

BM 22

EFIKASI KENDIRI DAN DAYA TAHAN DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA (UKM)

Salleh Amat, Rosnalizza binti Rosli
Fakulti Pendidikan Universiti Kebangsaan Malaysia Bangi
purpleglory_rose@yahoo.com

Abstrak

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti efikasi sendiri dan daya tahan dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Populasi kajian merupakan pelajar tahun akhir Sarjana Muda di UKM iaitu seramai 1600 orang pelajar. Sampel kajian telah dipilih dari kalangan pelajar sarjana muda mengikut kaedah persampelan bertujuan. Sampel bagi kajian ini adalah seramai 200 responden yang terdiri daripada 96 orang pelajar lelaki dan 104 orang pelajar perempuan iaitu daripada pelajar tahun akhir. Bentuk kajian ini merupakan kajian korelasi kerana ingin melihat hubungan di antara efikasi sendiri dan daya tahan dalam kalangan pelajar. Kajian ini adalah merupakan kajian deskriptif dengan menggunakan instrumen Soal Selidik Efikasi Kendiri Kolej dan Soal Selidik Ringkas Daya Tahan bagi mengukur tahap efikasi sendiri dan daya tahan dalam kalangan responden. Nilai pekali Cronbach Alfa untuk konstruk efikasi sendiri adalah ($M = 7.7366$, $SP = .82954$), manakala bagi konstruk daya tahan pula adalah ($M = 3.4550$, $SP = .40575$). Dapatan kajian mendapati bahawa nilai korelasi r kiraan antara efikasi sendiri dengan daya tahan pelajar-pelajar menunjukkan angka .260 dengan nilai signifikan $p = .000 < 0.05$, maka H_0 yang menyatakan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap efikasi sendiri dan daya tahan ditolak sedangkan hipotesis alternatif menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara tahap efikasi sendiri dan daya tahan pelajar, dan hipotesis tersebut diterima. Sebagai kesimpulan, terdapat hubungan positif yang signifikan antara tahap efikasi sendiri dan daya tahan antara pelajar.

Kata Kunci: efikasi sendiri, daya tahan, soal selidik ringkas daya tahan

BM 23

STRES KERJA DALAM KALANGAN PEKERJA INDUSTRI DI TAMAN CENDANA: SATU KAJIAN

Azita binti Ali, Nor hayatie Abdul Halim, Mohd Safiee Idris, Muhammad Suhaimi Sulong,
Khairunnesa Isa, Sarebah Warman, Ahmad Esa
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
azita@uthm.edu.my, msuhaimi@uthm.edu.my, nesa@uthm.edu.my

Kajian ini bertujuan mengenalpasti tahap stres dalam kalangan pekerja industri. Stres berasal daripada perkataan Greek yang bermaksud 'ketat' atau 'tegang'. Stress ini merupakan satu ancaman perasaan

dan gangguan emosi dan ia boleh membawa kepada kesan positif dan negatif kepada individu. Pekerja industri sering terdedah dengan tekanan dan ketegangan kerana sifat kerja mereka yang sukar. Pekerja yang menghadapi stres akan mengalami beberapa gejala seperti hilang kawalan, risau, bimbang, kemurungan dan tidak fokus dan masalah stress ini boleh member kesan terhadap keberkesanan kerja mereka di industry. Data kajian yang dikumpul diproses dengan menggunakan program SPSS versi 20.0. Statistik deskriptif iaitu frekuensi, peratusan dan min telah digunakan untuk menjelaskan profil respon dan menjawab persoalan kajian. Seramai 113 responden yang terdiri daripada penduduk Taman Cendana Pasir Gudang Johor yang bekerja di dalam industri dipilih secara rawak. Data diperolehi daripada soal selidik. Secara keseluruhan berdasarkan analisis skor min tahap stress dalam kalangan pekerja industri adalah rendah bagi setiap item. Namun begitu, tahap stress paling tinggi adalah pada item kesan stress terhadap fisiologi tubuh dan keadaan psikologi responden. Diharapkan kajian ini dapat member pengetahuan kepada umum bahawa pekerja industry mengalami tahap stress berikutan beban tugas yang berat.

Kata kunci : *pekerja industri, stress.*

1.0 PENGENALAN

Stres merupakan suatu perkara biasa yang perlu dihadapi oleh setiap individu tidak kira tua atau muda. Walaubagaimanapun, individu sebegini perlu bijak dalam menangani masalah stress ini supaya ia tidak membawa kepada kesan yang negatif, contohnya seperti bunuh diri dan kemurungan. Stres atau tekanan berasal daripada perkataan Greek yang bermaksud *stringere* yang membawa maksud 'ketat' atau 'tegang'. Selain itu, Musa (2003) ada menyatakan bahawa stress merupakan satu gangguan emosi atau ancaman perasaan. Ini kerana stress yang tidak diatasi dengan baik akan mendorong kepada perkara yang tidak diinginkan. Menurut Jamsiah *et al.*, (2010) stress juga boleh membawa kepada kesan yang berbeza terhadap individu, keluarga dan masyarakat iaitu kesan positif dan juga kesan yang negatif kepada individu. Kesan positif adalah apabila seseorang itu lebih bersemangat dalam melakukan sesuatu tugas dan seterusnya dapat meningkatkan produktiviti dan lebih bijak mengendalikan stress pada masa hadapan. Dari segi kesan negatif pula menyebabkan individu berdepan dengan kebimbangan, kemurungan, tahap kesihatan yang tidak baik, dan perubahan sikap individu.

Menurut Shivaram *et al.*, (2012), pekerja di industri menghadapi tahap stress yang tinggi iaitu pekerja-pekerja industri sering terdedah kepada tekanan dan ketegangan kerana sifat kerja mereka yang sukar. Pekerja yang menghadapi stress akan mengalami beberapa gejala seperti berasa hilang kawalan, risau dan bimbang, gagal menumpukan perhatian atau membuat keputusan, perubahan perasaan atau fikiran seperti kemurungan, kekecewaan, sikap bermusuhan, rasa tidak berdaya dan kegelisahan (Mustafa, 2007).

2.0 STRESS

Menurut Hans Selye dalam kajian Effendi (2001) yang dikenal sebagai *father of stress theory* mendefinisikan stress sebagai respon tubuh non-spesifik terhadap segala tekanan yang menimpanya. Ini juga selari dengan Musa (2003) ada menyatakan bahawa stress merupakan satu gangguan emosi atau ancaman perasaan. Tambahan pula, stress merupakan ungkapan yang sering dikaitkan dengan hal-hal negatif seperti gila, gelisah, tertekan, tidak mampu berfikir, jiwa yang resah, pemarah atau hal-hal negatif yang lain (Abdul Jalal & Ismail, 2010). Selain itu, menurut Cox dan Mackay dalam kajian Leila (2002), stress merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fizikal atau psikososial. Kenyataan ini disokong oleh Abdul Jalal dan Ismail (2010) yang menyatakan bahawa manusia sering terdedah kepada rangsangan-rangsangan dalam kehidupan seperti faktor persekitaran iaitu keadaan di luar tubuh manusia yang bersifat fizikal atau pun bukan bersifat fizikal seperti :

- i. Kepadatan dan kesesakan – Ruang yang sempit dan dipenuhi dengan ramai orang akan menyebabkan kepadatan yang tinggi atau kesesakan. Ini menyebabkan orang yang berada dalam keadaan tersebut, emosinya mudah terganggu atau tertekan.
- ii. Ketenangan dan harga diri – Perasaan gelisah, tidak tenteram serta tidak yakin terhadap diri sendiri yang timbulkan oleh fikiran kita sendiri akan memudahkan diri mengalami stres.

Walaupun bagaimanapun, menurut American Accreditation HealthCare Commission (2005) stres sebagai suatu respon terhadap situasi atau faktor yang menimbulkan emosi negatif atau perubahan fizikal atau kombinasi dari perubahan fizikal dan emosi. Selain itu, menurut Phill dan Anna (2009), terdapat dua jenis stres iaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah sihat untuk manusia kerana ia memberi motivasi dan keseronokan dalam hidup. *Distress* pula membawa maksud sesuatu yang amat meletihkan dan mencipta satu keadaan kebimbangan yang tetap dalam diri. Konsep *eustress* dan *distress* ini dipopularkan oleh Hans Selye (1978) bagi menerangkan tekanan yang baik dan tekanan yang tidak baik. Stres boleh berlaku disebabkan :

- Faktor intrinsik pekerjaan seperti panas, kebisingan, kemudahan yang tidak lengkap atau kurang sesuai.
- Struktur organisasi.
- Pembangunan karier / pekerjaan yang terhalang
- Peraturan organisasi yang mengongkang.
- Perhubungan di tempat kerja.

Menurut Salleh (2012), stres yang berkaitan dengan pekerjaan, persekitaran dan perhubungan dengan rakan-rakan atau ahli keluarga adalah antara masalah yang sering dianggap sebagai penyebab stres yang boleh membawa kepada masalah kesihatan.

2.1 Penilaian Stres Mengikut Gejala Stres

Penilaian ini dinamakan Inventors Stres Peribadi yang dihasilkan oleh Dennis T. Jaffe. Penilaian ini digunakan untuk menilai stres berdasarkan gejala stres yang dialami seseorang individu. Bahagian-bahagian sistem badan yang digunakan bagi menilai stres adalah seperti yang berikut:

- Sistem otot skeletal (Fisiologi)
- Sistem gastrousus (Fisiologi)
- Sistem fizikal umum (Fisiologi)
- Kemurungan (Psikologi)
- Ketegangan/ keresahan (Psikologi)
- Tahap tenaga (Fisiologi)
- Tidur (Fisiologi)
- Perhatian (Psikologi)
- Pemakanan (Fisiologi)
- Aktiviti (Psikologi)
- Perhubungan (Psikologi)

Bahagian-bahagian ini dapat dibahagikan kepada dua iaitu fisiologi dan psikologi. Fungsi fisiologi tubuh dan keadaan psikologi seseorang itu adalah berkait rapat. Menurut Salleh (2012) mereka merangsang antara satu sama lain yang membawa kepada beberapa implikasi klinikal. Contohnya, gejala fizikal stres seperti sakit kepala, sakit dada, sesak nafas dan ketegangan otot boleh menyebabkan kebimbangan pada mereka yang mengalaminya. Kebimbangan ini akan meningkatkan gerak balas stres yang menyebabkan gejala tersebut menjadi lebih teruk.

seperti mual, keletihan, menggeletar, sakit kepala, mulut kering, kembung perut, berdebar-debar, sukar menelan, otot menegang, sengal-sengal dan sakit sendi, sukar untuk bernafas dengan mendalam, berat badan bertambah atau berkurang dan rasa kebas pada jari-jari tangan dan kaki.

Kedua adalah gejala perubahan emosi. Contohnya seperti pelupa, susah hati, rasa takut, risau/bimbang, menjadi panik, mudah meradang, berfikiran negatif/pesimistik dan rasa diri "tidak seperti sebenarnya". Ketiga pula adalah perubahan tingkah laku iaitu gelisah, agitasi, mudah lupa, menjadi pemarah, kurang daya tumpuan, sukar membuat keputusan, banyak membuat kesalahan, makan dengan banyak/berkurang, tidak dapat tidur/sangat mengantuk dan pengambilan alkohol/rokok yang berlebihan.

Ini juga selari dengan Mustafa (2007) yang menyatakan bahawa pekerja yang menghadapi stres akan mengalami beberapa gejala. Gejala mental seperti berasa hilang kawalan, risau dan bimbang, gagal menumpukan perhatian atau membuat keputusan, perubahan perasaan atau fikiran seperti kemurungan, kekecewaan, sikap bermusuhan, rasa tidak berdaya dan kegelisahan. Stres yang disebabkan oleh pekerjaan akan menimbulkan masalah seperti ponteng.

3.0 Pekerja Industri

Organisasi mahupun sektor industri sering mensasarkan produktiviti yang tinggi, kualiti yang memberangsangkan dan prestasi kerja yang cemerlang. Menurut (Abd Kadir, 2005), pekerja dianggap seperti "mesin penggerak" utama kepada keberkesanan sesebuah organisasi atau industri. Sehubungan dengan itu, jika pekerja berhadapan dengan pelbagai krisis dan konflik dalaman, maka prestasi kerja akan merosot dan seterusnya menjejaskan pencapaian. Shivaram *et. al.*, (2012) yang menjelaskan bahawa pekerja-pekerja industri terdedah kepada tekanan dan ketegangan kerana sifat kerja mereka yang sukar. Pekerja memerlukan tekanan untuk kekal produktif dan berdaya saing dan ada yang berpendapatan tekanan adalah sumber tenaga segera yang membantu menjadikan seseorang lebih bersemangat untuk menyiapkan tugas, meningkatkan daya ketahanan badan dan memperbaiki ingatan (Mustafa, 2007).

Pekerja yang mengalami stres akan menjurus kepada pekerja yang bermasalah. Dalam kajian Ismail *et al.*, (2008) pekerja bermasalah jika dilihat di atas satu persepsi dapatlah dikategorikan sebagai pekerja bermasalah kecil di satu pihak, seperti masalah berkaitan prestasi kerja dan masalah serius di satu ekstrem yang lain. Bagi masalah berkaitan dengan prestasi kerja, ianya bermaksud prestasi yang ditunjukkan tidak mencapai tahap, sama ada kualiti atau kuantiti yang dijangkakan. Dari aspek kelakuan pula, pekerja ini bermasalah dalam kedatangan kerja, tidak menepati masa, kesilapan ketika membuat kerja, tidak berada di tempat kerja dan mengganggu pekerja lain. Namun begitu, terdapat juga masalah kelakuan yang lebih serius iaitu tata kelakuan negatif sehingga membawa ke tahap salah laku. Selain itu, menurut Salleh (2012) pula menyatakan bahawa tekanan atau stres yang berkaitan dengan pekerjaan, persekitaran dan perhubungan dengan rakan-rakan atau ahli keluarga adalah antara masalah yang sering dianggap sebagai penyebab stres yang boleh membawa kepada masalah kesihatan. Ini dibuktikan oleh Jamsiah *et al.*, (2010) yang menjelaskan kesan negatif stres menyebabkan individu berdepan dengan kebimbangan, kemurungan, tahap kesihatan yang tidak baik, dan perubahan sikap individu

4.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini berbentuk kajian tinjauan deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Kajian ini menggunakan soal selidik sebagai alat untuk mengumpul maklumat. Tinjauan deskriptif merupakan satu kajian yang bertujuan mendapatkan ukuran ataupun gambaran berkaitan keadaan ataupun ciri populasi (Yahaya *et. al.*, 2007).

4.1 Populasi dan sampel

Menurut Sekaran (2006), populasi ialah kumpulan sasaran penyelidik supaya sesuatu dapatan kajian dapat diaplikasikan ke atas mereka. Populasi yang terlibat dalam kajian ini adalah penduduk yang tinggal di perumahan flat Taman Cendana yang bekerja di industri iaitu sebanyak 155 orang manakala sampel pula merupakan mana-mana bahagian kecil daripada populasi yang dapat mewakili keseluruhan populasi (Konting, 2000). Beberapa buah rumah dalam perumahan flat Taman Cendana telah dipilih untuk menjalani kajian ini. Pemilihan sampel yang dibuat adalah menggunakan sampel rawak mudah. Sekaran (2006) menyatakan bahawa dengan menggunakan kaedah persampelan rawak mudah, setiap elemen atau ahli di dalam populasi mempunyai peluang yang sama rata untuk dipilih menjadi sampel. Dalam hal ini, merujuk kepada Krejcie dan Morgia (1970) berpendapat bahawa sampel bagi bilangan penduduk Taman Cendana yang bekerja industri adalah seramai 113 orang.

4.2 Instrumen kajian

Dalam kajian ini, instrument soal selidik telah digunakan. Menurut Sekaran (2006), kaedah borang soal selidik merupakan kaedah yang efisien sebagai salah satu mekanisme yang digunakan untuk pengumpulan data. Ghafar (2003) menyatakan melalui soal selidik, ketepatan dan kebenaran tindak balas responden terhadap soalan yang diberi dapat ditingkatkan. Dalam kajian yang dijalankan, set borang soal selidik mengandungi 2 bahagian utama iaitu bahagian A dan bahagian B (Jadual 2.1)

Jadual 2.1 : Pembahagian Item Soal Selidik

Bahagian	Kandungan	Bil Item
A	Demografi	6
B	Stres	52
	Jumlah	58

4.3 Analisis data dan keputusan

Data kajian yang diperoleh dianalisis melalui kaedah kuantitatif untuk melihat skor min. Kaedah ini digunakan berdasarkan maklum balas yang diperoleh daripada responden melalui borang soal selidik yang diedarkan.

Taburan Responden Mengikut Jantina

Faktor demografi yang pertama adalah mengikut jantina. Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah 113 orang penduduk yang bekerja industri yang terdiri daripada 56 orang lelaki (50%) dan 57 orang perempuan (50%) seperti dalam jadual 4.1.

Jadual 4.1 : Analisis Responden Mengikut Jantina

Jantina	Bilangan	Peratus (%)
Lelaki	56	50
Perempuan	57	50
Jumlah	113	100

Taburan Responden Mengikut Bangsa

Faktor demografi yang ketiga adalah berkaitan dengan bangsa. Jadual 4.3 menunjukkan menunjukkan seramai 103 orang penduduk adalah terdiri daripada penduduk Melayu (91%), 8 orang penduduk berbangsa India (7%), tiada penduduk Cina dan 2 orang adalah daripada bangsa lain (2%), contohnya seperti Bajau.

Jadual 4.3 : Analisis Responden Mengikut Bangsa

Bangsa	Bilangan	Peratus (%)
Melayu	103	91
India	8	7
Cina	0	0
Lain-lain	2	2
Jumlah	113	100

Dalam bahagian soal selidik yang telah dikemukakan kepada responden, terdapat 52 item yang berkaitan dengan stres. Secara keseluruhan analisis skor min bai stress di kalangan pekerja industri adalah sederhana. Namun, Analisis menunjukkan skor min tertinggi diperoleh adalah daripada item soalan 2 iaitu gejala sakit pinggang (skor min 4.33), yang . Ini menunjukkan bahawa ramai penduduk pekerja industri yang berdepan dengan masalah sakit pinggang. Item kedua tertinggi pula adalah pada item 3 (skormin=3.96) yang menunjukkan kebanyakan pekerja industri mengalami gejala sakit kepala. Item ketiga tertinggi adalah pada item 36 (skor min=3.85) iaitu pekerja industri mengalami masalah sukar tidur. Manakala itemsederhana adalah pada item 26 iaitu berasa cemas (skor min 3.61) dan item 28 iaitu berasa tegang (skor min=3.56). Manakali bagi gejala stres paling rendah adalah pada item 50 iaitu menjauhkan diri dari keluarga (skor min=0.20).

Jadual 4.1 : Dapatan Kajian tahap stres dalam kalangan pekerja industri.

Bil	Pecahan Item	Skor Min	Tahap Skor Min
SISTEM OTOT SKELETA			
1.	Ketegangan otot	3.72	Tinggi ✓
2.	Sakit pinggang	4.33	Tinggi ✓
3.	Sakit kepala	3.96	Tinggi ✓
4.	Ketap gigi	0.41	Rendah
SISTEM ASROUSIS			
5.	Tidak sedap perut	2.60	sederhana
6.	Sakit hulu hati	1.48	Rendah
7.	Muntah	1.31	Rendah
8.	Cirit-birit	1.34	Rendah
9.	Sembelit	1.42	Rendah
10.	Sakit perut	2.49	sederhana
SISTEM IZARAHUM			
11.	Selesema	1.69	Rendah
12.	Sakit dada	1.45	Rendah
13.	Ruam kulit	1.30	Rendah
14.	Mulut kering	1.42	Rendah
15.	Sakit tekak	1.38	Rendah
16.	Jantung berdebar-debar	1.49	Rendah
17.	Sedih/Murung	2.57	sederhana
18.	Ketakutan	2.31	sederhana
19.	Berasa tiada harapan	1.36	Rendah
20.	Mudah menangis	1.59	Rendah
21.	Menyalahkan diri sendiri	3.20	sederhana

22.	Berasa hampa	3.46	sederhana
KEMALANGAN			
23.	Menggeletar	1.32	Rendah
24.	Senak otot	1.27	Rendah
25.	Gelap mata	1.62	Rendah
26.	Berasa cemas	3.61	tinggi ✓
27.	Resah	3.48	tinggi ✓
28.	Berasa tegang/ tertekan	3.56	tinggi ✓
29.	Berasa buntu	0.42	Rendah
30.	Bimbang/risau	3.63	tinggi ✓
31.	Tidak boleh duduk diam	2.56	sederhana
32.	Takut pada sesuatu	2.41	sederhana
TAHAP TENAGA			
33.	Lesu	2.82	sederhana
34.	Kurang bertenaga	2.76	sederhana
35.	Bersikap tidak ambil peduli	2.30	sederhana
TIDUR			
36.	Sukar untuk tidur	3.85	tinggi ✓
37.	Sukar untuk bangun dari tidur	2.48	sederhana
38.	Mimpi ngeri / mimpi yang mengganggu	1.37	Rendah
KEMALANGAN			
39.	Mendapat kemalangan	1.30	Rendah
40.	Sukar untuk menumpukan perhatian	2.44	sederhana
41.	Fikiran buntu	2.38	sederhana
42.	Terlupa perkara penting	2.57	sederhana
43.	Tidak boleh memberi pendapat	2.34	sederhana
PEMAKANAN			
44.	Tiada selera makan	2.65	sederhana
45.	Makan berlebihan	2.58	sederhana
46.	Tiada masa untuk makan	2.44	sederhana
AKTIVITI			
47.	Kerja berlebihan	2.76	sederhana
48.	Tiada masa berehat	2.62	sederhana
49.	Tiada masa untuk makan	2.51	sederhana
PERHUBUNGAN			
50.	Menjauhkan diri dari rakan sekerja/keluarga	1.20	Rendah
51.	Berasa dipergunakan	2.25	sederhana
52.	Hilang keinginan/keseronokan	2.35	sederhana
Peringkat Keseluruhan			
		2.50	Sederhana

5.0 Dapatan dan perbincangan

Berdasarkan analisis skor min yang diperolehi menunjukkan tahap stres dalam kalangan pekerja industri adalah sederhana bagi keseluruhan. Tahap stres yang paling tinggi adalah penduduk mengalami gejala sakit pinggang dan sakit kepala. Menurut Salleh (2012) fungsi fisiologi tubuh dan keadaan psikologi seseorang merangsang antara satu sama lain yang membawa kepada beberapa implikasi klinikal, iaitu gejala fizikal seperti sakit kepala, sakit dada, sesak nafas dan ketegangan otot boleh menyebabkan kebimbangan pada mereka yang mengalaminya. Kebimbangan ini akan

meningkatkan gerak balas stres yang menyebabkan gejala tersebut menjadi lebih teruk. Ini juga disokong oleh kajian Sipon (2010) yang menjelaskan bahawa dari segi psikologi, pekerja yang mengalami stres mempunyai daya tumpuan lemah, bingung dan cepat marah manakala dari segi fisiologi pula seseorang akan mengalami ketegangan otot, sakit kepala, sakit belakang, insomnia, serangan jantung dan tekanan darah tinggi. Menurut Mustafa (2007) menyatakan bahawa tahap stres yang tinggi dalam jangka masa panjang boleh mengakibatkan tekanan emosi kronik kepada pekerja yang boleh menyebabkan kemurungan, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan penyakit mental.

6.0 Kesimpulan

Isu stres dikalangan pekerja industri ini perlulah diberi penekanan serius. Ini kerana stress akan menyumbang kepada masalah kesihatan mental seperti tertekan, perasaan bimbang, rasa sedih, rasa tidak berdaya, dan perasaan emosi. Sekiranya isu ini tidak ditangani dengan segera, ia akan menjejaskan prestasi kerja dan seterusnya akan mempengaruhi bidang perindustrian negara kita.

7.0 Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi ucapan jutaan terima kasih kepada Pusat Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia kerana menaja pembentangan kertas kerja ini.

Rujukan

- Abdul Jalal, B. & Ismail, I. (2010). *Pengurusan Stres Secara Holistik*. Kementerian Kewangan Malaysia dan Dewan Bahasa dan Pustaka
- Effendi, M. (2001). Stres Akibat Kerja Yang Dihadapi Oleh Guru. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 2001. 43:1-9
- Leila, G (2002). *Stres dan Kepuasan Kerja*. Sumatera :Universitas Sumatera Utara.
- Musa, M. M. (2003). *Tekanan dan Psikologi*. Universiti Utara Malaysia.
- Jamsiah, M., Rosnah, S., & Noor Hassim, I. (2010). *Stres dalam kalangan penduduk dewasa luar bandar, daerah Hulu Langat, Selangor*. *Jurnal Kesihatan Masyarakat*, 16 (1). pp. 2-9. ISSN 1675-1663
- Sipon, S. (2010). *Pengurusan Stres*. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial. Universiti Malaysia Sabah (UMS)
- Mustafa, S.A.(2007). *Aplikasi Ergonomik Dalam Sistem Kerja Untuk Kesejahteraan Motivasi Pekerja Menggunakan Terminal Paparan Visual*. . *Universiti Sains Malaysia*.Tesis :Master.
- Mustaffa, J. (2007). *Aspek Keselamatan Awam Dalam Pembentukan Bandar Selamat Di Malaysia: Kajian Kes Alor Star, Kedah*. Universiti Sains Malaysia.Tesis Ph.D.
- Salleh, M. R. (2010). *Pengendalian Stres dan Kebimbangan (Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku)*. Dicapai pada 2mei 2015, https://books.google.com.my/books?id=VhhABAAQBAJ&pg=PT49&dq=PENILAIAN+STRES+PEKERJAAN&hl=en&sa=X&ei=FTVgVdKNJZCJuASnnoHYBQ&redir_esc=y#v=onepage&q=PENILAIAN%20STRES%20PEKERJAAN&f=false
- Sekaran, U. (2006). *Research methods for business: A skill building approach*. Wiley.com.
- Sipon, S. (2010). *Pengurusan Stres*. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial. Universiti Malaysia Sabah (UMS)
- Yahaya, A., Hashim, S., Ramli, J., Boon, Y., & Hamdan, A.R. *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. 1st Ed.Malaysia: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Yahaya, A., Ramli, J. & Karuppaya, K. S. (2007). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemerosotan Disiplin Di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Di Johor. *Universiti Teknologi Malaysia*.
- Yau, Y., Wing .D.C & Chau. K. W .(2008). *Determinants of the Safety Performance of Private Multi-storey Residential Buildings in Hong Kong*. *Department of Public and Social Administration*.

