

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR-FAKTOR TERPILIH DENGAN  
STRES DALAM KALANGAN GURU SEKOLAH RENDAH DI  
DAERAH JELI, KELANTAN**

**MUHAMMAD SHUKRI BIN DERAMAN**

**UNIVERSITI UTARA MALAYSIA  
2011**

HUBUNGAN ANTARA FAKTOR-FAKTOR TERPILIH DENGAN STRES  
DALAM KALANGAN GURU SEKOLAH RENDAH  
DI DAERAH JELI KELANTAN

MUHAMMAD SHUKRI BIN DERAMAN  
(803363)


KERTAS PROJEK SARJANA YANG DIKEMUKAKAN KEPADA *UUM*  
*COLLEGE OF ARTS AND SCIENCES* UNIVERSITI UTARA  
MALAYSIA SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA  
KEPERLUAN UNTUK IJAZAH SARJANA  
SAINS (PENGURUSAN PENDIDIKAN)

UNIVERSITI UTARA MALAYSIA  
2011

## PENGAKUAN

Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

Tarikh: 30 JUN 2011

Tandatangan:.....  
Nama: MUHAMMAD SHUKRI DERAMAN  
No. Matrik: 803363



**Bidang Pengajian Pendidikan  
UUM College of Arts and Sciences  
(Universiti Utara Malaysia)**

**PERAKUAN PROJEK SARJANA  
(Certification of Masters Project)**

Saya yang bertandatangan di bawah, memperakukan bahawa  
(I, the undersigned, certify that)

**MUHAMMAD SHUKRI BIN DERAMAN (NO. MATRIK : 803363)**

Calon untuk Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan)  
(candidate for the degree of)

telah mengemukakan kertas projek yang bertajuk  
(has presented his/her project paper of the following title)

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR-FAKTOR TERPILIH DENGAN STRES DALAM  
KALANGAN GURU SEKOLAH RENDAH DI DAERAH JELI, KELANTAN.**

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit kertas projek boleh diterima dari segi bentuk serta kandungan dan meliputi bidang ilmu dengan memuaskan.  
(as it appears on the title page and front cover of project paper is acceptable in form and content and that a satisfactory knowledge of the field is covered by the project paper)

Nama Penyelia : **Dr. Ishak Sin**  
(Name of Supervisor)

Tandatangan :  
(Signature)

Tarikh : **30 Jun 2011**  
(Date)

## KEBENARAN MENGGUNA

Kertas projek ini adalah sebagai memenuhi keperluan untuk mendapat Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan) daripada Universiti Utara Malaysia (UUM). Saya bersetuju membenarkan Perpustakaan Universiti Utara Malaysia untuk membuat salinan kertas projek ini bagi tujuan rujukan. Saya juga bersetuju membenarkan salinan kertas projek ini dibuat sebahagian atau keseluruhan bagi tujuan akademik melalui kebenaran daripada penyelia saya atau semasa ketiadaan beliau, oleh Dekan (Sekolah Siswazah Awang Had Salleh), *UUM College of Arts and Sciences*. Sebarang penyalinan, penerbitan atau penggunaan ke atas keseluruhan atau sebahagian daripada kertas projek ini untuk perolehan kewangan tidak dibenarkan tanpa kebenaran bertulis daripada saya. Bagi sebarang penggunaan bahan daripada kertas projek ini untuk tujuan penulisan, permohonan untuk mendapat kebenaran membuat salinan atau lain-lain kegunaan secara keseluruhan atau sebahagian haruslah dibuat dengan menulis kepada:

Dekan (Sekolah Siswazah Awang Had Salleh)  
UUM College of Arts and Sciences  
Universiti Utara Malaysia  
06010 Sintok  
Kedah Darul Aman

## PENGHARGAAN

Bersyukur kepada Allah S.W.T kerana dengan limpah kurnia dan keredaannya serta keiznannya dapatlah saya menyiapkan kertas projek sarjana sains ini menepati masa yang ditetapkan.

Saya juga tidak lupa untuk mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih khas kepada Dr. Ishak bin Sin selaku penyelia akademik yang sangat banyak memberi tunjuk ajar dan pandangan di sepanjang proses menyiapkan kertas projek sarjana sehinggalah ia siap sepenuhnya. Ilmu yang disampaikan amat bernilai dan boleh dijadikan panduan untuk masa-masa akan datang. Di atas dorongan dan tunjuk ajar yang berterusan memberikan keyakinan kepada saya dalam proses menyiapkan kertas projek ini. Seterusnya penghargaan ini saya tujukan juga kepada semua pensyarah yang telah mencurahkan ilmu mendidik saya di sepanjang kursus ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kakitangan Universiti Utara Malaysia diatas kerjasama dan nasihat yang diberikan sepanjang pengajian sarjana saya.

Tidak lupa juga penghargaan dan terima kasih diberikan kepada Kementerian Pelajaran Malaysia dan Jabatan Pelajaran Negeri Kelantan, kerana telah meluluskan permohonan saya untuk menjalankan kajian di sekolah-sekolah terpilih di daerah Jeli. Terima kasih juga dihulurkan kepada guru besar-guru besar di atas kerjasama yang diberikan semasa proses kajian berlangsung. Terima kasih yang tidak terhingga diberikan kepada guru-guru yang terlibat kerana membantu dalam menjawab soal selidik. Di samping itu tidak lupa juga saya untuk mengucapkan terima kasih kepada rakan-rakan seperjuangan yang sentiasa memberi semangat dan membantu sepanjang kursus ini berlangsung.

Akhir sekali tidak lupa saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada isteri dan anak-anak tercinta kerana kesediaan memahami usaha saya untuk menambah ilmu sehingga ke peringkat tertinggi.

## ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara faktor-faktor terpilih dengan stres dikalangan guru sekolah rendah di daerah Jeli Kelantan. Dua alat ukur digunakan dalam kajian ini. *Validating Measures of Teacher Stress (VMTS)* dimajukan oleh Pettegrew dan Wolf (1982) diguna untuk mengukur lima dimensi faktor stres iaitu kekeliruan peranan, beban tugas, konflik peranan, gaya pengurusan dan tekanan tugas. *Stress Composite Measures Of Five Sympton (SCMS)* dimajukan oleh Conley dan Woosley (2000) digunakan untuk mengukur tahap stres guru. Seramai 168 orang guru dari daerah Jeli di negeri Kelantan terlibat dalam kajian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensi (frekuensi, min, sisihan piawai, peratus, ujian-T, ANOVA dan pekali korelasi Pearson). Keputusan kajian adalah seperti berikut: 1) Hipotesis pertama gagal ditolak kerana tidak terdapat perbezaan yang signifikan stres guru berdasarkan jantina. 2) Hipotesis kedua gagal ditolak kerana tidak terdapat perbezaan yang signifikan stres guru berdasarkan pengalaman mengajar. 3) Hipotesis ketiga gagal ditolak kerana tidak terdapat perbezaan yang signifikan stres guru berdasarkan tahap pendidikan guru. 4) Hipotesis keempat gagal ditolak kerana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres guru dan kekeliruan peranan. 5) Hipotesis kelima ditolak kerana terdapat hubungan yang signifikan antara stres guru dan bebanan tugas. 6) Hipotesis keenam ditolak kerana terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peranan dan stres guru. 7) Hipotesis ketujuh gagal ditolak kerana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya pengurusan dan stres guru. 8) Hipotesis kelapan ditolak kerana terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan tugas dan stres guru.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELECTED FACTORS AND  
STRESS AMONGST TEACHERS IN PRIMARY SCHOOL  
IN JELI DISTRICT, KELANTAN**

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to identify the relationship between selected factors and stress amongst primary school teachers in Jeli Kelantan. Two instrument were used in this study. The Validating Measures Of Teacher Stress (VMTS) developed by Pettegrew and Wolf (1982) was used to measure the five dimensions of the stress factors namely, role ambiguity, role overload, role conflict, management style and task stress. The Stress Composite Measures of Five Sympton (SCMS) developed by Conley and Woosley (2000) was used to measure the level of teacher's stress. A total of 168 teachers from Jeli District in Kelantan were involved in this research. The data was analysed using descriptive and inferential statistic (frequencies, mean, standard deviation, percentage, T-test, ANOVA and Pearson Correlation Coefficient). The results of this study were as follows: 1) The first hypothesis was failed to reject because there was no significant difference of teacher's stress based on gender. 2) The second hypothesis was failed to reject because there was no significant difference of teacher's stress based on teaching experiences. 3) The third hypothesis was fail to rejected because there was no significant differences of teacher's stress based on teacher' education level. 4) The fourth hypothesis was failed to reject because there was no significant correlation between the teacher's stress and role ambiguity. 5) The fifth hypothesis was rejected because there was a significant correlation between teachers' stress and role overload. 6) The six hypothesis was rejected because there was a significant correlation between role conflict and teacher stress. 7) The seven hyphotesis failed to reject because there was no significant correlation between management style and teacher's stress. 8) The eight hyphotesis was rejected because there was a significant correlation between task stress and teacher's stress.



## KANDUNGAN

PENGAKUAN	ii
KEBENARAN MENGGUNA	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT (Terjemahan)	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xi
BAB I      PENGENALAN	1
1.1    Pendahuluan	1
1.2    Pernyataan Masalah	5
1.3    Objektif Kajian	6
1.4    Soalan Kajian	7
1.5    Hipotesis Kajian	8
1.6    Kerangka Kajian	9
1.7    Kepentingan Kajian	9
1.8    Batasan Kajian	10
1.9    Definisi Operasional	11
1.10   Rumusan	13

BAB II	TINJAUAN LITERATUR	14
2.1	Pendahuluan	14
2.2	Definisi Dan Konsep Stres	14
2.3	Punca-Punca Stres dan Akibatnya	15
2.4	Teori-Teori Stres	17
2.5	Model-Model Stres	20
2.6	Perkaitan Antara Beberapa Faktor Terpilih Dengan Tahap Stres	23
2.7	Rumusan	29
BAB III	KAEDAH KAJIAN	31
3.1	Pendahuluan	31
3.2	Reka Bentuk Kajian	31
3.3	Populasi dan Persampelan	32
3.4	Alat Ukur Kajian	33
3.5	Kajian Rintis	35
3.6	Prosedur Memungut Data	36
3.7	Prosedur Menganalisis Data	37
3.8	Rumusan	40

<b>BAB IV</b>	<b>DAPATAN KAJIAN</b>	<b>41</b>
4.1	Pendahuluan	41
4.2	Profil Responden	41
4.3	Analisis Statistik Deskriptif Pemboleh Ubah Kajian	45
4.4	Pengujian Hipotesis	46
4.5	Rumusan	52
<b>BAB V</b>	<b>PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN</b>	<b>53</b>
5.1	Pendahuluan	53
5.2	Ringkasan Kajian	53
5.3	Dapatan dan Perbincangan	56
5.4	Implikasi Dapatan Kajian	61
5.5	Cadangan Kajian Masa Hadapan	61
5.6	Kesimpulan	62
<b>RUJUKAN</b>		<b>63</b>
<b>LAMPIRAN A:</b>	<b>SOAL SELIDIK KAJIAN</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN B:</b>	<b>SURAT KEBENARAN KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN C:</b>	<b>JABATAN PELAJARAN NEGERI KELANTAN</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN D:</b>	<b>OUTPUT SATISTIK KAJIAN</b>	<b>77</b>

## SENARAI JADUAL

<b>Jadual</b>	<b>Perkara</b>	<b>Halaman</b>
3.1	Jadual Spesifikasi Instrumen	33
3.2	Kedudukan Item Bagi Setiap Dimensi	34
3.3	Keputusan Ujian Kebolehpercayaan Instrumen	36
3.4	Kaedah Pengkodan Ciri-Ciri Demografi	37
3.5	Kaedah Pengkodan Instrumen Faktor-Faktor Tekanan Dan Tahap Stres	38
3.6	Pengkelasan Min	38
3.7	Hipotesis Nol dan Ujian	39
3.8	Nilai Koefisien Korelasi Dan Intepretasi	40
4.1	Bilangan Responden Mengikut Jantina	42
4.2	Bilangan Responden Mengikut Umur	42
4.3	Bilangan Responden Mengikut Status Perkahwinan	43
4.4	Bilangan Responden Mengikut Kelulusan Ikhtisas	44
4.5	Bilangan Responden Mengikut Pengalaman	44
4.6	Min dan Sisihan Piawai Faktor-Faktor Stres	45
4.7	Min dan Sisihan Piawai Tahap Stres Guru	46
4.8	Keputusan Ujian-t Sampel Bebas Tahap Stres Guru Berdasarkan Jantina	46
4.9	Keputusan Deskriptif Pengalaman Kerja	47
4.10	Keputusan Ujian Kehamogenan Varians	47
4.11	Keputusan ANOVA Satu Hala Faktor Stres Guru Berdasarkan Pengalaman Mengajar	48
4.12	Keputusan Ujian Pos-HocTukey	48
4.13	Keputusan Deskriptif Kategori Kelulusan	49
4.14	Keputusan Ujian Kehamogenan Varians	49
4.15	Keputusan ANOVA Satu Hala Stres Guru Berdasarkan Kategori Kelulusan	49
4.16	Keputusan Ujian Pos-HocTukey	50
4.17	Korelasi Antara Dimensi Faktor-Faktor Stres Dengan Tahap Stres Guru	50

## SENARAI RAJAH

<b>Rajah</b>	<b>Perkara</b>	<b>Halaman</b>
1.1	Kerangka kajian	9

## **BAB I**

### **PENGENALAN**

#### **1.1 Pendahuluan**

Kehidupan manusia pada zaman ini amat mencabar dan kompleks. Kepelbagaian dan kesukaran kehidupan ini menyebabkan munculnya masalah yang dihadapi manusia iaitu stres. Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta (2002) stres merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia sejak dahulu lagi dan tanpa disedari ia telah berubah wajah mengikut peredaran masa. Stres bukanlah suatu perkara yang asing bagi masyarakat negara ini. Stres biasa dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan Hatta Sidi dan Mohamed Hatta (2002).

Secara umumnya, perkataan stres telah digunakan secara meluas dalam beberapa konteks yang berbeza. Stres dan kehidupan amat berkait rapat dengan gaya hidup, perwatakan seseorang, faktor keluarga, proses urbanisasi dan kejutan budaya terhadap perkembangan pemodenan yang mendadak (Kyriacou, 1987). Stres merupakan satu penyakit yang sering dikaitkan dengan kesihatan mental dan kerap menyerang masyarakat (Kyriacou, 1987).

The contents of  
the thesis is for  
internal user  
only

## RUJUKAN

- Ab. Aziz Yusof (2000). *Pengurusan dan gelagat organisasi di abad ke-21*. Selangor: Prentice Hall.
- Abel, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *Journal of Educational Research*. 92, ms. 245-263.
- Abdullah Deraman (2003). *Tekanan kerja guru di sebuah sekolah menengah di daerah Klang, Selangor Darul Ehsan*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Malaya.
- Abouserie, R. (1996). *Stress, coping strategies and job satisfaction in university academic staff*. *Educational Psychology*, 16(1): 49-56.
- Adam, E. (1999). Vocational teacher, stress and internal characteristics. *Journal of Vocational and Technical Education*, 16 (1), 7-22.
- Ahmad Shakir (1998). *Tinjauan tahap dan punca stres di kalangan guru-guru sekolah menengah negeri Perlis*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ahmad Azhari (1998). *Tahap dan punca stres di kalangan guru-guru yang mengajar kemahiran hidup di negeri Perlis*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ahmad Azahari Sarmun (1998). *Tinjauan tahap tekanan dan punca stres di kalangan guru sekolah Sabak Bernam*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ahmad Mahdzan Ayob (1992). *Kaedah penyelidikan sosial-ekonomi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs organization behavior and human performance. *British Journal Of Educational Psychology*, 69, ms. 111-113.
- Aminah Mahat (1999). *Tahap dan punca stres di kalangan guru-guru yang mengajar di sekolah kebangsaan Selangor*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ali Murat Sunbul (2003). An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers. *Australian Journal of Education* 47, ms 164-178.
- Atkinson, J. M. (1988). *Coping with stress at work*. England: Thorsons Publishers Limited.



- Beech, H. R. (1982). *A behavioral approach to the management of stress*. United Kingdom: John Wiley and Sons.
- Benmansour, N. (1998). Job satisfaction, stress and coping strategies among Moroccan High School Teachers. *Journal of Education Studies*, 3, ms. 13-33.
- Berita Harian (1999). *Bimbingan guru hadapi tekanan mental*. Berita Harian 31 Mac.
- Berita Harian (2005). *Guru dakwa suasana kerja tak kondusif*. Berita Harian 19 Julai.
- Berita Harian, Kuala Lumpur, Malaysia 5 Feb 1998.
- Berita Minggu, Kuala Lumpur, Malaysia 5 Ogos 2007.
- Bittel, L. R. (1976). *Improving supervisory performance*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Blum, M. L. & Naylor, J. C. (1968). *Industrial psychology it's theoretical & social foundation*. New York: Harper & Row.
- Boyle, J.G & Baglioni, A. J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Education Psychology*, 65, ms. 49-67.
- Bromn, M. & Ralph, S. (1991). *Toward the identification of stress in teachers*. Research Journal In Education, 48, ms. 103-110.
- Bruno, F. J. (1990). *Dictionary of keywords in psychology*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Byrne, J. J. (1998). Teacher as hunger artist: Burnout: Its causes, effects and remedies. *Contemporary Education Journal*, 69, ms. 86-91.
- Chei Choy Lye (1997). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru di sebuah sekolah menengah kerajaan dan sebuah sekolah menengah swasta*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Putra Malaysia.
- Cole, M. & Walker, S. (1989). *Teaching and stress*. Milton Keynes and Philadelphia: Open University Press.
- Conley, S. & Woosley, S. A. (2000). Teacher role stress, higher order needs and work outcomes. *Journal of Educational Administraton* 38, ms. 179-201.
- Cooper, C. L. & Eaker, L. H. (1988). *Living with stress*. United State: Penguin Books.
- Cormarks, D. K. (2000). *Leadership behaviors of secondary school principals and teachers satisfaction*. Unpublished Ph.D dissertation. University of New SouthWales.

- Deutsch, C. (1984). *Self reported sources of stress among psychotherapy stress*. Professional Psychology: Research and Practice Journal, 15, ms. 833-845.
- Dua, J. K. (1994). Job stressor and their effects on physical health, emotional health and job satisfaction in a University. *Journal of Education Administration* 32, ms. 59-78.
- Duane, B. & David, J. S. (1996). *Introduction to be the counseling profession*. Allyn & Bacon, A. Simon & Schuster Company. Needham Height, MA 02194.
- Esah Sulaiman, (1997). *Stres di kalangan pensyarah Maktab Perguruan Temenggung Ibrahim: Satu kajian kes*. Jabatan Ilmu Pendidikan MPTI 1997.
- Fleishman, E. A. & Bass, A. R. (1984). *Studies in personal and industrial psychology*. Illinois: Dorsay Press.
- Fontana, D. & Abouserie, R. (1993). Stress lever, gender and personality factor in teachers. *British Journal of Education Psychology*, 57, ms. 279-288.
- Fortuna Jali (2001). *Tekanan kerja dan hubungan keluarga di kalangan guru-guru dari Sarawak*. Kertas projek yang tidak diterbitkan, Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Gajendra, K. V. & Ruth, M. B. (1981). *What is educational research?* Britain: Gower A Publishing Company Limited.
- Gold, Y. & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout : The Professional Health Solution*. Washington, D. C: The Falmer Press.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental statistics in psychology and education*. New York: McGraw-Hill.
- Hatta Sidi & Mohammed Hatta Shaharom (2002). *Mengurus stres, pendekatan yang praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hatta Sidi & Ruzanna Zam Zam. (2003). *Menjaga kesihatan jiwa. Teknik mengurus stress*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors.
- Herzberg, F. (1972). *The motivation-hygiene theory*. Baltimore: Penguin Books.
- Jaafar Muhammad (2003). *Kelakuan organisasi*. Kuala Lumpur: Leeds Publications.
- Kenneth, J. (1996). Teacher characteristics and the quality of child. *Journal of Education Psychology*, 28, ms. 133-149.
- Kloska, A. & Ramasut, A. (1985). Teacher stress. *Adjustment and Therapeutic Education Journal*, 3, ms. 19-26.

- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout. *An International Review Journal*, 29, ms. 145-152.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress. *British Journal of Education Psychology*, 48, ms. 159-167.
- Lazarus, R. S. (1975). A cognitively oriented psychologist looks at biology feedback. *American Journal of Psychologist*, 30, ms. 7-22.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). "*Stress, appraisal and coping*". New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Opton, E. M. (1996). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Mohamad Fauzi Bahadun (1999). *Beban tugas guru-guru kemahiran hidup bersepadu sekolah menengah di daerah Kubang Pasu, Kedah Darul Aman*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohamad Najib Abd. Ghafar (1999), *Penyelidikan pendidikan*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohamad Razali & Abang Ali (1999). *Strategi menangani tekanan di kalangan guru-guru sekolah menengah zon A di bahagian Kuching/Samarahan, Sarawak*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Malaysia Sarawak.
- Mahmood Nazar Mohamed (2004). *Pengantar psikologi*: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Salleh Abu & Zaidatun Tasir (2001). *Pengenalan kepada analisis data berkomputer SPSS 10.0 for windows*. Kuala Lumpur: Venton Publishing.
- Manthei, R. & Solman, R. (1988). Teacher stress and negative outcomes in Canterbury State School. *New Zealand Journal of Education Studies*, 23, 145-163.
- Mc Cormick, J. & Solman, R. (1992). Teacher stress and negative outcomes in Canterbury States Schools. *New Zealand Journal Of Educational Studies*, 23, ms. 145-163.
- Mohd. Hasidin Zaini, (1995). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres guru: Kajian di kalangan kakitangan sumber kemahiran hidup sekolah menengah negeri Johor*. Tesis Sarjana Pengurusan Teknologi. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd. Majid Konting (1993). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Mohd. Musleh Yunos (1996). *Stail kepimpinan pengetua sekolah berasrama penuh dan kaitannya dengan kepuasan kerja guru*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohd. Razali & Abang Ali (1999). Strategi menangani tekanan di kalangan guru-guru sekolah menengah zon A di bahagian Kuching/Samarahan, Sarawak. Tesis Satu Sarjana Pendidikan. Universiti Sarawak Malaysia.
- Mokhtar Ahmad (1998). *Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah: Satu kajian di daerah Kulim, Kedah*. Tesis Sarjana Sains. Universiti Malaysia Sarawak.
- Murdock, A. & Scutte, C. (1993). *Personal effectiveness*. Great Britain: Butterworth. Heinemann Ltd.
- Murphy, A. & Claridge, S. (2000). *The educational psychologist's role in stress management training within a Local authority*. *Educational Psychology In Practice Journal*, 16, ms. 11-13.
- Narella T, (2003). Self-reported work and family stress of female primary teachers. *Australian Journal of Education*, 47, ms. 186-205.
- Noriah Mohamad (1994), *Pola pemilihan respon menangani ketegangan dan hubungan dengan punca-punca ketegangan di kalangan guru-guru*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Otta & Rosemaria (1986). *Teacher under stress*: Hill Of Content Publishing Company. Melbourne.
- Pettegrew L.S & Wolf G.E. Validating measures of teacher stress. *American Educational Research Journal*, 19, ms. 373-396.
- Pierce, C. M. & Molly, G. N. (1990). Psychological and biographical differences between secondary teachers experiencing high and low levels of stress. *British Journal Education Psychology*, 60, ms. 37-51.
- Pithers, R. T. & Soden, R. (1998) *Scottish and Australian teacher stress and train*. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269-281.
- Punanesvaran, A. N. (2000). *Hubungan bebanan kerja dengan tekanan kerja di kalangan guru lelaki dan guru wanita di sebuah sekolah rendah di kawasan bandar*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Punch, K. F. & Tuettmann, E: (1990). Correlates of psychological distress among secondary school teachers. *British Educational Research Journal*, 16, ms. 369-382.

- Riacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, ms. 159-167.
- Rosmawati Abdullah (1999). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru di sekolah menengah serta punca dan faktor kerja dan bukan kerja*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Putra Malaysia.
- Rosi, A. M. & Lewis, J. (1994). *Unstructured perceptions of work related stress*. London: Taylor and Francis Ltd.
- Sanders, J. C. (1992). *A comprehensive study of stress in the public accounting profession*. Ph.D Dissertation. University of Kentucky.
- Sapora Sipon (2007). *Pendidik mesti bijak kawal emosi*. Utusan Malaysia 27 Julai 2007.
- Schein, E (1999). *Process consultation revisited: building the helping relationship*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Schwab, R. L. (1994). *Teachers stress and burnout*. Great Britain: Penganon.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Harper And Row.
- Shahbuddin Hashim & Rohazani Ismail (2003). *Psikologi pembelajaran dan personality*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Smith, P. B. (1994). The effective of Japanese style of management: A review and critique. *Journal of Occupational Psychology*, 57, ms. 121-136.
- Sidang Pengarang, (1999). *Beban guru kian bertambah*. Guru Malaysia (2) KPPK. Kuala Lumpur.
- Sidang Pengarang, (1996). Cabaran guru dalam menghadapi wawasan pendidikan. *Jurnal Guru 16 Mei*. m.s. 52.
- Sidang Pengarang, (1999). *Guru disaran tanam nilai mulia di kalangan pelajar*. Buletin Kementerian Pendidikan.
- Siti Radziah Mohd Said (1982). *Beberapa faktor yang mempengaruhi ketegangan serta kesannya ke atas guru-guru di sebuah sekolah di Kajang*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Siti Rohani Md. Sharif (1991). *Pengaruh faktor sekolah ke atas tekanan guru*. Sarjana Pendidikan. Universiti Malaya.
- Syed Arabi Idid (1993). *Kaedah penyelidikan komunikasi dan sains sosial*. Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia. Kuala Lumpur.

Thomas, N & Judy, L. (2003). Self-reported work and family stress of female primary teachers. *Australian Journal of Education*, 47, ms. 168-176.

Wan Ameran Wan Amat (2000). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru sekolah menengah dalam kawasan Felda Jempol, Negeri Sembilan*. Tesis Sarjana Pendidikan. Universiti Putra Malaysia.