaran tempat kerja dengan nilai min keseluruhan 3.79. Seterusnya ialah aspek peraturan di tempat kerja dan beban kerja dengan masing-masing mempunyai nilai min 3.67 dan 3.65. Aspek hubungan interpersonal dan persekitaran tempat kerja berada pada tahap tinggi. Ini memberi maksud bahawa tahap kepuasan kerja dari aspek hubungan interpersonal dan persekitaran tempat kerja dalam kalangan pensyarah-pensyarah Universiti Teknologi Malaysia adalah tinggi. Manakala aspek beban kerja dan peraturan tempat kerja berada pada tahap sederhana. Secara keseluruhannya tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarah-pensyarah UTM adalah sederhana.

Jadual 2 : Analisis deskriptif tahap stres

No. Item	TP	JS	KK	K	AK	Min
25. Saya bosan dengan tugas saya	54 (18.8%)	54 (42.2%)	43 (33.6%)	6 (4.7%)	1 (0.8%)	2.27
26. Saya bimbang untuk ke tempat kerja	61 (47.7%)	44 (34.4%)	15 (11.7%)	8 (6.3%)	0 (0%)	1.77
27. Prestasi diri saya mulai merosot	26 (20.3%)	53 (41.4%)	43 (33.6%)	5 (3.9%)	1 (0.8%)	2.23
28. Saya mudah teras hati apabila di tegur	22 (17.2%)	42 (32.8%)	49 (38.3%)	13 (10.2%)	2 (1.6%)	2.46
29. Saya mudah pena ketika melakukan kerja	12 (9.4%)	32 (25.0%)	58 (45.3%)	20 (15.6%)	6 (4.7%)	2.81
30. Saya mudah hilang tumpuan terhadap sesuatu perkara	14 (10.9%)	42 (32.8%)	55 (43.0%)	16 (12.5%)	1 (0.8%)	2.59
31. Saya mudah marah terhadap sesuatu perkara	11 (8.5%)	64 (50.0%)	28 (29.7%)	14 (10.9%)	1 (0.8%)	2.45
32. Saya mengalami masalah cepat lupa	14 (10.9%)	42 (32.8%)	50 (39.1%)	16 (12.5%)	6 (4.7%)	2.67
33. Saya mengalami kesukaran untuk merehatkan diri	18 (14.1%)	45 (35.2%)	41 (32.0%)	22 (17.2%)	2 (1.6%)	2.57
34. Saya menghidap <i>insomnia</i> (memunyai masalah untuk tidur)	48 (37.5%)	42 (32.8%)	22 (17.2%)	14 (10.9%)	2 (1.6%)	2.06
35. Saya mengalami selera makan yang kurang baik	38 (29.7%)	46 (35.9%)	34 (26.6%)	8 (6.3%)	2 (1.6%)	2.14
36. Saya mengalami masalah kemurungan	56 (43.8%)	43 (33.6%)	25 (19.5%)	3 (2.3%)	1 (0.8%)	1.83
37. Saya mengalami kekeliruan fikiran	54 (42.2%)	38 (32.2%)	27 (21.1%)	8 (6.3%)	1 (0.8%)	1.94
38. Saya sukar menyelesaikan masalah-masalah tertentu	30 (23.4%)	51 (39.8%)	34 (26.6%)	12 (9.4%)	1 (0.8%)	2.24
39. Saya menghidap <i>tachycardia</i> (denyutan jantung yang terlalu cepat)	42 (32.8%)	50 (39.1%)	26 (20.3%)	8 (6.3%)	2 (1.6%)	2.05
40. Saya mengalami masalah penghadaman	41 (32.0%)	40 (31.3%)	38 (29.7%)	9 (7.0%)	0 (0%)	2.12
41. Saya mengalami sakit kepala	24 (18.8%)	40 (31.3%)	48 (37.5%)	13 (10.2%)	3 (2.3%)	2.46
PURATA KESELURUHAN	(60.0%)		(29.7%)	(10.3%)		2.27
	Rendah		Sederhana	Tinggi		

TP=Tidak Pernah, JS=Jarang Sekali, KK=Kadang-Kadang, K=Kerap, AK=Amat Kerap

Jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan, peratusan dan min tahap stress dalam kalangan pensyarah-pensyarah Universiti Teknologi Malaysia. Dapatan menunjukkan sebanyak 60.0 % responden berada pada tahap stres rendah dan 29.7 % responden berada pada tahap stres sederhana. Manakala sebanyak 10.3 % responden mengalami stres ditahap yang tinggi.

Item-item dalam bahagian ini merujuk kepada gejala-gejala yang dihadapi oleh responden yang boleh mengaitkannya dengan petanda stres. Gejala-gejala yang kadangkala dialami oleh responden akibat daripada stres adalah mudah penat ketika melakukan kerja, mengalami masalah cepat lupa, mudah hilang tumpuan terhadap sesuatu perkara, mengalami kesukaran untuk merehatkan diri, mudah terasa hati apabila ditegur dan mengalami sakit kepala. Gejala-gejala yang jarang dialami oleh responden adalah bosan dengan tugas mereka, mengalami kecelaruan fikiran, prestasi mulai merosot, sukar menyelesaikan masalah-masalah tertentu, menghidap denyutan jantung yang terlalu cepat, mengalami selera makan yang kurang dan mempunyai masalah untuk tidur. Gejala-gejala yang tidak pernah dialami oleh kebanyakan responden adalah bimbang untuk ketempat kerja dan mengalami masalah penghadaman. Tiada gejalagejala yang sering dihadapi oleh responden menunjukkan tahap stres dalam kalangan pensyarah UTM adalah tinggi.

Namun begitu nilai min keseluruhan menunjukkan tahap stres pensyarahpensyarah UTM berada pada tahap rendah iaitu 2.27.

Rumusan Dan Perbincangan

Pensyarah-pensyarah secara amnya adalah individu utama yang diamanahkan dalam proses penerapan dan penyampai ilmu kepada mahasiswa, sama ada rela atau tidak mereka dituntut membangunkan diri dengan sebarang bentuk perubahan serta pembaharuan yang berlaku dari masa ke semasa. Situasi tersebut secara umumnya mengakibatkan pensyarah-pensyarah terpaksa berhadapan dengan pelbagai tanggungjawab yang lebih mencabar, lebih berat dan semakin kompleks.

Isu stres dalam kalangan pendidik bukanlah sesuatu yang baru malah banyak kajian yang telah dijalankan untuk mengenalpasti tahap stres dalam kalangan guru-guru sekolah. Oleh kerana kurangnya kajian yang dilakukan untuk mengenalpasti tahap stress dalam kalangan pensyarah, maka penyelidik memilih golongan pensyarah sebagai responden bagi kajian ini memandangkan pensyarah juga merupakan golongan pendidik.

Kajian ini dilakukan untuk mengkaji tahap stres dalam kalangan pensyarah UTM. Penyelidik juga mengkaji tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarahpensyarah UTM dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja. Disamping itu, penyelidik juga mengkaji perbezaan tahap stres dan tahap kepuasan kerja antara pensyarah lelaki dan perempuan. Perhubungan antara tahap stres dengan tahap kepuasan kerja dari semua aspek juga dikaji.

Dalam bahagian ini, rumusan dan perbincangan yang akan dipaparkan ialah berdasarkan persoalan kajian penyelidik. Rumusan dan perbincangan dibuat berdasarkan hasil dapatan yang telah diperolehi daripada analisis data dalam bab 4. Ia terbahagi kepada dua bahagian iaitu bahagian B yang merangkumi tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarah UTM dari aspek beban kerja, hubungan interpersonal, persekitaran tempat kerja dan peraturan tempat kerja. Penyelidik juga menggunakan data daripada bahagian B untuk mengkaji perbezaan antara lelaki dan perempuan bagi setiap aspek. Manakala bahagian C pula merangkumi tahap stres dalam kalangan pensyarah UTM dan perbezaan tahap stres antara lelaki dan perempuan turut dikaji menggunakan dapatan daripada bahagian ini. Selain daripada itu dapatan daripada kedua-dua bahagian digunakan untuk mengkaji perhubungan antara tahap stres dengan tahap kepuasan kerja bagi keempat-empat aspek dalam kalangan pensyarah UTM.

Rujukan

- Azizi Yahya dan Nik Diana Hartika Nik Husain (2005). *“Tahap Stres Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Di Guru Sekolah Di Negeri Johor, Melaka, Selangor Dan Negeri Sembilan.* Universiti Teknologi Malaysia.
- Azizi Yahya et al. (2007). *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan.* PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Ball, C.J. and Stenlund, V. (1990). *The Centrality of Work, Working and Job Satisfaction. Comparative Education.* Vol 26. Issue 2/3.
- Cox, T dan Brockley, T. (1984). *The Experience and Effects of Stress In Teachers.* British Educational Research Journal. Vol 77, No 2, 139-145
- Dato’ Dr. Haji Mohd Fadzilah Kamsah dan Haji Muhammad Zakaria. (2007). *Petua Menangani Stres.* Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Dunham, J. dan Varma, V. (Eds) (1998). *Stres In Teachers: Past, Present and Future.* London: Whurr
- Forlin, C. (1995). *Concerns And Beliefs About Inclusive Education: Appraisal Of Stres And Coping.* University Of Western Australia:Unpublish Manuscript.
- Gold, Y. and Roth, R. A (1993). *Teachers Managing Stres and Preventing Burnout: The Profesional Health Solution.* The Falmer Press: London.
- Hammamatul Zakiah Md Salleh (2008). *Kajian Stres Guru-guru Matapelajaran B. Inggeris, Fizik, Kimia, Biologi, Matematik Moden dan Matematik Tambahan Di Sekolah Menengah Kebangsaan Daerah Pontian.* Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.
- Mohd.Najib Abd.Ghaffar (1999). *Penyelidikan Pendidikan.* Universiti Teknologi Malaysia.
- Raymond dan Daniel (1975). *Age, Education, Job Tenure, Salary, Job Characteristic And Job Satisfaction: A Multi Variate Analysis.* Human Relation Journal. 8, 781 – 791.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill Co.
- Tee Sook Kim (2006). *Faktor-faktor Penyebab Tekanan dan Cara-cara Mengatasi Tekanan Di kalangan Guru Pelatih Maktab Perguruan Negeri Johor.* Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.
- Wisniewski, L. dan Gargiulo, RM. (1997). *Occupation Stress and Burout among Special Educators: A Review of the Literature Journal of Special Educators: A Review of the Literature. Journal of Special Education.* Vol 31, Issue 3, ms 325.