

**STRESS DI KALANGAN PENTADBIR SEKOLAH MENENGAH
DI BANDAR GEORGETOWN, PULAU PINANG.**

Tesis **ini** diserahkan **kepada** Sekolah Siswazah, Universiti Utara Malaysia untuk memenuhi sebahagian daripada keperluan **Ijazah** Sarjana Sains (Pengurusan).

Oleh :

CHANG FUI CHIN

Sekolah Siswazah
Universiti Utara Malaysia
Februari 1997

© Chang Fui Chin, 1997. Hak Cipta Terpelihara.



**Sekolah Siswazah
(Graduate School)
Universiti Utara Malaysia**

**PERAKUAN KER JA TESIS
(Certification Of Thesis Work)**

Kami, yang bertandatangan, memperakukan bahawa
(We, the undersigned, certify that)

CHANG FUI CHIN

calon untuk ijazah

(candidate for the degree of) Sarjana Sains (Penurusan)

telah mengemukakan tesisnya yang bertajuk
(has presented his/her thesis of the following title)

Tekanan Pekerjaan Di Kalangan Pentadbir Sekolah Menengah

Di Bandar Georgetown.

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit tesis
(as it appears on the title page and front cover of thesis)

bahawa tesis tersebut boleh diterima dari segi bentuk serta kandungan, dan meliputi bidang ilmu dengan memuaskan.
(that the thesis is acceptable in form and content, and that a satisfactory knowledge of the field is covered by the thesis).

AJK Tesis
(Thesis Committee)

Nama
(Name) Puan Sabitha Bagam Marican
(Penyelia Utama/Principal Supervisor)

Tandatangan
(Signature)

Nama
(Name) P.M. Dr. Mahmood Nazar Mohamed

Tandatangan
(Signature)

Nama
(Name) _____

Tandatangan
(Signature) _____

Tarikh
(Date) _____

KEBENARAN MENGGUNA

Dalam menyerah tesis **ini** sebagai keperluan pengajian lepas **ijazah** Universiti Utara Malaysia (UUM), **saya** bersetuju supaya pihak perpustakaan UUM mengadakan tesis **ini** **bagi** tujuan rujukan. **Saya** **juga** bersetuju bahawa kebenaran untuk membuat salinan keseluruhan atau sebahagiannya, **bagi** tujuan akademik mestilah mendapat kebenaran daripada penyelia **saya** atau semasa ketiadaan beliau, kebenaran **tersebut** boleh diperolehi daripada Dekan Sekolah **Siswazah**. Sebarang penyalinan, penerbitan atau penggunaan ke **atas** keseluruhan atau sebahagian daripada tesis **ini**, untuk pemerolehan kewangan tidak dibenarkan **tanpa** kebenaran daripada **saya**. Di **samping** itu **pengiktirafan** kepada **saya** dan UUM seharusnya diberikan dalam kegunaan **bahan-bahan** yang terdapat dalam tesis **ini**.

Pemohonan untuk kebenaran membuat salinan atau lain kegunaan, **sama** **ada** secara keseluruhan atau sebahagiannya, boleh dibuat dengan menulis kepada :

DEKAN
SEKOLAH SISWAZAH
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
06010 UUM SINTOK
KEDAH DARUL **AMAN**

ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji stress pekerjaan di kalangan pihak pentadbir sekolah dengan melihat tahap-tahap stress; punca-punca stress; hubungan tahap stress dengan punca-punca stress mengikut faktor demografi (**jantina**, status perkahwinan, **umur**, tempoh perkhidmatan dan jawatan) dan manifestasi stress. Populasi kajian terdiri daripada kesemua pengetua dan penolong kanan sekolah menengah bantuan kerajaan di bandar Georgetown. Ia terdiri daripada 67 orang pentadbir sekolah. Instrumen kajian ini diadaptasikan daripada instrumen *Administrative Stress Index (ASI)* untuk mengukur stress dengan sebanyak 20 item sementara instrumen Distress Symptom Scale yang terdiri daripada 8 item bertujuan untuk mengukur manifestasi stress. Sebanyak 67 borang selidik telah diedarkan kepada responden, tetapi yang boleh digunakan ialah 63 kerana yang selebihnya tidak dikembalikan kepada penulis. Bagi menentukan kebolehpercayaan dan keesahan soal selidik, kajian perintis pertama telah dijalankan ke atas 22 orang pentadbir sekolah menengah di bandaraya Ipoh. Dapatan menunjukkan pekali kebolehpercayaan adalah baik yakni, nilai alpha ialah 0.928 bagi kumpulan item stress dan 0.8511 bagi kumpulan item simptom stress. Kajian perintis kedua pula dijalankan ke atas 27 orang pentadbir sekolah menengah di daerah Pulau, Pulau Pinang. Pekali kebolehpercayaan juga adalah baik kerana nilai alpha bagi kumpulan item stress dan kumpulan item simptom stress masing-masing ialah .8356 dan .8336. Bagi kajian sebenar pula, pekali kebolehpercayaan juga baik dengan nilai alpha ialah .8288 bagi kumpulan item stress dan .8368 bagi kumpulan item simptom stress. Kajian ini adalah berbentuk tinjauan deskriptif. Statistik deskriptif seperti peratusan, frekuensi, min dan sisihan piawai telah digunakan dalam analisis data. Hasil daripada kajian menunjukkan 100 peratus responden mengalami tekanan dengan 60.3 peratus daripadanya mengalami tahap tekanan tinggi. Skor min keseluruhan item stress ialah 3.619; sisihan piawai ialah .580. Ini membuktikan tahap tekanan keseluruhan adalah tinggi. Punca utama stress di kalangan responden kajian ialah tanggungjawab pengurusan (min = 3.857) diikuti pula oleh faktor bebanan kerja (min = 3.778) dan kekurangan peruntukan sumber (min = 3.492) dan faktor paling kurang memberi tekanan ialah faktor hubungan interpersonal (min = 2.905). Hasil kajian juga menunjukkan item utama punca stress ialah item berhubung dengan penyediaan dan pelaksanaan aktiviti atau program PPD/JPN untuk peringkat sekolah, zon, daerah ataupun peringkat negeri (min = 4.079) sementara item paling kurang memberi tekanan ialah item berkaitan dengan kekurangan sokongan atau kerjasama staf (min = 2.540). Seterusnya hasil kajian mendapati pentadbir wanita, pengetua, pentadbir yang masih muda dalam bidang pentadbiran (5 tahun dan ke bawah) dan pentadbir yang berumur lebih daripada 50 tahun mengalami tekanan yang lebih tinggi. Sementara itu tidak terdapat perbezaan tekanan di antara pentadbir bujang dan pentadbir berkahwin dalam kajian ini. Berhubung dengan manifestasi stress, simptom psikologikal (min = 2.79) merupakan simptom utama yang dikenalpasti dari responden kajian. Ini diikuti oleh simptom tingkahlaku (min = 2.29) dan terakhir ialah simptom fisiologikal (min = 2.08).

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate job stress among school administrators. The study identified levels of stress, sources of stress, relationship between stress levels and sources of stress with respect to demographic variables (gender, marital status, age, length of service and position). The population of the study consists of 67 administrators, that is all principals and senior assistants of 34 fully aided government secondary schools in Georgetown. 20 items measuring stress were adapted from the Administrative Stress Index (ASI) instrument while 8 manifestation of stress items were adapted from the distress symptoms instrument. 67 questionnaire were distributed to the respondents of which 63 were useable. The first pilot test was carried out on 22 school administrators in Ipoh. Stress items recorded .928 in Cronbach's Alpha reliability test and .8511 on stress symptom items. A second pilot study was carried out on 27 administrators from secondary schools in Pulau District. The test recorded .8356 and .8336 on the Cronbach Alpha reliability test for stress items and symptoms of stress items respectively. The actual study recorded a reliability coefficient of .8288 and .8368 for both groups of stress items. This study was a descriptive study. Descriptive statistics such as percentage, frequency, mean and standard deviation were used to analyze the data. The findings of the study indicated that all the respondents experienced stress with 60.3% indicating high stress level. The total mean score for the stress items was 3.619, with a standard deviation of 580. The main sources of stress were administrative responsibilities (mean = 3.857) followed by work overload (mean = 3.778) and insufficient resource allocation (mean = 3.492). Interpersonal relationship factors had the least effect on stress level (mean = 2.905). The findings showed that items concerning preparation and implementation of activities or programmes organized by PPD/JPN at school, district, zone or national level (mean = 4.079) was the main sources of stress. The item that has least effect on stress level was the item measuring lack of support or cooperation (mean = 2.540). The finding also indicated that female administrators, principals, administrators with less than 5 years of administrative experiences and administrators above 50 years of age seem to experienced higher levels of stress. However there were no differences in stress levels between single and married administrators. Psychological symptoms (mean = 2.79) was the main symptom indicating manifestation of stress followed by behavioural symptoms (mean = 2.229) and physiological symptom (mean = 2.08) respectively.

PENGHARGAAN

Saya mengucapkan jutaan terima kasih kepada kedua-dua penyelia **saya**, Puan Hajjah Sabitha Marican selaku penyelia utama dan Prof. Madya Dr. Mahmood Nazar Mohamad selaku penyelia kedua kerana telah **memberi** nasihat, dorongan dan tunjukajar yang berharga dalam proses menyiapkan tesis **ini**.

Ribuan terima kasih **juga** ditujukan kepada Prof. Madya Dr. Ibrahim Abdul **Hamid**, Dekan Sekolah Siswazah, Universiti Utara Malaysia yang begitu bertimbang rasa, memahami dan **memberi** sokongan yang berterusan kepada semua pelajar Program Kembar IAB-UUM Kohort 3, Sarjana Sains Pengurusan. Ucapan terima kasih **juga** ditujukan kepada Pengarah **IAB**, Dr. Ibrahim **Ahmad** Bajunid dan **juga** Kementerian Pendidikan yang **memberi** peluang kepada penulis untuk melanjutkan pelajaran. Tidak dilupakan **juga** ucapan terima kasih ditujukan kepada Pengarah Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Kementerian Pendidikan, Pengarah Pendidikan Negeri Pulau Pinang, pengetua-pengetua dan penolong-penolong kanan dari kesemua sekolah menengah di bandar Georgetown yang telah **memberi** kerjasama yang baik semasa menjawab soal selidik dan **memberi** komen-komen yang bemas kepada penulis.

Tidak ketinggalan terima kasih ditujukan kepada kakitangan Perpustakaan UUM, UKM, UPM, UM, USM, EPRD dan **pusat** sumber Sekolah Siswazah UUM, Fakulti Psikologi UKM , Fakulti Pendidikan UKM dan Fakulti Pendidikan UM yang telah **memberi** kerjasama sepenuhnya kepada penulis semasa pengumpulan data.

Begitu **juga** ucapan terima kasih yang tidak terhingga diucapkan kepada En. H.L. Lee, Pn Zainab, Encik Tun Jelani dan Cik Nurlin dari Pulau Pinang yang telah **banyak** membantu penulis dari segi pengangkutan dan pendedaran borang **soal** selidik. Tidak ketinggalan ucapan terima kasih diucapkan kepada Lt. Kol. Zulkiple, Bee Lee, W.K. Yam, K.K. Chan, Molly Tan, F.H. Hoh, Allison, Hamdiah, Rohayati, Fathiyah dan Chin Ai Fu yang **banyak memberi** sokongan, pandangan atau bantuan menganalisis data kepada pengkaji.

CHANG FUI CHIN
Sekolah Siswazah
Universiti Utara Malaysia

**Istimewa untuk ayah dan ibu,
serta
kakak dan adik yang tersayang.**

JADUAL KANDUNGAN

	Halaman
KEBENARAN MENGGUNA	i
ABSTRAK (Bahasa Malaysia)	ii
ABSTRAK (Bahasa Inggeris)	iii
PENGHARGAAN	iv
JADUAL KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	viii
SENARAI RAJAH DAN CARTA	x
BAB 1: Pengenalan	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Kajian	3
1.3. Objektif Kajian	9
1.4. Definisi Konsep	10
1.5. Teori Stress	18
1.6. Model Teoritikal Kajian	25
1.7. Definisi Operational	27
1.8. Kepentingan Kajian	27
1.9. Batasan Kajian	29
BAB2: Ulasan Karya	31
2.1. Pendahuluan	31
2.2. Sorotan Kajian Lepas Tentang Tahap Stress	31
2.3. Kajian Lepas Tentang Punca-Punca Stress	36
2.4. Kajian Lepas Tentang Faktor Demografi Dalam Stress	46
2.5. Kajian Lepas Tentang Manifestasi Stress	56

BAB 3:	REKABENTUK KAJIAN DAN METODOLOGI	60
	3.1. Pendahuluan	60
	3.2. Rekabentuk Kajian	60
	3.3. Populasi Kajian	61
	3.4. Lokasi Kajian	65
	3.5. Instrumen Kajian	65
	3.6. Kajian Perintis	71
	3.7. Prosedur Pengumpulan Data	80
	3.8. Analisis Data	81
BAB 4:	KEPUTUSAN KAJIAN	82
	4.1. Pendahuluan	82
	4.2. Analisis Deskriptif Tentang Responden Kajian	82
	4.3. Analisis Kebolehpercayaan Dalam Kajian Sebenar	86
	4.4. Analisis Deskriptif Tentang Tahap Tekanan Pentadbir Sekolah	87
	4.5. Analisis Deskriptif Tentang Tekanan Pentadbir Sekolah Dengan Punca-Punca Stress	89
	4.6. Analisis Lanjut Tentang Tekanan Pentadbir Sekolah Dengan Punca-Punca Stress	91
	4.7. Analisis Deskriptif Tentang Tekanan Pentadbir Sekolah Dengan Punca-Punca Stress Mengikut Faktor Demografi	99
	4.8. Analisis Deskriptif Tentang Manifestasi Stress	105
BAB 5:	PERBINCANGAN	109
	5.1. Pendahuluan	109
	5.2. Perbincangan Hasil Kajian	110
	5.3. Masalah Dalam Menjalankan Kajian	124
	5.4. Kesimpulan	125
	5.5. Cadangan Untuk Kajian Akan Datang	130
	RUJUKAN	133
LAMPIRAN A .	Peruntukan Pembangunan Bagi Pendidikan dan Latihan, 1986-95	139
	B Pentadbiran Pendidikan	140
	SOAL SELIDIK	141

SENARAI JADUAL

Jadual	Mukasurat
3.1. Senarai nama para pentadbir sekolah-sekolah menengah menengah di bandar Georgetown yang dipilih sebagai populasi kajian.....	62
3.2. Senarai sekolah-sekolah menengah Georgetown yang dipilih untuk kajian.....	.64
3.3. Senarai skala likert bagi instrumen ASI68
3.4. Senarai Skala likert bagi instrumen skala simptom distress69
3.5. Pengagihan item soal selidik.....	70
3.6. Bilangan dan peratusan responden kajian perintis pertama mengikut demografi (N=22).....	.72
3.7. Analisis kebolehpercayaan item simptom-simpptom stress74
3.8. Bilangan dan peratusan responden kajian perintis kali kedua mengikut faktor demografi (N=27).....	.76
3.9. Analisis kebolehpercayaan item-item punca-punca stress77
3.10. Analisis kebolehpercayaan item simptom-simpptom stress79
3.11. Analisis kebolehpercayaan bagi kumpulan item dalam ujian perintis.....	..80
4.1. Taburan responden berdasarkan jantina (N=63).....	.83
4.2. Taburan responden berdasarkan jawatan (N=63).....	.84
4.3. Taburan responden berdasarkan status perkahwinan (N=63)	84
4.4. Taburan responden berdasarkan umur (N=63).....	85
4.5. Taburan responden berdasarkan tempoh perkhidmatan (N=63).....	86
4.6. Tekanan pentadbir sekolah dengan faktor lebihan bebanan kerja92

4.7. Tahap tekanan dengan item-item hubungan interpersonal.. ..	.94
4.8. Tahap tekanan dengan aspek-aspek kekurangan peruntukan sumber	9 6
4.9. Tahap tekanan dengan aspek-aspek tanggungjawab pengurusan.....	..97

SENARAI RAJAH

Rajah	Mukasurat
1.1. Model tekanan.....	..21
1.2. Model Person-Environment Fit yang diaplikasikan kepada stress dalam kerja pengurusan.....	23
1.3. Model teoritikal kajian26
4.1. Tahap-tahap tekanan di kalangan pentadbir sekolah	88
4.2. Tekanan pentadbir sekolah dengan punca-punca stress.. ..	90
4.3. Hubungan di antara tahap tekanan dengan punca-punca stress mengikut faktor jantina.....	100
4.4. Hubungan di antara tahap tekanan dengan punca-punca stress mengikut faktor jawatan.....	101
4.5. Hubungan di antara tahap tekanan dengan punca-punca stress mengikut faktor status perkahwinan.	102
4.6. Hubungan di antara tahap tekanan dengan punca-punca stress mengikut faktor umur	103
4.7. Hubungan di antara tahap tekanan dengan punca-punca stress mengikut faktor tempoh perkhidmatan.....	104
4.8. Tahap-tahap simptom distress di kalangan pentadbir sekolah	106
4.9. Tahap-tahap simptom distress tinggi	107

BAB SATU

PENGENALAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan adalah prasyarat penting ke arah pencapaian aspirasi **negara**. Kemajuan negara **sama ada** dari segi perkembangan sosial, ekonomi, **politik** ataupun agama adalah bergantung terus kepada kecekapan dan keberkesanan sistem pendidikan kebangsaan (**Kamaruddin**, 1989). Sememangnya, dalam era dunia **moden**, tidak **ada** ahli masyarakat yang terkecuali daripada menerima pendidikan formal melalui institusi sekolah. Kepentingan sektor pendidikan jelas terbukti apabila pihak kerajaan **memberi** tumpuan perhatian dan peruntukan yang **amat** besar kepada sistem pendidikan (**Ramaiah**, 1992 dan **Mihat**, 1995). **Kenyataan** di atas terbukti apabila pihak kerajaan memperuntukkan **RM8,501 juta** untuk pembangunan **bagi** pendidikan dan latihan dalam Rancangan Malaysia **Keenam** berbanding **RM5,812 juta** dalam Rancangan Malaysia Kelima. **Peruntukan** secara terperinci dalam program pendidikan dan latihan dapat dilihat dalam **Lampiran A** (Rancangan Malaysia **Keenam**, 1991).

Kepentingan sektor pendidikan **juga** jelas terbukti apabila berlakunya pertambahan enrolmen pendidikan **rendah** daripada **2.19 juta** **pada** tahun 1985 kepada kira-kira **2.45 juta** **pada** tahun 1990 dan **terus** meningkat kepada **2.81 juta** **pada** tahun 1995. Enrolmen pendidikan menengah **juga** bertambah daripada

The contents of
the thesis is for
internal user
only

Bibliografi

- Abd. Main Hj Salimon. (Jun 1987/88). Satu tinjauan ringkas keperluan kefahaman tugas di kalangan pengetua-pengetua sekolah menengah. **Suara Pendidik, 13-14 (2), 53-58.**
- Abdul Wahid b. Nuruddin. (1996). Stress pekerjaan di kalangan guru. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**, Universiti Utara Malaysia.
- Ahmad Mahdzan Ayob. (1992). **Kaedah Penyelidikan Sosioekonomi**. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Albrecht, K. (1979). **Stress and the Manager**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Beech, H.R., Bums, L.E., dan Sheffield, B.F. (1983). **A Behavioural Approach to the Management of Stress : A Practical Guide to Techniques** . New York : John Wiley and Sons.
- Borg, M. G. et al. (1991). Stress in teaching : a study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary school teachers. **Educational Psychology, 11 (1), 59-75.**
- Borg, M.G. dan Riding, R.J. (1993a). Teacher stress and cognitive style. **British Journal of Educational Psychology, 63, 271-286.**
- Borg, M. G. dan Riding, R. J. (1993b). Occupational stress and job satisfaction among school administrators. **Journal of Educational Administration, 31 (1), 4 - 12.**
- Boyle, G. J. et al. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. **British Journal of Educational Psychology, 65(1), 49-67.**
- Capel, S.A. (1987). The incidence of and influences of stress and burnout in secondary school teachers. **British Journal Educational Psychology, 57, 279-288.**
- Carr, A. (1994). Anxiety and depression among school principals - warning, prinsipalship can be hazardous to your health. **Journal of Educational Administration, 32 (3), 18-34.**
- Caspari, I. E. (1976). **Troublesome Children In Class**. London : Routledge dan Kegan Paul.
- Chrysanthou, D. F. (1992). Dissatisfaction and stress of **principlas** in Northern Alberta . **ProQuest - Dissertation Abstracts** , University of Alberta.

- Cooper, C.L. dan Kelly, M. (1993). Occupational stress in head teachers : A national UK study. **British Journal of Educational Psychology**, **63 (1)**, 130 - 143.
- Cox, T. (1978) . **Stress** . London : The MacMillan Press Ltd.
- Dewe, P.J. (1986). An investigation into the causes and consequences of teachers stress. **New Zealand Journal of Educational Studies**, **21**, 127-145.
- Dua, J.K. (1994). Job stressors and their effects on physical health, emotional health, and job satisfaction in a university. **Journal of Educational Administration**, **32 (1)**, 59 - 78.
- DuBrin, A.J. (1980). **Effective Business Psychology**. Virginia : Prentice - Hall Company.
- DuBrin, A. J. (1994). **Applying Psychology : Individual and Organizational Effectiveness**. New Jersey : Prentice Hall.
- Fletcher, B.C. dan Payne, R.L. (1982). Levels of reported stressors and strains amongst school teachers : Some United Kingdom data. **Educational Review**, **34 (3)**, 267-278.
- Fontana, D. (1989). **Managing Stress**. Guildford : The British Psychological Society and Routledge Ltd.
- Fontana, D. dan Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. **The British Psychological Society**, **63 (2)**, 261-270.
- Gay, L.R. (1996). **Educational Research : Competencies for Analysis and Application**. Fifth Edition . New Jersey : Prentice-Hall.
- Gmelch, W.H. (1982). **Beyond Stress To Effective Management**. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Gold, Y. dan Roth, R.A. (1993). **Teachers Managing Stress and Preventing Burnout : The Professional Health Solution**. London : The Falmer Press.
- Hussein Mahmood. (1993). **Kepemimpinan dan Keberkesanan Sekolah**. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Holt, R.R. (1993). Occupational Stress in L. Goldberger, dan S. Breznitz, **Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects**. New York : The Press.
- Jariah bt Masud. (1992). **Keluarga dan Persekitaran : Perspektif Ekosistem**. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Kamaruddin Kachar. (1989). **Roles In The Administration of Schools In Malaysia**. Kuala Lumpur : Teks Publishing Sdn Bhd.
- Kasim Abd. Samat. (1990). Hubungan di antara tekanan kerja, kepuasan kerja, dan kecenderungan untuk berhenti kerja di kalangan guru-guru **Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM)**. **Latihan Ilmiah tidak diterbitkan**, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Knutton, S. dan Mycroft, A. (1986). Stress and the deputy head, **Social Organization**, **6 (1)**, 49 - 59.
- Kyriacou, C. dan Sutchliffe, J. (1978a). Teacher stress : Prevalence, Sources and symptoms. **British Journal of Educational Psychology**, **48**, 159-167.
- Kyriacou, C. dan Sutchliffe. J. (1978b). Teacher stress and burnout : An international review: **Educational Research**, **29 (2)**, 146-152.
- Kyte, K. F. (1994). Perceptions of occupational stress among public school principals in Tennessee. **ProQuest - Dissertation Abstracts**, East Tennessee State University.
- Lee, Wu-Zen. (1994). Perceived levels of stress among teachers and principals of selected elementary and junior high schools in Taiwan (China). **ProQuest-Dissertation Abstracts**, University of Southern Mississippi.
- Marecek, J. dan Ballou, D. (1981). Family roles and women's mental health. **Professional Psychology**, **12 (1)**, 39-46.
- Marshall , J . dan Cooper, C. L. (1979). **Executive Under Pressure : A Psychological Study**. New York : Praeger Publishers .
- Martin, J. D. (1988). Stress and employed women : A study of the relationship between stress and work for married women in selected western communities (Utah, Idaho). **ProQuest - Dissertation Abstracts**, Brigham Young University.
- Matteson, M.T. dan Ivancevich, J.M. (1989). **Controlling Work Stress : Effective Human Resources and Management Strategies**. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Mazlan Abdullah. (1992). Faktor-faktor berkaitan dengan kepuasan kerja, pengetua sekolah menengah. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**, Universiti Pertanian Malaysia.
- Mihat b. Dolah. (1995). Pengurusan tekanan guru pelatih : Satu analisis di maktab-maktab perguruan terpilih. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**, Universiti Utara Malaysia.

- Mahmood Nazar Mahamed. (1987). An understanding of the meaning of being in stress : A study of the phenomenon of stress of Malaysian administrators in a job related situation. U.M.I. Dissertation Services. **Master Thesis**, Duquesne University.
- Malakolunthu, S. (1994). A study of teacher stress and its correlates. **Latihan Ilmiah tidak diterbitkan**, Universiti Malaya.
- Mohd Nor Mohammad Taib. (1992). Kajian tugas guru besar, penolong kanan dan guru-guru sekolah rendah. **Seminar Nasional Kedua Pengurusan Pendidikan : Ke arah Pengurusan Pendidikan Berkualiti Abad 21, Kementerian Pendidikan Malaysia**, Institut Aminuddin Baki.
- Mohd Redzwan Ishak. (1995). Kepuasan kerja dan stress di kalangan pentadbir sekolah **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**, Universiti Utara Malaysia.
- Murdock, A. dan Scutt, C. (1993). **Personal Effectiveness**. Great Britain : Butterworth - Heinemann Ltd.
- Pesol b. Md Saad. (1995). Hubungan antara perilaku kerja, stress dan kepuasan kerja guru-guru sekolah menengah di daerah Kuala Muda/Yan. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**. Universiti Utara Malaysia.
- Punch, K.F. dan Tuettemann, E. (1990). Correlates of psychological distress among secondary school teachers. **British Educational Research Journal**, **16 (4)**, 369-381.
- Rancangan Malaysia Keenam 1991-1995**. (1991). Kuala Lumpur : Jabatan Percetakan Negara.
- Ramaiah, Al. (1992). **Kepimpinan Pendidikan : Cabaran Masa Kini**. Petaling Jaya : IBS Buku Sdn. Bhd.
- Ramaiah, Al. (1993). Keperluan meningkatkan lagi prestasi kepimpinan pendidikan di sekolah. **Masalah Pendidikan**, **17**, 11- 29.
- Robbins, S.P. (1993). **Organizational Behavior : Concepts, Controversies, and Applications**. Sixth Edition. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.
- Rohani Abdullah. (1983/84). Tekanan guru : Satu kajian ke atas guru-guru yang mengajar KBSM. **Latihan Ilmiah tidak diterbitkan**, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ross, R.R. dan Altmaier, E.M. (1994). **Intervention in Occupational Stress : A Handbook of Counselling for Stress**. London : SAGE Publications Ltd.

- Saat Md. Yassin dan Siti Fatimah Awang. (1993). Hubungan antara pengurusan masa depan dengan tahap ketegangan di kalangan pengetua sekolah menengah di Kedah dan Perlis. **Jurnal Pendidikan, 18**, 61 - 77.
- Sabitha Marican. (1996). Penelitian **punca** stress dan kepuasan kerja di kalangan pentadbiran ke arah membentuk program pengurusan stress yang berkesan. **Seminar Globalisasi dan Kecemerlangan Pengurusan : Cabaran dan Prospek**, Sekolah Pembangunan Sosial, Universiti Utara Malaysia.
- Sarros, J.C. dan Sarros, A.M. (1992). Social support and teacher burnout. **Journal of Educational Administration, 30 (1)**, 55-69.
- Schafer, W. (1987). **Stress Management For Wellness**. Chicago : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Sekaran, U. (1992). **Research Methods For Business : A Skill Building Approach**. Second Edition. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Shahril @ Charil Marzuki et al. (1995). **Pengajian dan Pendidikan : Pendidikan di Malaysia**. Kuala Lumpur : Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Shahrudin Mat Asik. (1992). Peranan pengetua, penolong kanan dan penolong kanan **hal ehwal murid** di sekolah-sekolah berasrama penuh. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Siti Fatimah Awang. (1993). Hubungan antara pengurusan masa dengan tahap ketegangan (stress) di kalangan pengetua sekolah menengah. **Tesis Sarjana tidak diterbitkan**. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Siti Radziah Mohammad Saad. (1982). Bebarapa **faktor** yang mempengaruhi ketegangan serta kesannya ke **atas guru-guru**. **Latihan Ilmiah tidak diterbitkan**. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Solman, R. dan Melinda, F. (1989). Occupational stress : Perceptions of teachers in Catholic schools. **Journal of Educational Administration, 27 (3)**, 55-68.
- Spector, P.E., Dwyer, D.J., and Jex, S. M. (1988). Relation of jobs stressors to affective, health, and performance outcomes : A comparison of multiple data sources. **Journal of Applied Psychology, 73 (1)**, 11-19.
- Stouffer, R.E. (1992). Perceived stress of secondary public school administrators in Iowa (Secondary School). **ProQuest - Dissertation Abstracts**, The University of Iowa.

- Tanner, C.K., Schnittjer, C.J., and Atkins, T.T. (1991). Effects of the use of management strategies on stress levels of high school principals in the United States. **Educational Administration Quarterly**, 27 (2), 203-224.
- Tuettemann, E. dan Punch, K. F. (1992). Psychological distress in secondary teachers : Research findings and their implications. **Journal of Educational Administration**, 30 (1), 42-54.
- Tunku Ismail Jewa. (April 1973). Penyertaan pengetua - kakitangan : Suatu proses yang penting dalam pentadbiran sekolah secara demokrasi. **Journal Kementerian Pelajaran Malaysia**, 18 (45), 35-38.
- Wan Mohd Zahid Mohd Noordin.(1993). **Wawasan Pendidikan : Agenda Pengisian**. Kuala Lumpur : Nurin Enterprise.
- Wheelen, T.L. dan Hunger, J.D. (1995). **Strategic Management and Business Policy**. New York : Addison-Wesley Publishing Company.
- Yates, J.E. (1979). **Managing Stress**. New York : American Management Association.