

**STRES DI KALANGAN GURU-GURU SEKOLAH
MENENGAH KEBANGSAAN PERLIS**

ABD. HALIM BIN AHMAD

**UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
2001**

**STRES DI KALANGAN GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH
KEBANGSAAN PERLIS**

Projek sarjana ini diserahkan kepada Sekolah Siswazah bagi memenuhi sebahagian
daripada syarat-syarat pengijazahan Program Ijazah Sarjana Sains
(Pengurusan Pendidikan), Universiti Utara Malaysia

Oleh

Abd. Halim Bin Ahmad

© Abd. Halim Bin Ahmad, 2001. Hak cipta terpelihara.



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

**PERAKUAN KERJA KERTAS PROJEK
(Certification of Project Paper)**

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

ABD. HALIM BIN AHMAD

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

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

STRES DI KALANGAN GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN

PERLIS

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit kertas projek
(as it appears on the title page and front cover of project paper)

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

Nama Penyelia : Prof. Madya Dr. Ahmad Jelani Shaari
(Name of Supervisor)

Tandatangan :
(Signature)

Tarikh : 23 Mei 2001
(Date)

KEBENARAN MERUJUK

Penyerahan kertas projek ini sebagai memenuhi sebahagian daripada keperluan pengijazahan daripada Universiti Utara Malaysia. Saya bersetuju menjadikan kertas projek ini sebagai bahan rujukan di perpustakaan. Saya juga bersetuju bahawa kebenaran untuk membuat salinan keseluruhan atau sebahagian daripadanya bagi tujuan akademik mestilah mendapat kebenaran daripada Dekan Sekolah Siswazah. Sebarang bentuk penyalinan, penerbitan atau penggunaan secara keseluruhan atau sebahagian daripada kertas projek ini untuk tujuan komersil adalah tidak dibenarkan tanpa kebenaran bertulis daripada penyelidik. Penyertaan rujukan kepada penulis dan Universiti Utara Malaysia seharusnya dinyatakan dalam sebarang bentuk rujukan yang terdapat dalam kertas projek ini.

Kebenaran untuk penyelidikan atau lain-lain kegunaan sama ada keseluruhan atau sebahagiannya boleh dilakukan dengan menulis kepada:

Dekan Sekolah Siswazah

Universiti Utara Malaysia

06010 UUM Sintok

Kedah Darul Aman

ABSTRAK

Satu kajian telah dilakukan di Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis, Perlis untuk mengenal pasti tahap stres guru, punca-puncanya dan pengurusan stres. Data kajian dikumpul dengan menggunakan soal selidik ke atas 79 responden manakala temu bual dilakukan ke atas 5% populasi yang dikenal pasti menunjukkan tanda-tanda stres di sekolah.

Data kajian dianalisis menggunakan ujian - t, ANOVA satu hala, min dan 'crosstabulation' untuk mengenal pasti tahap stres yang dialami guru. Ujian - t dan ANOVA satu hala digunakan untuk menguji perbezaan di dalam setiap satu faktor demografi ke atas tahap stres.

Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara demografi dan stres di kalangan guru-guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis. Walaubagaimana pun terdapat perbezaan signifikan antara jantina dan dua daripada empat faktor stres yang dikaji iaitu 'faktor interaksi guru-pelajar' dan 'faktor pengurusan dan struktur sekolah'. Hasil daripada 'crosstabulation' 35 item stres mendapati 23.8% responden mengalami tahap stres tertinggi (sangat stres), 46.0% sederhana stres, 30.2 % sedikit stres manakala 3.2% lagi tidak mengalami stres di sekolah.

Responden juga menyatakan yang 'beban kerja' merupakan faktor tertinggi penyebab stres manakala 'pengurusan dan struktur sekolah' pula sebaliknya. Item-item tertinggi dari segi min stresnya adalah item-item yang berkaitan dengan disiplin pelajar seperti bising dan biadap. Selain itu, pentadbir yang sering menyalahkan guru-guru kerana masalah disiplin pelajar, kurang kerjasama di kalangan staf, gangguan pelajar semasa guru sedang mengajar serta masalah beban tugas kokurikulum juga merupakan antara item-item penyumbang tertinggi stres.

Responden juga menyatakan yang stres menjejaskan kestabilan emosi, profesion dan prestasi kerja mereka. Strategi-strategi pengurusan stres yang dicadangkan responden termasuklah relaks, pengurusan masa dan membincangkan masalah dengan rakan setugas.

ABSTRACT

A study was conducted in Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis, Perlis to ascertain the level of stress experienced by teachers, the causes and management of stress. Data was collected by conducting a questionnaire on 79 respondents while an interview was conducted on the 5% population who was believed to show signs of stress in school.

The data was analysed using t - test, one-way ANOVA, mean and 'crosstabulation' to ascertain the level of stress experienced by teachers. T - test and one-way ANOVA were used to test differences within each demographic factor on the stress level.

Results of the research show that there is no significant differences between demography and teachers' stress at Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis. However there is significant differences between sexes and two of four stress factors studied namely 'teachers-student interaction' and 'school management and structure'. 'Crosstabulation' result from 35 stress items studied shows that 23.8% respondents experienced high level of stress (extreme stress), 46.0% respondents experienced moderate level of stress, 32.2% respondents experienced mild stress while 3.2% respondents experienced no stress at school.

Respondents also cited 'workload' as the highest factor causing stress while 'school management and structure' was the lowest. The highest mean stress items are items which are related to student discipline such as noisiness and impoliteness. Besides that, administrators who always blame the teachers because of the discipline problems, lack of co-operation among the staff members, students disturbing teachers while they are teaching and co-curricular workload also found to be among the items which contribute the most stress.

Respondents claimed that stress has affected their emotional stability, profession and their work performance. Strategies of stress management suggested by respondents include relaxation, time management and sharing their problems with colleagues.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, setinggi pujian terhadap Allah S.W.T, di atas limpah dan rahmatnya yang telah memungkinkan kertas projek ini disiapkan untuk memenuhi syarat penganugerahan Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan).

Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Ahmad Jelani Shaari selaku penyelia yang tidak jemu-jemu memberi tunjuk ajar serta bimbingan dalam menjayakan kertas projek ini. Begitu juga ucapan terima kasih ini ditujukan kepada Dekan Sekolah Siswazah serta pensyarah-pensyarah yang banyak mencurahkan ilmu sehingga kertas projek ini dapat disiapkan.

Terima kasih dan penghargaan juga diberikan kepada ahli keluarga serta rakan-rakan yang sentiasa memberi semangat dan dorongan dalam menyiapkan kertas projek ini. Semoga Allah sentiasa memberkati dan memberi rahmat di atas amal yang telah kita lakukan. InsyaAllah.

Abd. Halim Bin Ahmad,
Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan),
Sekolah Siswazah, UUM,
Mei 2001.

KANDUNGAN

	HALAMAN
KEBENARAN MERUJUK KERTAS PROJEK	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
PENGHARGAAN	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xiv
BAB 1	
1.0 PENGENALAN.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Pernyataan Masalah.....	6
1.3 Objektif Kajian.....	10
1.3.1 Objektif Umum.....	10
1.3.2 Objektif Khusus.....	10
1.4 Hipotesis Kajian.....	11
1.5 Kepentingan Kajian.....	12
1.6 Batasan Kajian.....	12

BAB 2

2.0	ULASAN KARYA.....	14
2.1	Pendekatan Kajian Stres Pekerjaan.....	14
2.1.1	Stres Sebagai Tindak Balas.....	14
2.1.2	Stres Sebagai Stimulus.....	15
2.1.3	Stres Sebagai Interaksi.....	17
2.2	Stres Dalam Profesion Perguruan.....	19
2.2.1	Stres Guru di Sekolah.....	19
2.2.2	Stres dan Kepuasan Kerja Guru.....	24
2.2.3	Punca-punca Stres Guru.....	24
2.2.3.1	Faktor Intrinsik Kerja.....	25
2.2.3.2	Peranan Dalam Organisasi.....	27
2.2.3.3	Hubungan Di Tempat Kerja	29
2.2.3.4	Perkembangan Kerjaya.....	31
2.2.3.5	Iklm dan Struktur Organisasi.....	32
2.3	Manifestasi Stres Guru.....	33

BAB 3

3.0	METODOLOGI KAJIAN.....	38
3.1	Kerangka Konseptual Kajian.....	38

3.2 Definisi Operasional.....	39
3.2.1 Stres.....	39
3.2.2 Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.....	39
3.3 Populasi Kajian.....	40
3.4 Tatacara Pengumpulan Data.....	40
3.5 Soal Selidik Kajian.....	41
3.6 Kajian Rintis (Pilot Test).....	43
3.7 Penganalisan Data.....	43

BAB 4

4.0 DAPATAN KAJIAN.....	44
4.1 Data Biografi Guru.....	44
4.1.1 Jantina.....	44
4.1.2 Kumpulan Umur.....	45
4.1.3 Keturunan.....	46
4.1.4 Kelulusan Iktisas Tertinggi.....	46
4.1.5 Tempoh Berkhidmat Sebagai Guru.....	47
4.1.6 Gaji Sebulan.....	48
4.2 Analisis Kebolehpercayaan Pembolehubah.....	49
4.3 Analisis Hipotesis.....	50
4.3.1 Hipotesis 1.....	50

4.3.2	Hipotesis 2.....	52
4.3.3	Hipotesis 3.....	52
4.3.4	Hipotesis 4.....	53
4.3.5	Hipotesis 5.....	55
4.3.6	Hipotesis 6.....	56
4.4	Tahap Stres Guru.....	57
4.4.1	Tahap Umum Stres.....	57
4.4.2	Tahap Stres (35 Item Soal Selidik).....	57
4.5	Min Jantina Faktor Stres.....	58
4.6	Min Item Tertinggi Stres	59
4.7	Temu Bual Guru	61
4.7.1	Respons Temu Bual.....	61
4.7.1.1	Kesan Stres Terhadap Diri dan Profesion.....	61
4.7.1.2	Pendekatan Menangani Stres Individu.....	62
4.7.1.3	Cadangan Mengurangkan Stres Guru.....	63

BAB 5

5.0	PERBINCANGAN DAN CADANGAN.....	64
5.1	Perbincangan Hasil Kajian.....	64
5.1.1	Perbincangan Hipotesis.....	64
5.2	Analisis Tahap Stres.....	67

5.3	Min Faktor Stres.....	68
5.4	Analisis Item Tertinggi Stres.....	69
5.5	Perbincangan Hasil Temu Bual.....	72
5.5.1	Pendekatan Responden dalam Menangani Stres Individu.....	73
5.5.2	Cadangan Responden Membantu Guru Yang Stres.....	74
5.5.3	Cadangan Menguruskan Stres Individu.....	75
5.6	Cadangan Untuk Pihak Sekolah.....	76
5.7	Cadangan Untuk Jabatan Pendidikan Perlis dan Kementerian Pendidikan Malaysia.....	77
5.8	Implikasi Dalam Menjalankan Penyelidikan.....	79
5.9	Cadangan Kajian Akan Datang.....	79
6.0	Kesimpulan.....	80
BIBLIOGRAFI.....		81
LAMPIRAN		
Lampiran A	Borang Soal Selidik.....	88
Lampiran B	Surat Kebenaran Bahagian Perancangan Dan Penyelidikan Dasar Kementerian Pendidikan...	92
Lampiran C	Surat Kebenaran Jabatan Pendidikan Perlis.....	93

SENARAI JADUAL

	Halaman
Jadual 4.1 : Taburan Responden Berdasarkan	
Jantina.....	44
Jadual 4.2 : Taburan Responden Berdasarkan	
Kumpulan Umur.....	45
Jadual 4.3 : Taburan Responden Berdasarkan	
Keturunan.....	46
Jadual 4.4 : Taburan Responden Berdasarkan	
Kelulusan Iktisas Tertinggi.....	47
Jadual 4.5 : Taburan Responden Berdasarkan	
Tempoh Berkhidmat Sebagai Guru.....	48
Jadual 4.6 : Taburan Responden Berdasarkan	
Gaji Sebulan.....	49
Jadual 4.7 : Analisis Kebolehpercayaan Faktor Stres.....	50
Jadual 4.8 : Ujian - t Jantina dan Stres Guru Sekolah	
Menengah Kebangsaan Perlis.....	51
Jadual 4.9 : ANOVA Sehala Kumpulan Umur dan Stres	
Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.....	52

Jadual 4.10 : ANOVA Sehala Keturunan dan Stres	
Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.....	53
Jadual 4.11 : Ujian - t Kelulusan Iktisas Tertinggi dan Stres	
Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.....	54
Jadual 4.12 : ANOVA Sehala Tempoh Berkhidmat Sebagai Guru	
dan Stres Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.	55
Jadual 4.13 : ANOVA Sehala Gaji Sebulan dan Stres	
Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Perlis.....	56
Jadual 4.14 : Tahap Umum Stres Guru	57
Jadual 4.15 : Tahap Stres Guru (Min 35 Item Stres).....	58
Jadual 4.16 : Min Jantina Faktor Stres.....	59
Jadual 4.17: Min Item Tertinggi Stres.....	60

SENARAI RAJAH

	Halaman
Rajah 2.1 : Model Berasaskan Tindak Balas Stres	15
Rajah 2.2 : Model Stres Berasaskan Stimulus.....	16
Rajah 2.3 : Model Stres Interaktif	19
Rajah 3.1 : Model Stres Pekerjaan.....	38

BAB 1

1.0 PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Manusia tidak terlepas daripada mengalami stres atau tekanan dalam kehidupan seharian mereka. Menurut Mahmood Nazar Mohamed (1990), stres telah dikenal pasti sebagai punca kepada hampir semua masalah dan kecelaruan psikologi. Seseorang yang terlalu kerap menghadapi stres atau tekanan umpamanya akan mengalami kemurungan, kesedihan, kerunsingan dan beberapa masalah psikosomatik

Menurut Feldman, stres merupakan respons atau tindak balas terhadap keadaan yang mencabar seseorang (Asmawati Desa, 1977). Kaiser, J. S., dan Polczynski, J. J. (1982) pula menyatakan bahawa stres adalah reaksi badan terhadap 'stressor' yang dialami oleh seseorang individu. Secara umumnya istilah stres merujuk kepada 'keadaan dalaman' yang disebabkan oleh 'demand', kekecewaan atau keadaan tidak puas hati seseorang itu.

Ahli-ahli psikologi kesihatan mempercayai bahawa kehidupan seharian sebenarnya melibatkan suatu siri 'urutan' yang berulang dalam mempersepsikan

The contents of
the thesis is for
internal user
only

BIBLIOGRAFI

- Abdul Shukur Abdullah. (1994). *Penilaian Semula Situasi Pengurusan Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Ke 4 Pengurusan Pendidikan. IAB. Genting Highlands: Kementerian Pendidikan.*
- Abdul Wahid Nuruddin. (1996). *Stress Pekerjaan Di Kalangan Guru. Tesis Sarjana UUM. Tanpa Terbit.*
- Adams, E. (1999). *Vocational Teacher Stress and Internal Characteristics: Journal Of Vocational And Technical Education*. 16(1). [siwyg://190/http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/JVTE/v116n1/adams.html](http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/JVTE/v116n1/adams.html) (12 Mei 2000).
- Alley, R. (1980). *Stress and the professional educator. Action in Teacher Education*, 2, 1 - 8.
- Asmawati Desa. (1997). *Psikologi Untuk Golongan Profesional. Kuala Lumpur : Jabatan Psikologi, UKM Bersatu Indah.*
- Baron, R. A. (1986). *Behaviour in Organizations (2nd)*. Newton Mass. : Allyn & Bacon.
- Borg, M. G. and Riding, R. J. (1991). *Occupational Stress and Satisfaction in Teaching. British Educational Research Journal*, 17, 263 - 281.
- Borg, M. G. and Riding, R. J. (1993). *Teachers stress and coping style. British Journal of Educational Psychology*, 63, 271 - 286.
- Borg, M. G., Riding, R. J. and Falzon, J. M. (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), No 1, 59 - 75.
- Brenner, S. D., Sorbom, D. and Wallius, E. (1985). *The Stress Chain: A Longitudinal Study of Teacher Stress, Coping and Social Support. Journal of Occupational Psychology*, 58, 1 - 14.

- Brief, E. J., Dew, M. A., Parkinson, D. K., and Schulberg, H. C. (1988). *Predictive Effects of Occupational and Marital Stress on The Mental Health of a Male Workforce*. Journal of Organizational Behaviour, 9 (1), 1 - 13.
- Broiles, P. H. (1982). An Inquiry Into Teacher Stress: Symptoms, Sources, and Prevalence. Dalam Borg, M.G., Riding, R. J. & Falzon, J. M. (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), No 1, 59 - 75.
- Brown, J. Y. (1985). A Study Of The Relationships Between Job Stress And Burnout In Teachers. Michigan: UMI Dissertation Information Services.
- Chaplain, R. P. (1995). *Stress and job satisfaction: a study of English primary schoolteachers*. Educational Psychology, 15, 473 - 489.
- Coates, T. J. and Thorensen C. E. (1976). *Teacher anxiety: a review with recommendations*. Review of Educational Research, 46, 159 - 154.
- Cobb, D. and Kinchington, F. (2000) *Managing Stress: Sources Of Stress in Teaching*. <http://www.gre.ac.uk/~eduweb/interest/h&s/stress2a.htm> (24 April 2000).
- Comber, L. C. and Whitfield, R. C. (1979). Action on Indicipline: A Practical Guide for Teachers. Hemel Hempstead : National Association of Schoolmasters and Union of Women Teachers.
- Cooper, C. L. and Marshall, J. (1976). *Occupational sources of stress; a review of literature relating to coronary heart disease and mental-ill health*. Journal of Occupational Psychology, 49, 11 - 28.
- Cooper, C. L., Cooper, R. D. and Eaker, L. H. (1988). Living with Stress. London : Penguin Health.
- Cox, T., Boot, N., Cox, S., with Harrison, S. (1988). *Stress in Schools: An Organizational Perspective*. Work and Stress, 2(4), 353 - 362.
- Dewi Widiananda (1996). *Stres Pada Guru, Bagaimana Menanggulangnya?* Dalam <http://www.bpkpenabur.or.id/kps-jkt/p4/bk/stress.htm>

- Dini Mardiaty (2000). *Manajemen Stres Kerja dan Belajar*. Seminar Ilmiah Populer ke-11 FDIB Berlin, 15 Juli 2000. Dalam <http://members.ubci.com/fdib/dini.htm>
- Dobson, C. B. (1982). Stress: The Hidden Adversary. Lancaster : MTP Press.
- Dodds, C. (1974). *Comprehensive school teacher's perceptions of the role change*. Research in Education, 12, 34 - 45.
- Dunham, J. (1976). *Stress situations and responses*. Dalam NAS/UWT (Eds). Stress in Schools. Hemel Hempstead : NAS/UWT.
- Dunham, J. (1977a). *The effect of disruptive behaviour on teachers*. Educational Review, 29, 181 - 187.
- Dunham, J. (1977b). *The Signs, Causes and Reduction of Stress in Teachers*. Dalam The Management of Stress in Schools. Clwyd County Council.
- Dunham, J. (1983). 'Coping with Stress in Schools'. Special Education: Forward Trends, 10 (2): 6 - 9.
- Edworthy, A. (1987). Occupational Stress in Professional Groups. Vol 1. Boston: University of Wales.
- Fisher, S. (1986). Stress and Strategy. London : Lawrence Erlbaum Associates.
- Fontana, D. (1988). Psychology For Teachers (2nd edition). The British Psychological Society. London : Macmillan Publishers Ltd.
- French, J. R. P. and Caplan, R. D. (1970). *Psychosocial Factors in Coronary Heart Disease*. Industrial Medicine, 39, 383 - 397.
- French, J. R. P. and Caplan, R. D. (1973). *Organization stress and individual strain*. Dalam Joseph J. Hurrell, Jr, (Eds). Occupational Stress: Issues and Developments in Research. London : Taylor & Francis.
- French, N. K. (1993). *Elementary Teacher Stress and Class Size*. Journal of Research and Development in Education, 26 (2), 66 - 73.
- Goble and Porter (1977). Dalam Edworthy, A. (1987). Occupational Stress in Professional Groups. Vol 1. Boston : University of Wales.

- Gold, Y. and Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*. London : The Palmer Press.
- Hargreaves, D. H. (1978). *What Teaching Does To Teachers*. New Society, 43, 540 - 542.
- Ho Ti Shan, J. (1996). *Stress, Health and Leisure Satisfaction : The Case of Teachers*. International Journal of Educational Management, 10 (1), 41 - 48.
- Hoiberg, A. (1982). *Occupational Stres and Illness Incidence*. Journal of Occupational Medicine. 24, 445 - 451.
- Kaiser, J. S. and Polczynski, J. J. (1982). *Educational Stress: sources reactions, preventions*. Peabody Journal of Education, 59 (2), 127 - 136.
- Kompier, M. and Levi, L. (1994). Stress at work: causes, effects and prevention. Dublin : European Foundation for Improvement of Living and Working Conditions.
- Kyriacou, C. (1987). *Teacher Stress and Burnout. An International Review*. Educational Research, 29 (2), 146 - 152.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978). *A Model of Teacher Stress*. Educational Studies, 4, 1 - 6.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1979a). *Teacher stress and satisfaction*. Educational Research, 21, 89 - 96.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1979b). *A Note on Teacher Stress on Locus of Control*. Journal of Occupational Psychology, 52, 227 - 228.
- Kyriacou, C. (1980). *Sources Of Stress Among British Teachers: The Contribution Of Job Factors And Personality Factors*. Dalam White Collar And Professional Stress. Cooper, C.L., & Marshall, M. (Eds.) New York : John Wiley & Sons.
- Kyriacou, C. (1987). *Teacher Stress and Burnout: An International Review*. Educational Research, 29 (2), 146 - 152.
- Landsmann, L. (1979). *Special report - Teacher burnout*. Instructor, 88 (1), 55 - 70.

- Laughlin, A. (1984). Teachers Stress in Australian Setting: The Role of Biographical Mediators, Educational Studies , 10, 7 - 22.
- Litt, M. D. and Turk, D. C. (1985). Sources of Stress and Dissatisfaction in Experienced High School Teachers. Journal of Educational Research .78 (3): 178 -85.
- Lortie, D. C. (1975). Schoolteacher: A Sociological Study. London : Univ. of Chicago Press.
- Mahmood Nazar Mohamed (1990). Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Matteson, M. T. and Ivancevich, J. M. (1988). Controlling Work Stress. London : Jossey-Bass Limited.
- Maxwell, M. (1974). *Stress in Schools*. Centrepoint, 7, 6 - 7.
- McLaughlin, C. S. (1978). *Stress in Teaching: An American perspective*. Schoolmaster and Career Teacher , 56, 187.
- Miller, K. I. and Monge, P. R. (1986). *Participation, Satisfaction and Productivity: A Meta - Analytic Review*. Academy of Management Journal, 29 (4), 727 - 753.
- Mohd. Othman Yusoff. (1996). Komitmen Terhadap Organisasi Di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Daerah Bandar Baharu, Kedah. Tesis Sarjana, UUM. Sintok. Tanpa Terbit.
- Mohd. Sazali Noordin. (1997). Stres Pekerjaan Di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Daerah Kuala Kangsar, Perak. Tesis Sarjana UUM. Tanpa Terbit.
- NSW/ACT Independent Education Union (2000). [wysiwyg://www.nswactieu.labor.net.au/issues/ohs/stress.html](http://www.nswactieu.labor.net.au/issues/ohs/stress.html) (14 Disember 2000).
- Olander, H. T. and Farrell, M. E. (1970). *Professional problems of elementary teachers*. Journal of Teacher Education, 21, 276 - 280.
- Phillips, B. N. and Lee, M. (1980). *The Changing Role Of The American Teacher: Current And Future Sources Of Stress*. Dalam Cary L. Cooper and Judi Marshall (Eds.). 'White Collar and Professional Stress'. New York : John Wiley & Sons Ltd.

- Prat, D. (1977). *Predicting Teacher Survival*. Journal of Educational Research, 71, 12 - 18.
- Russell, D. W., Altmaier, E. and Van Velzen, D. (1987). *Job Related Stress, Social support and Burnout Among Classroom Teachers*. Journal of Applied Psychology, 72 (2): 269 - 274.
- Schonfield, I. S. (1992). *A Longitudinal Study of Occupational Stressors and Depressive Symptoms in First Year Female Teachers*. Teaching and Teachers Education, 8 (2), 151 - 8.
- Selye, H. (1980a). Selye's guide to stress research:Volume I. New York : Van Nostrand Reinhold.
- Selye, H. (1980b). *The Stress Concept Today*. Dalam I.C. Kutask & L. B. Schlesinger (Eds.). Handbook of Stress and Anxiety. San Francisco : Jossey-Bass Inc.
- Shuler, R. S. (1980). *Definition and Concepcualization of Stress in Organizations*. Organizational Behaviour and Human Performance, 25, 148 - 215.
- Simson, J. (1976). *Stress, sickness absence and Teachers*. Dalam NAS/UWT. Stress in School , 11 - 17.
- Sloan, S. J. and Cooper, C. L. (1987). *'Sources of Stress in the Modern Office'*. Dalam A. Gale and B. Christie (Eds.). Psychophysiology and the Electronic Workplace. Chichester : Wiley.
- Smith, J. and Cline, D. (1980). *Quality Programs*. Pointer, 24 (2): 80 - 87.
- Soh Kay Cheng. (1987). *Teacher Stress. A Correlate of Attitudes Towards Responsibility and Change*. Singapore Journal of Education. 8 (1). 89 - 91.
- Spielberger, C. D. and Reheiser, E. C. (1995). *Measuring Occupational Stress: The Job Stress Survey*. Dalam Occupational Stress: A Handbook. Crandall, R., and Perrewe, P. L. (Eds). Washington : Taylor & Francis.
- Spooner, M. J. (1984). *The Implications of Stress Experience for Planning and Management*. Dalam Chaplain, R. P. (1995). *Stress and Job Satisfaction: A Study of English Primary School Teachers*. Educational Psychology, Vol 15, No 4, 473 - 489.
- Suffean Hussin. (1993). Pendidikan Di Malaysia: Sejarah, Sistem dan Falsafah. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Sutherland, V. J. and Cooper, C. L. (1988). *Source of Work Stress* . Dalam Hurrell, J. J., Murphy, L. R., Sauter, S. L., and Cooper, C. L. (Eds). Occupational Stress: Issues and Developments in Research. London : Taylor and Francis.
- Sutherland, V. J. and Cooper, C. L. (1991). Understanding Stress: A Psychological Perspective for Health Professionals. London : Chapman & Hall.
- Taylor, J. K. and Dale, I. R. (1971). A survey of teachers in their first year of service. Bristol : University of Bristol.
- Travers, C. J. and Cooper, C. L. (1996). Teachers Under Pressure. London : Routledge.