

Kajian Terhadap Stres Dikalangan Guru Sekolah Rendah Di Zon Permas Jaya, Johor Bahru Dari Aspek Personaliti

Johari Bin Hassan & Noornazifah Binti Md Suandi

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Stres dan personaliti adalah perkara yang lumrah dalam kehidupan kita pada masa kini. Oleh yang demikian, kajian punca dan tahap stres dikalangan guru merupakan satu senario yang agak subjektif. Ianya merupakan satu kajian tinjauan bagi melihat punca, tahap stres dan tahap stres dari aspek personaliti dikalangan guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru. Seramai 118 orang responden telah dipilih secara rawak berstrata (kuota) dalam menjayakan kajian ini. Enam buah sekolah rendah di zon ini telah dijadikan oleh penyelidik sebagai tempat kajian. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah set soal selidik, skala likert 5 mata digunakan bagi tahap stres manakala bagi tahap stres dari aspek personaliti skala berpandukan kepada set ujian Malek Mukamat Said (2004). Data di analisis menggunakan perisian komputer “Statistical Packages for Social Science” (SPSS 15.0). Hasil dapatan kajian dinyatakan dalam bentuk diskriptif (frekuensi dan peratusan). Dapatan kajian menunjukkan bahawa guru sekolah rendah mengalami tahap stres yang rendah dan mereka juga menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi. Ini menunjukkan bahawa tahap stres tidak dipengaruhi oleh personaliti responden. Faktor-faktor seperti bebanan kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar tidak mempengaruhi tahap stres guru.

Katakunci : stres, guru sekolah rendah

Pengenalan

Kamus Oxford mendefinisikan stres sebagai satu tekanan atau desakan, usaha, tuntutan ke atas keupayaan fizikal atau mental. Ini bermaksud stres adalah suatu keadaan dimana kekuatan fizikal, mental dan emosi seseorang individu teruji melampaui keupayaan tubuh dan mindanya yang tidak mampu menahan dan menanggungnya lagi. Seorang ahli psikologi terkenal, Walter Cannon (1920), menyatakan bahawa stres bermaksud gerak balas lawan atau lari (fight or flight).

Sebenarnya stres adalah sebahagian daripada kehidupan setiap insan, setiap golongan masyarakat tidak mengira usia akan berisiko untuk mengalami stres, Cuma yang membezakannya adalah mengetahui kehadirannya atau tidak dan cara mengendalikan stres di dalam kehidupan seharian seseorang itu.

Menurut kajian yang telah dilakukan oleh Institut Of Stress di New York, Amerika, didapati bahawa 90 peratus daripada lelaki dewasa mengalami stres yang amat tinggi sekurang-kurangnya dua kali seminggu, manakala 25 peratus mengalami stres setiap hari.

Perangkaan ini menunjukkan bahawa stres dalam kehidupan seseorang individu yang semakin menjadi trend semasa. Kebanyakan dari kita hanya mengetahui atau menganggap stres dari aspek yang negatifnya sahaja. Ini termasuklah kecenderungan untuk melakukan keganasan serta meningkatkan risiko penyakit mental. Tetapi jika dilihat dari satu aspek lagi, sebenarnya stres juga mempunyai kebaikan apatah lagi dalam kehidupan yang serba moden dan canggih kini.

Penyataan Masalah

Apakah faktor utama yang menjadikan guru stres (lebih kerja, hubungan interpersonal, dan persekitaran kerja) dan faktor yang paling dominan mempengaruhi tahap stres yang tinggi.

Kajian sejauh mana personaliti individu mempengaruhi stres dan jenis personaliti yang bagaimana menyebabkan seseorang individu itu mudah terdedah kepada stres. Persoalan yang sering timbul, personaliti yang dimiliki oleh guru mempengaruhi mereka dalam menghadapi stres.

Menurut Hans Selye (1936), punca stres berkait rapat dengan masalah rumahtangga dan juga sosial. Melalui pembacaan pengkaji, didapati tiga punca stress yang dominan berlaku di kalangan guru. Ini akan dijadikan asas dalam membina item soal selidik yang akan dilaksanakan kemudian. Tiga punca stres itu ialah bebanan kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar yang dikenalpasti daripada kajian yang lalu.

Apakah faktor ini masih menjadi punca utama yang menyebabkan guru stress sama ada lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar. Masalah yang ingin dikaji oleh pengkaji adalah faktor stres iaitu lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar dari aspek jenis personaliti seperti jenis A (agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi, berdaya saing) dan jenis B (penyabar, sederhana, kurang daya saing). Ini berikutan kedudukan sekolah di zon Permas Jaya adalah di pinggir bandar dan memungkinkannya fenomena stres berlaku di kalangan guru. Ini ditambah lagi dengan latarbelakang pelajarnya yang tinggal di kawasan setinggan.

Tambahan pula, bilangan guru yang tidak mencukupi berbanding dengan nisbah pelajar di dalam sebuah kelas. Secara amnya bilangan pelajar dalam sebuah kelas di zon Permas Jaya di antara 44 hingga 47 orang. Ini menyukarkan guru untuk mengurus dan melaksanakan aktiviti pengajaran dan pembelajaran secara berkesan dan efektif.

Disamping itu, jumlah waktu mengajar guru juga bertambah dan sekurang-kurangnya 32 waktu seminggu, selain dari menguruskan hal yang berkaitan dengan tugas pengkeranian, kurikulum termasuklah organisasi dan berpersatuan.

Kajian ini juga diharapkan agar dapat mengesan serta memperbaiki masalah stres yang dialami oleh para guru dari aspek personaliti, seterusnya dapat mencapai wawasan pendidikan.

Objektif Kajian

Secara keseluruhannya, kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor, tahap dan stres dari aspek jenis personaliti yang dimiliki oleh guru. Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk:

1. Menenalpasti tahap stres (lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar) di kalangan guru sekolah rendah.
2. Menenalpasti jenis personaliti guru sama ada jenis A - agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi, berdaya saing atau jenis B - penyabar, sederhana, kurang daya saing.
3. Menenalpasti perkaitan antara tahap stres guru dengan personality guru.

Kepentingan Kajian

Kajian ini adalah penting kepada para guru, pihak pentadbiran sekolah dalam pendidikan mahupun di peringkat Jabatan Pelajaran. Ia amat penting kepada :

Guru-guru

Ia boleh dijadikan sebagai panduan dan maklumat kepada warga guru tentang cara menangani stres dengan berkesan mengikut persekitaran yang dihadapi khususnya mengenai aspek personaliti.

Pihak Pentadbiran Sekolah

Dapatan ini dapat membantu pihak pentadbir sekolah membuat pertimbangan dalam merancang aktiviti-aktiviti staf di sekolah.

Pihak Jabatan Pelajaran

Boleh menggunakan maklumat daripada dapatan kajian ini untuk membantu warga guru menangani persoalan stres. Selain itu, pihak Jabatan Pelajaran boleh merangka suatu program secara menyeluruh kepada warga guru dalam menangani stres agar ia akan dijadikan perangsang serta memberi kesan yang positif dalam memperkasakan profesion perguruan.

Reka Bentuk Kajian

Simon (1978), menyatakan bahawa analisis data yang baik adalah analisis yang dapat menunjukkan data-data yang penting dalam bentuk yang mudah difahami oleh pembaca. Kajian berbentuk diskriptif iaitu tinjauan. Kajian tinjauan ini adalah proses pengumpulan data dimana sekumpulan individu tertentu perlu menjawab soalan yang disediakan. Tinjauan diskriptif bertujuan mendapatkan ukuran ataupun gambaran berkaitan keadaan dan ciri populasi.

Soal selidik dibina sebagai alat ukur untuk mendapatkan data. Soal selidik merangkumi aspek yang berhubung dengan latarbelakang responden, tahap stress (yang meliputi faktor-faktor stres) dan stres dari aspek personaliti. Menurut Mohd Najib (1998), kajian diskriptif hanya untuk menerangkan keadaan atau perhubungan antara pembolehubah. Melalui kaedah soal selidik, semua maklumat yang diperolehi diklasifikasikan mengikut aspek yang telah ditentukan seterusnya ditafsirkan secara kuantitatif.

Marshall & Rossman (1995), analisis diskriptif digunakan untuk kajian yang hanya menjelaskan sesuatu fenomena yang hendak dikaji. Kaedah yang digunakan dalam kajian ini ialah kaedah korelasi yang menguji hubungan di antara stres dari aspek personaliti. Pengkaji juga mengkaji faktor stres yang mempengaruhi personaliti dengan melihat perkaitan/ hubungan.

Populasi dan Sampel Kajian

Kajian dijalankan di beberapa buah sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru. Jumlah populasi sebenar ialah 170 orang guru tetapi hanya 118 yang dipilih, ini berdasarkan Jadual Krejcie, R.V and Morgan D.W yang telah menetapkan kadar tertentu jumlah sampel daripada populasi bagi kajian pendidikan dan pengukuran psikologi, 1970. Saiz sampel kajian seramai 118 orang yang dipilih secara rawak berstrata (kuota). Dimana sekolah yang mempunyai ramai guru maka pecahan sampel yang diambil adalah lebih ramai ini dapat menunjukkan bahawa semua guru mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden kajian ini.

Pecahan sampel adalah seperti berikut :

Jadual 1 Pecahan Sampel Responden

| SK. Zon Permas Jaya, Johor Bahru | Sampel |
|--|-----------|
| Sekolah Kebangsaan Taman Permas Jaya 1 | 30 |
| Sekolah Kebangsaan Taman Permas Jaya 2 | 24 |
| Sekolah Kebangsaan Taman Permas Jaya 3 | 20 |
| Sekolah Kebangsaan Taman Permas Jaya 4 | 20 |
| Sekolah Kebangsaan Taman Permas Jaya 5 | 16 |
| Sekolah Kebangsaan Senibong | 8 |
| Jumlah Responden | 118 orang |

Kaedah persempalan yang digunakan bagi kajian ini ialah kelompok atas kelompok.

Instrumen Kajian

Instrumen ialah cara atau alat untuk mengumpulkan data. Kaedah yang digunakan untuk mendapatkan data ialah

Bahagian A : Maklumat Peribadi / Demografi

Pada bahagian ini, ia mengandungi soalan-soalan yang berkaitan dengan maklumat peribadi atau latarbelakang responden. Antaranya ialah jantina, umur, status dan pengalaman mengajar.

Bahagian B : Ujian Tahap Stres

Berpandukan kepada Anuar Mohd Som (1999), dengan pengubahsuaian sebanyak 15 item telah dibentuk berkaitan dengan tahap stres. Pengubahsuaian dibuat kerana kajian yang dibuat oleh pengkaji sebelumnya dijalankan ke atas guru elektrik yang berkhidmat di sekolah menengah teknik. Semua pengubahsuaian item soalan adalah berdasarkan situasi guru di sekolah rendah yang mungkin berlaku. Semua responden yang terlibat dikehendaki menjawab semua soalan berdasarkan arahan yang lengkap telah diberikan di dalam borang soal selidik.

Skala yang digunakan ialah skala likert 5 mata seperti jadual di bawah:

Jadual 2 Skala Likert 5 Mata

| | | | | |
|-------------|--------|-------------|--------------|-------------------|
| Amat Setuju | Setuju | Tidak Pasti | Tidak Setuju | Amat Tidak Setuju |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Secara keseluruhannya skala likert yang digunakan mempunyai peranannya sama ada ia bersifat positif atau negatif. Jika responden merasakan mereka mengalami stres yang rendah atau sedikit skor 4 atau 5 akan diberikan, tetapi sebaliknya jika responden merasakan mereka mengalami stres yang serius atau kuat skor 1 atau 2 akan diberikan dan ianya bersifat negatif. Skor 3 pula diberikan sekiranya mereka tidak pasti sama ada mereka mengalami stres atau tidak.

Bahagian C : Ujian Stres dari aspek Personaliti

Berpandukan kepada Malek Mukamat Said (2004), sebanyak 20 item akan diguna pakai sebagai alat ukur stres dari aspek personaliti. Tiada pengubahsuaian dibuat kerana kajian yang dibuat oleh pengkaji sebelumnya dikhaskan untuk guru. Semua responden yang terlibat dikehendaki menjawab semua soalan berdasarkan arahan yang lengkap telah diberikan di dalam borang soal selidik. Skala yang digunakan pula telah ditetapkan seperti berikut :

Jadual 3 Skala Likert 4 Mata

| | | | |
|------------|--------|---------------|--------------|
| Kerap kali | Selalu | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Secara keseluruhannya skala yang digunakan mempunyai peranannya. Responden perlu tahu keadaan yang mereka alami dan skor 1 akan diberikan sekiranya ia acapkali berlaku (terlalu kerap), skor 2 jika dialami selalu, skor 3 jika jarang mengalami situasi yang diberikan dan skor 4 bagi tidak pernah mengalaminya.

Kajian Rintis

Tujuan utama kajian rintis dijalankan adalah bagi menentukan kebolehpercayaan soalan soal selidik. Selain itu, ia juga dapat menguji kefahaman responden terhadap struktur ayat dan item-item tertentu dalam soal selidik dan dapat meninjau masalah sebelum kajian sebenar dijalankan. Menurut Mohd Najib (1998), sekiranya mendapat nilai koefisien yang tinggi iaitu 0.8 ke atas, maka kebolehpercayaan adalah tinggi. Nilai kebolehpercayaan alat kajian yang diperolehi adalah seperti berikut :

Jadual 4 Nilai Alpha alat ukur pengkaji

| Item | Nilai Alpha |
|------------------------------|-------------|
| Tahap Stres | 0.874 |
| Stres dari aspek Personaliti | 0.844 |

Analisis Data

Dalam bahagian ini, ia akan menganalisa keputusan data mengenai hubungan tahap stres dan tahap stres dari aspek personaliti berdasarkan kepada Jadual Silang (Cross Tabulation) rujuk Jadual 5.

Jadual 5 Jadual Silang Tahap Stres Dan Tahap Stres Dari Aspek Personaliti

| Butiran | | Tahap Stres Dari Aspek Personaliti | | | Jumlah |
|----------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------|
| | | Tinggi (75- 100) | Sederhana Tinggi (50 – 74.9) | Sederhana (25 – 49.9) | |
| Tahap Stres | Rendah (75- 100) | 3 | 51 | 30 | 84 |
| | Sederhana (50 – 74.9) | 1 | 25 | 8 | 34 |
| Jumlah | | 4 | 76 | 38 | 118 |

Berpandukan jadual 5, didapati bahawa responden yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi dimana bilangannya ialah seramai 51 orang. Seterusnya responden atau guru yang mengalami tahap stres yang rendah juga turut menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana iaitu seramai 30 orang, diikuti guru yang mengalami tahap stres yang sederhana serta menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi seramai 25 orang.

Seterusnya terdapat lapan orang yang mengalami tahap stres dan stres dari aspek personaliti yang sederhana. Hanya terdapat tiga orang yang mengalami tahap stres rendah dan stres dari aspek personaliti yang tinggi. Akhir sekali seorang guru sahaja yang mengalami tahap stres rendah tetapi menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang tinggi.

Jika dilihat secara keseluruhannya, tahap stres adalah berubah-ubah mengikut keadaan atau situasi responden pada ketika soal selidik dilaksanakan (awal penggal persekolahan) tetapi

tahap stres dari aspek personaliti responden adalah bersifat tekal (tetap) dan sukar untuk mengubahnya. Ini disebabkan oleh masa untuk memupuk dan mencari personaliti atau identiti diri dan perwatakan mengambil masa yang lama dan ianya berakhir apabila kita dewasa. Biasanya pada zaman kanak-kanak dan remaja ialah pembentukan personaliti mula dipupuk dan ianya juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti baka, rakan sebaya, persekitaran dan juga pengalaman yang dilaluinya.

Menurut Noraini (1984), faktor- faktor yang mempengaruhi pembentukan personaliti seperti yang dinyatakan di atas memang memberikan kesan sama ada secara positif atau negatif kepada personaliti individu apabila mereka dewasa dan ianya bersifat kekal.

Perbincangan

Tahap stres yang dibincangkan adalah berdasarkan kepada faktor stres yang telah ditetapkan oleh penyelidik iaitu beban kerja, hubungan interpersonal dan juga masalah pelajar.

Semua maklumat yang diperolehi dari soalan soal selidik yang telah diedarkan kepada responden pada awal penggal persekolahan 2008. Langkah ini diambil berdasarkan kelaziman guru akan menghadapi tugas yang lebih banyak pada awal tahun berbanding hujung tahun. Tugas guru akan bertambah pada awal tahun kerana mereka terlibat dengan tugas mengajar, tugas pengkeranian (menyediakan buku rekod, alat bantu mengajar, alat bantu belajar, mengagihkan buku teks, melengkapkan kedatangan pelajar, mendaftar pelajar), tugas sosial (latihan rumah sukan, Persatuan Ibu Bapa dan Guru, mengutip yuran, mengagihkan pelajar mengikut kelas) dan sebagainya.

Ini telah dibuktikan melalui keputusan kajian di dalam bab empat. Analisis terhadap tahap stres dari faktor beban kerja menunjukkan majoriti responden tidak bersetuju bagi semua item (item 3, 4, 6 dan 7) yang dikemukakan oleh penyelidik kecuali pada item 11 iaitu "Saya merasakan tugas pengkeranian yang saya lakukan adalah amat berat". Ini menunjukkan bahawa tugas pengkeranian memang memberikan tekanan kepada guru. Bagi item 3, 4 dan 7, ia berkaitan dengan tugastugas pentadbiran manakala bagi item 6 ia lebih kepada sosial (penghargaan selepas melakukan tugas). Namun soalan kajian ini memberikan satu dapatan yang penting dimana punca stres guru tidak kuat dipengaruhi oleh faktor ini.

Analisis terhadap tahap stres dari faktor hubungan interpersonal menunjukkan majoriti responden tidak bersetuju dan amat tidak bersetuju bagi semua item iaitu item 1, 2, 5, 8, 9 dan 10 yang dikemukakan oleh penyelidik. Ini menunjukkan bahawa tiada masalah interpersonal yang mengganggu para responden dalam melaksanakan tugas. Namun soalan kajian ini memberikan satu dapatan yang penting dimana punca stres guru tidak dipengaruhi oleh faktor ini.

Analisis terhadap tahap stres dari faktor masalah pelajar menunjukkan majoriti responden tidak bersetuju dan amat tidak bersetuju bagi semua item iaitu item 12, 13, 14 dan 15 yang dikemukakan oleh penyelidik. Ini menunjukkan bahawa tiada masalah pelajar yang mengganggu para responden dalam melaksanakan tugas. Namun soalan kajian ini memberikan satu dapatan yang penting dimana punca stress guru tidak dipengaruhi oleh faktor ini.

Kajian ini berbentuk diskriptif (tinjauan), proses mendapatkan data melalui soalan soal selidik yang dibina dan ianya meliputi aspek yang berhubung dengan latarbelakang responden, tahap stres (berdasarkan faktor-faktor stres yang dipilih oleh penyelidik) dan tahap stres dari aspek personaliti. Kajian dilakukan ke atas guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru yang melibatkan seramai 118 orang responden yang dipilih secara rawak berstrata (kuota).

Secara keseluruhannya, keputusan kajian menunjukkan bahawa ke semua faktor stres yang dinyatakan oleh penyelidik hanya memberikan sedikit kesan terhadap tahap stres guru.

Penyelidik di beritahu secara lisan bahawa lebih separuh daripada responden kajian dilantik sebagai guru kelas. Inilah yang memberikan sedikit tekanan kerana tugas mereka telah bertambah. Namun yang demikian syabas kepada responden kerana mampu menangani stres kerana tahap stres pada umumnya adalah rendah.

Secara keseluruhannya, keputusan kajian menunjukkan bahawa kesemua item stres dari aspek personaliti yang dinyatakan oleh penyelidik memberikan kesan terhadap personaliti guru dalam menghadapi stres. Penyelidik diberitahu secara lisan bahawa lebih ramai responden mengetahui jenis personaliti mereka sama ada ekstrovert, introvert atau ambivert semasa mereka menjalani latihan perguruan tetapi tidak mengetahui sama ada personaliti itu menyebabkan mereka terdedah kepada stres atau tidak.

Dimana pada umumnya guru-guru ini adalah seorang yang agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi terdorong serta berdaya saing. Inilah yang amat digalakkan agar sistem pendidikan kita mampu bersaing diperingkat antarabangsa bukan dari aspek ekonomi tetapi dari aspek pembangunan insan sama ada dikalangan pendidik mahupun pelajar.

Didapati kebanyakan guru menghadapi tahap stres dari aspek personality yang sederhana iaitu seramai 75 orang, diikuti sederhana tinggi 37 orang dan selebihnya tinggi. Apabila dibuat perkaitan antara kedua aspek yang dikaji iaitu tahap stres dan tahap stres dari aspek personaliti didapati, majoriti guru yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi stres dari aspek personality yang sederhana tinggi iaitu seramai 51 orang. Diikuti guru yang mengalami tahap stres sederhana juga menghadapi tahap personaliti yang sederhana tinggi.

Rujukan

- Azlina Abu Bakar @ Mohd. (2002) . *Psikologi Personaliti Individu, Siri Pendidikan Karisma*. Shah Alam : Karisma Publication Sdn. Bhd.
- Borget, M. G & Fazlon, J. M. (1991). *Sources of Teachers Stress in Maltese Primary's School. Research in Education*. Volume 4: 44-49.
- Chang Fui Chin. (1996). *Psikologi Pendidikan untuk Perguruan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Dodge, D. & Martin (1993 dalam Anuar Mohd Som 2000). *Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Elektrik Sekolah Menengah Teknik, Negeri Johor*. Kertas Projek Sarjana Muda Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.)
- Fletcher & Payne (1982 dalam Ahmad Shakri 1998). *Tinjauan Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Di negeri Perlis*. Kertas Projek Sarjana Muda Teknologi Serta Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Ghazali Othman, (1998). *Kesilapan Biasa Dalam Penyelidikan Pendidikan*. Institut Aminudin Baki. Jilid 08, Bil 02. 31-50.
- Habibah Elias, Noran Fauziah. (1997, dalam Nooraini, 2002). *Gaya Hidup Sebagai Ciri Personaliti, Faktor-faktor yang Mempengaruhinya dan Hubungannya Dengan Pencapaian Akademik*. Tesis Sarjana Muda, Universiti Teknologi Malaysia.
- Kyriacou, C & Sutcliffe, J. (1978) . *A Model of Teacher Stress Educational Review*, Volume 53 (1), 27-35.
- Lem Boon. (1981). *Psikologi Pendidikan untuk Perguruan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Malek Muhamat Said. (2004). *Siri Motivasi : Studi Smart*. Kuala Lumpur : PTS Publication and Distributors Sdn. Bhd.

- Nariah. (1994). *Pola Pemilihan Respon Menangani Ketegangan Dan Hubungan Dengan Punca Ketegangan Di Kalangan Guru-guru*. Kertas Projek Ijazah Sarjana Pendidikan : Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Othman b. Lebar. (2006). *Penyelidikan Kualitatif : Pengenalan Kepada Teori dan Metod*. Tajung Malim : Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ryckman. (2000). *Behavior Modification : What it is and How to do it*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Schafer. (1987). *Stress Management for Wellness*. Chicago : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Vossel, G. (1987), *The Relationship of Home Environment and Home Classroom performance*. London : University of Wisconsin.
- Zuria Mahmud et. al . (1999). *Perkembangan Kerjaya Dalam Sistem Pendidikan Di Malaysia*. . Institut Aminudin Baki. Jilid 08, Bil 02. 51- 66.