

Hubungan Antara Beban Tugas Dengan Stres Guru Kolej Vokasional Di Negeri Sabah

¹Morris Anak Lat, ²Crispina Gregory K. Han

Unit Penyelidikan Pendidikan Luar Bandar, Fakulti Psikologi dan Pendidikan,
Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu, Malaysia

¹morriskeningauvokasional18@gmail.com, ²crispina@ums.edu.my

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti pengaruh beban tugas terhadap stres guru Kolej Vokasional di negeri Sabah. Responden kajian terdiri daripada guru-guru Kolej Vokasional di negeri Sabah. Seramai 371 responden telah dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Kajian ini merupakan kajian kuantitatif bukan eksperimen yang menggunakan kaedah tinjauan. Beban tugas guru diukur menggunakan instrumen soal selidik *Teacher Stres Inventory* dan *Self Report Teacher Stres*. Data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) Versi 21. Dapatan kajian berdasarkan nilai skor min beban tugas dan stres guru adalah pada tahap sederhana. Dapatan kajian juga mendapati terdapat hubungan positif yang sederhana dan signifikan antara beban tugas dengan stres. Implikasi dapatan kajian menunjukkan kefahaman tentang stres dalam kalangan guru membolehkan mereka dapat menilai dan melihat dalam diri mereka sendiri, tujuan dan matlamat sebenar hidup mereka. Di samping itu juga guru-guru di Kolej Vokasional dapat mempersiapkan diri dari segi mental dan fizikal supaya sentiasa kuat berhadapan dengan perubahan dalam sistem pendidikan semasa, beban tugas yang semakin mencabar dan kepelbagaian karenah pelajar masa kini.

Kata Kunci: Beban tugas, kolej vokasional, stres guru

Pengenalan

Sistem pendidikan di Malaysia berkembang dengan sangat pantas. Perubahan-perubahan dalam pendidikan sejajar dengan perkembangan dan kemajuan negara. Perubahan berskala besar mahupun berskala kecil menuntut para guru untuk bersedia dalam apa cara sekalipun. Golongan warga pendidik juga tidak terkecuali dari tuntutan-tuntutan suasana dan persekitaran yang sentiasa berubah-ubah. Begitu juga dengan tugas yang disandang oleh guru yang semakin mencabar dan menjadi satu beban kepada diri guru sendiri (Mokhtar Ahmad, 1998).

Guru menjadi tumpuan dalam mencapai matlamat dan hasrat pendidikan negara kerana mereka merupakan pemangkin utama kepada proses pembinaan bangsa dan negara. Kepelbagaian peranan dan bidang tugas serta tanggungjawab yang semakin banyak meletakkan para guru dalam keadaan yang tertekan. Walaupun tekanan atau stres adalah sesuatu yang biasa bagi kebanyakan kita, tekanan atau stres dalam kalangan guru di Malaysia perlu diambil perhatian oleh semua pihak terutama daripada pengubal dasar. Istilah “stres” merujuk kepada apa sahaja pengaruh yang mengganggu keseimbangan semulajadi tubuh badan (Stranks, 2005). Strank juga menyatakan bahawa stres akan menyebabkan tindak balas perubahan persekitaran, psikologi,

perasaan kelesuan dalam masa yang panjang kerana kegagalan untuk menanggung masalah, kebolehan dan keupayaan bagi memenuhi kehendak tertentu.

Golongan guru atau pendidik juga menghadapi stres dalam melaksanakan tanggungjawab mereka. Tanggungjawab yang dipikul guru menyebabkan mereka terpaksa berdepan dengan pelbagai tanggungjawab yang lebih mencabar, berat dan semakin sukar (Azizi Yahaya, Jamaluddin Ramli, & Mazeni Ismail, 2010). Ini disokong oleh kenyataan yang menjelaskan dalam kajiannya bahawa penambahan beban yang diterima guru memberi tekanan daripada aspek emosi, fizikal dan psikologi (Lemaire, 2009). Profesion keguruan merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang sungguh mencabar. Tenaga pengajar dan pengurus pendidikan seharusnya peka dengan perkembangan terkini dalam proses kepemimpinan, pengurusan, pengelolaan sumber, dan pencapaian matlamat pendidikan (Ibrahim Ahmad Bajunid, 1995).

Pernyataan Masalah

Berdasarkan latar belakang kajian yang dihuraikan di atas, jelas menunjukkan pernyataan masalah kajian apabila terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para guru berasa stres. Antaranya faktor beban kerja, kekangan masa, tekanan ibu bapa, tekanan pentadbir, pandangan negatif masyarakat, hubungan dengan rakan sekerja, kurang sokongan daripada pentadbir sekolah, kesamaran peranan dan karenah pelajar.

Kebanyakan guru mungkin tidak menyedari akan bahayanya stres yang negatif (distres) sehingga mereka mengalami kesannya yang mengakibatkan kemerosotan kesihatan dan prestasi kerja mereka. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan satu proses yang berlaku terhadap seseorang hasil daripada cara individu itu menilai sesuatu rangsangan yang mengancam. Ini mengakibatkan individu tersebut terpaksa melakukan penyesuaian dalam bentuk tingkah laku atau skema kognitifnya. Di peringkat nasional pula, hasil kajian yang dijalankan oleh Kementerian Pendidikan yang melibatkan sampel seramai 5,364 guru responden dan dikehendaki dalam jangka masa 2 tahun telah menunjukkan bahawa terdapat 1,288 orang guru di Malaysia yang berpenyakit mental (*New Straits Times*, 30 Mac 1990). Daripada jumlah ini, 169 orang mengalami psikosis (penyakit mental) dan seramai 1119 orang pula mengalami neurosis (gangguan mental).

Oleh itu, isu stres kerja guru seharusnya diberi perhatian yang serius oleh semua pihak. Masalah ini seharusnya ditangani sebelum ia merebak dan menjadi fenomena yang lazim dalam kalangan guru bak kata pepatah “mencegah adalah lebih baik daripada merawat”. Stres kerja yang tinggi seharusnya dielakkan agar guru-guru dapat memberi kualiti pengajaran yang terbaik kepada pelajar mereka. Sehubungan dengan isu tersebut, pengkaji ingin mengkaji dengan lebih lanjut mengenai hubungan beban tugas dengan stres guru Kolej Vokasional di negeri Sabah.

Objektif Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara beban tugas dengan stres guru Kolej Vokasional di negeri Sabah. Objektif kajian ini adalah untuk:

- i) mengenal pasti tahap stres guru Kolej Vokasional di negeri Sabah.
- ii) mengenal pasti tahap beban tugas guru Kolej Vokasional di negeri Sabah.
- iii) mengenal pasti hubungan antara beban tugas dengan stres guru Kolej Vokasional di negeri Sabah.

Hipotesis Nol

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas dengan stres guru.

Kajian Literatur

Beban Tugas Guru

Azizi Yahaya et al. (2010) dalam kajian mereka mendapati, guru-guru menyatakan bahawa mereka terpaksa melakukan tugas yang bertentangan dengan kehendak mereka. Dalam setiap tugas yang diserahkan kepada peringkat bawah, pihak pentadbir hendaklah memberi dorongan dan menunjukkan keyakinan bahawa guru-guru mampu melakukannya walaupun guru tersebut tidak pernah mengajar sesuatu subjek yang perlu diajar olehnya pada masa sekarang.

Mohd Fadzli Abu Bakar, Janet Ho Siew Ching, Irdiana Syeriza Hussei, Nazrah Jamaludin, dan Mohd Fadzli Abu Bakar (2005) mendapati selain mengajar dalam aktiviti pengajaran seharian, guru pula menghabiskan 38 hari bekerja setahun untuk menghadiri pelbagai kursus. Lebih membebankan lagi ialah 320,000 guru lebih daripada 9,000 buah sekolah seluruh negara perlu mengisi 108 jenis borang bagi menyempurnakan tugas pengajaran, kurikulum dan kerja pentadbiran. Menurut Marzita Abdullah (2004), beban tugas seorang guru hari ini bertambah kepada 130 peratus iaitu meliputi 70 peratus tugas pengajaran dan pembelajaran dan 60 peratus tugas pentadbiran. Manakala, Presiden Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (KPPK) Ismail Nihat telah menyatakan bahawa pertambahan beban tugas tersebut mungkin menyebabkan kualiti pengajaran dan pembelajaran guru semakin menurun.

Dapatan yang sama turut diperolehi daripada kajian oleh Klassen dan Chiu (2010), terhadap guru sekolah rendah dan sekolah menengah di Kanada. Faktor beban kerja dan karenah pelajar juga didapati merupakan faktor yang dominan mempengaruhi stres guru-guru. Klassen dan Chiu (2010) juga melaporkan dengan terperinci bahawa tahap stres guru perempuan sememangnya lebih tinggi daripada lelaki tetapi hanya bagi faktor beban kerja dan karenah pelajar sahaja. Bagi faktor-faktor stres yang lain, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap stres guru lelaki dengan stres guru perempuan. Menurut kajian ini lagi, guru yang menunjukkan tahap stres yang tinggi akibat bebanan kerja dilaporkan mempunyai efikasi sendiri yang tinggi dalam menguruskan bilik darjah.

Punanesvaran (2000) yang mengkaji hubungan beban kerja dengan stres guru di sekolah rendah mendapati bahawa faktor beban kerja yang diberi oleh pihak pentadbir secara tidak adil telah menyebabkan guru berasa stres kerana terpaksa membuat kerja yang lebih dalam masa yang singkat. Kajiannya turut disokong oleh Mohd Fitri Sahhari (2001) yang membuat kajian tinjauan yang sama, tetapi terhadap guru di sekolah menengah. Dapatan kajian Muhammad Hanapi (2004) terhadap guru sekolah menengah bagi mengenal pasti punca-punca dan tahap tekanan kerja menunjukkan punca utama guru berasa stres adalah kerana terpaksa membuat kerja-kerja perkeranian dan mempunyai tahap stres yang sederhana.

Dalam kajian Mokhtar Ahmad (1998) terhadap 47 orang guru-guru kemahiran hidup yang mengajar di sekolah-sekolah di Daerah Pekan dan Rompin, mendapati bahawa beban tugas merupakan punca stres kerja yang paling ketara. Dapatan kajian juga mendedahkan bahawa 8.5%

responden mengalami stres yang tinggi, 55% responden mengalami stres yang sederhana dan 36.2% responden menghadapi stres yang sedikit.

Stres Guru

Dunham (1992) mendefinisikan stres guru sebagai perubahan tingkah laku, emosi, mental dan reaksi fizikal akibat mengalami tekanan yang signifikan lebih tinggi daripada daya tindakan secara berpanjangan. Guru mengalami aras atau tahap stres kerja yang berlainan berdasarkan keadaan sekolah yang berlainan antara satu sama lain. Borg (2000) membuat kajian yang mengatakan bahawa satu pertiga daripada guru mengakui mereka menghadapi stres tinggi dalam profesion mereka. Dapatan ini turut disokong oleh kajian oleh Tanner et al. dalam Mohd Redzuan (1995) yang menyatakan bahawa pengetua-pengetua sekolah di Amerika syarikat mengalami stres ketika mengimbangi pengurusan aktiviti sekolah dan memenuhi permintaan yang bertentangan.

Kyricaou dan Sutcliffe (1978) pula mendapati, tekanan kerja guru ialah keadaan emosi negatif yang dialami oleh seorang guru semasa menjalankan tugas seperti mengalami kemarahan, keresahan, ketegangan, kekecewaan dan kemurungan. Menurut Akhito Shimazu et al. (2003) yang mengkaji kesan pengurusan stres, sokongan sosial dan cara mengatasi stres ke atas 24 orang guru di Hiroshima mendapati bahawa sokongan sosial adalah penting bagi membantu guru-guru mengatasi masalah stres di Jepun pada tahun 2000, di mana .24% guru terpaksa menangguhkan kerja sebagai guru kerana menghadapi masalah kecelaruan mental. Antara masalah yang dihadapi oleh guru ini ialah persekitaran sekolah, kepelbagaian tingkah laku pelajar, hubungan interpersonal, tekanan masa, perhubungan dengan ibu bapa pelajar dan lebihan kerja.

Dalam kajian oleh Abdul Said Ambotang dan Muhamad Hisyam Mohd Hashim (2011), mendapati tidak terdapat perbezaan tahap stres guru prasekolah Gabungan Keningau berdasarkan jantina kalangan guru. Kajian Abdul Wahid Nuruddin (1996) terhadap 250 orang guru sekolah menengah di Daerah Kinta, Perak mendapati bahawa stres dalam kalangan guru tidak mempunyai perbezaan yang signifikan antara guru lelaki dengan guru perempuan. Kamaruzaman Kamaruddin (2007) juga menyokong hasil kajian ini melalui dapatan dalam kajian ke atas tekanan kerja yang dihadapi oleh guru-guru di Sekolah Menengah Rantau Panjang dan Sekolah Menengah Gual Periook di negeri Kelantan. Dapatan beliau menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tekanan yang dihadapi oleh guru lelaki dengan guru perempuan. Kajian lain oleh Stevenson (2006, dalam Normarina Ramlee, 2015), pula menunjukkan dapatan berbeza iaitu guru wanita sentiasa mengalami tekanan dari segi pengurusan dan struktur persekolahan, kelas yang padat dan besar serta keselamatan semasa bekerja.

Metadologi Kajian

Kajian ini adalah kajian kuantitatif bukan eksperimen yang menggunakan kaedah tinjauan dan menggunakan instrumen soal selidik. Soal selidik yang digunakan oleh pengkaji adalah berdasarkan instrumen *Teacher Stres Inventory* yang digunakan oleh Boyle et al. (1995 dan telah diubahsuai oleh Mokhtar, 1998), *Self Report Teacher Stres* oleh Kyriacou dan Sutcliffe (1978) dan soal selidik yang digunakan oleh Payne dan Furnham (1997, dalam Abdul Said Ambotang, Norazizah Pilus dan Christina Andin@Nur Qistina Abdullah, 2014). Skala Likert lima mata pemeringkatan digunakan untuk setiap item soal selidik. Pemilihan jawapan adalah dari 1 (sangat

tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kajian ini telah dijalankan di Kolej-Kolej Vokasional yang terdapat di negeri Sabah. Saiz populasi kajian adalah seramai 862 orang guru di Kolej-Kolej Vokasional di negeri Sabah (Unit Latihan Dan Perkembangan Staf, Kolej Vokasional Keningau).

Dapatan Kajian

Tahap Stres dan Beban Tugas Guru-Guru Kolej Vokasional di Negeri Sabah

Demografi responden dalam kajian ini melibatkan aspek jantina, umur, tempoh perkhidmatan, kelulusan akademik dan status perkahwinan responden. Jadual 1 menunjukkan analisis dan huraian ringkasan demografi responden dalam kajian ini.

Jadual 1 Taburan demografi responden

Kolej Vokasional	Likas, Tawau, Sandakan, Keningau, Beaufort, Kudat, Lahad Datu
Jantina	Lelaki (135 orang = 42.6%), Perempuan (182 orang = 57.4%)
Umur	25 hingga 35 tahun (208 orang = 65.6%) 36 hingga 45 tahun (60 orang = 18.9%) 46 hingga 55 tahun (39 orang = 12.3%) 56 hingga 60 tahun (10 orang = 3.2%)
Gred Jawatan	Gred DG 29 hingga DG 34 (12 orang = 3.8%) Gred DG 41 hingga DG 44 (292 orang = 92.1%) Gred DG 48 hingga DG 54 (13 orang = 4.1%)
Pengalaman Berkhidmat	< 5 tahun (142 orang = 44.8%) 6 hingga 10 tahun (69 orang = 21.8%) 11 hingga 20 tahun (64 orang = 20.2%) 20 tahun dan ke atas (42 orang = 13.2%)
Kelulusan Akademik	Sijil (3 orang = 0.9%), Diploma (12 = 3.8%) Ijazah (207 orang = 85.2%), Sarjana/PHD (32 orang = 10.1%)
Status Perkahwinan	Bujang (150 orang = 47.3%) Berkahwin (167 orang = 52.7%)

Jadual 2 menunjukkan keputusan skor min bagi stres guru (min = 2.63) dan beban tugas (min = 3.25) di Kolej Vokasional di negeri Sabah yang berada pada tahap yang sederhana.

Jadual 2 Keputusan skor min bagi setiap variabel kajian

	N	Minimum	Maksimum	Min	Sisihan Piawai
Stres Guru	317	1.00	4.20	2.63	.635
Beban Tugas	317	2.13	4.40	3.25	.514

Hubungan antara Beban Tugas dengan Stres Guru

Jadual 3 menunjukkan Pekali Kolerasi Pearson bagi hubungan antara beban tugas dengan stres guru adalah $r = .520$. Ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sederhana kuat dan sangat signifikan antara beban tugas dengan stres guru dalam kalangan guru-guru Kolej Vokasional di

Negeri Sabah. Keputusan Ujian Kolerasi Pearson adalah, $r(317) = .52, p < .01$. Oleh itu, H_0 ‘Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas dengan stres guru’ adalah ditolak.

Jadual 3 Hubungan antara beban tugas dengan stres guru

		Stres Guru	Beban Tugas
Stres Guru	Korelasi Pearson	1	.520**
	Sig. (2-hujung)		.000
	N	317	317
Beban Tugas	Korelasi Pearson	.520**	1
	Sig. (2-hujung)	.000	
	N	317	317

** $p < .01$

Perbincangan

Dapatan statistik deskriptif menunjukkan tahap stres dan beban tugas guru-guru Kolej Vokasional di negeri Sabah masih pada tahap yang terkawal iaitu pada tahap yang sederhana tinggi. Hasil kajian ini disokong oleh kajian oleh Abdul Said Ambotang et al. (2014). Dapatan kajian mereka terhadap guru-guru sekolah menengah di Daerah Semporna, Sabah mendapati tahap stres guru dan beban tugas juga berada pada tahap yang sederhana. Implikasi dapatan kajian menunjukkan wujudnya fenomena stres dan beban tugas dalam kalangan guru-guru Kolej Vokasional di Negeri Sabah. Justeru, pihak pentadbir perlu memandang serius dan cuba menangani fenomena ini daripada bertambah parah. Adalah penting bagi pihak pentadbir untuk mengenal pasti punca sebenar kewujudan beban tugas dan stres guru. Kokkinos (2007) dalam kajiannya mendapati hubungan dengan rakan setugas, kesamaran peranan, pembahagian tugas, membuat keputusan dan kurang bahan bantu mengajar turut menjadi punca stres dalam kalangan guru. Terdapat banyak faktor yang menyumbang kepada tekanan atau stres dalam kalangan guru. Antaranya ialah beban kerja, persekitaran organisasi, jantina, interpersonal, perubahan dasar dan karenah pelajar-pelajar. Tetapi faktor utama yang mendorong berlakunya stres ialah beban kerja. Di samping itu, Presiden Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP), Ismail Nihat turut mendakwa tahap stres dalam kalangan guru di negara ini semakin meningkat dan membimbangkan ekoran beban tugas yang meningkat (Abdul Muin Sapidin, 2005). Menurut beliau, guru-guru kini terpaksa berhadapan dengan perubahan demi perubahan dalam bidang pendidikan sehingga wujudnya beban yang keterlaluan. Kyriacou (1987) juga menekankan bahawa stres yang berpanjangan boleh melemahkan mental dan fizikal serta berupaya melemahkan secara signifikan kerjaya guru dan prestasi pelajarannya kerana stres menjejaskan kualiti pengajaran dan komitmen para guru.

Dapatan kajian bagi hipotesis nol menunjukkan terdapat hubungan positif yang sederhana dan sangat signifikan antara beban tugas dengan stres guru. Dapatan ini bersamaan dengan kajian Montgomery dan Rupp (2005). Mereka telah menjalankan analisis-meta terhadap 65 kajian lepas berkaitan stres guru bermula dari tahun 1998 hingga 2003 bagi mengenal pasti pelbagai punca yang menyebabkan guru menjadi stres. Dapatan mereka menunjukkan terdapat tiga faktor stres luaran secara sederhana mempengaruhi peningkatan *burnout* dalam kalangan guru. Faktor-faktor tersebut ialah tingkah laku pelajar, bebanan kerja atau tuntutan kerja, dan sokongan daripada rakan sekerja. Manakala Punanesvaran (2000), yang mengkaji hubungan beban kerja dengan stres guru di sekolah rendah mendapati bahawa faktor beban kerja yang diberi oleh pihak

pentadbir secara tidak adil telah menyebabkan guru berasa stres kerana terpaksa membuat kerja yang lebih dalam masa yang singkat. Implikasi dapatan kajian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak pentadbiran di Kolej Vokasional dan juga Bahagian Teknik dan Vokasional (BPTV) KPM sebagai penggubal dasar dari segi pengetahuan untuk lebih peka terhadap stres guru-guru di bawah seliaan mereka. Selain itu kajian ini bermanfaat kepada guru-guru yang mengajar di Kolej Vokasional seluruh Malaysia agar mereka menyedari bahayanya stres dalam pekerjaan mereka serta perlunya mempersiapkan diri untuk mengatasi masalah stres kerja dalam diri mereka. Pihak pentadbir juga perlu bijak merangka dan merancang program-program serta pembahagian tugas yang lebih adil untuk mengurangkan stres dalam kalangan guru. Pengetua seharusnya dapat memikirkan pelbagai bentuk sokongan yang perlu diberikan kepada guru-guru yang mengalami tahap stres yang tinggi. Pengetua dan penolong kanan sebagai barisan hadapan dalam sistem Kolej Vokasional perlu menyediakan kursus dan platform yang berkaitan dengan masalah stres dalam kalangan guru bagi membendung masalah ini daripada menjadi lebih parah. Bahagian Teknik dan Vokasional (BPTV) juga sebaiknya sentiasa memantau dan melaksanakan program bersepadu serta berterusan bagi mengurangkan masalah stres dalam kalangan guru-guru di Kolej Vokasional. Diharapkan maklumat dalam kajian ini membuka ruang kepada pihak BPTV supaya sentiasa mendekati dan mendampingi para guru di Kolej Vokasional. Ia perlu agar mereka lebih memahami dan prihatin kepada keperluan para guru di bawah jagaan mereka.

Kesimpulan

Perubahan dalam sistem pendidikan semasa seperti transformasi pendidikan vokasional banyak mengubah aspek beban tugas para guru. Para guru bukan sahaja perlu mempersiapkan diri dengan perubahan dalam tugas mereka tetapi mereka perlu bersedia berhadapan dengan pelbagai perubahan dasar yang agak membebaskan. Masalah stres dalam kalangan guru Kolej Vokasional ini tidak boleh dipandang ringan oleh pihak KPM, BPTV dan JPN. Stres dalam kalangan guru perlu ditangani secara bersepadu kerana para guru adalah nadi kepada perubahan dan pembangunan negara. Jika pihak terbabit termasuklah para guru sendiri bersedia untuk bersama-sama berusaha menangani masalah stres maka sudah tentu guru-guru dapat memberikan sumbangan terbaik dalam kerjaya mereka.

Rujukan

- Abdul Said Ambotang dan Muhamad Hisyam Mohd Hashim (2011). Hubungan iklim kerja dan stres dalam pengurusan bilik darjah dalam kalangan guru prasekolah. *Journal of Techno-Social*. Universiti Malaysia Sabah dan Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, 2(2), 69-81.
- Abdul Said Ambotang, Norazizah Pilus, Christina Andin@Nur Qistina Abdullah (2014). Hubungan karenah pelajar dan beban tugas dengan tahap stres guru di sekolah menengah. *Journal of Social Science and Humanities*. Universiti Malaysia Sabah, 20, 103-124.
- Abdul Wahid Nuruddin (1996). *Stres Pekerjaan di Kalangan Guru: Satu Kajian Kes*. Tesis (B. Ed), Sintok: Universiti Utara Malaysia.
- Akihito Shimazu, Yasuke Okada, Mitsumi Sakamoto, & Masae Muira. (2003). Effect of stress management program for teacher in Japan: A pilot study. *Journal of Occupational Health*, 45(4), 202-208.
- Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli, & Mazeni Ismail (2010). *Stres Dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah Di Empat Buah Negeri Di Malaysia (Factors that Contributed to Stress among Secondary School Teachers in Four States in Malaysia)*. Jabatan Asas Pendidikan. UTM, Skudai Johor.

- Borg, M. G. (2000). *Occupational Stress in British Educational Settings: A Review*.
- Dunham, J. (1992). *Stress in Teaching*. (2nd ed.). London: Routledge. Educational Psychology, 10 (2): 103 – 125.
- Ibrahim Ahmad Bajunid. (1995). Amalan dan cabaran pengurusan pendidikan di Malaysia: Satu tinjauan kritikal. *Jurnal Pengurusan Pendidikan*, 5(1), 1-13.
- Kamaruzaman Kamaruddin. (2007). Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah. *Jurnal Kemanusiaan. Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia*, Universiti Pendidikan Sultan Idris. 10, 104-118.
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102, 741-756.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lemaire, J. (2009). *Addressing Teacher Workload*. Education, pp. 6.
- Marzita Abdullah. (2004). *Beban Tugas Guru: Kian Bertambah*. Diperoleh pada Jun 1, 2006 daripada <http://www/tutor.com.my>.
- Mohd Fadzli Abu Bakar, Janet Ho Siew Ching, Irdiana Syeriza Hussein, Nazrah Jamaludin (2005). *Tekanan Guru Dalam Pendidikan dan Resolusi Penyelesaiannya*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Fitri Sahhari (2001). *Tahap Beban Tugas Guru Sekolah Menengah di Daerah Skudai: Kajian Kes*. Kajian Ilmiah. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Redzuan Ishak. (1995). *Kepuasan Kerja dan Stres di Kalangan Pentadbir Sekolah*. Tesis Sarjana Tidak diterbitkan, Universiti Utara Malaysia.
- Mokhtar Ahmad (1998). *Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah: Satu Kajian di Daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman*. Universiti Malaysia Sarawak: Tesis Sarjana.
- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 458-486.
- Muhamad Hanapi Husin (2004). *Pengurusan Tekanan Kerja Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah di Daerah Kuantan, Pahang*. Tesis Sarjana. Universiti Malaya.
- New Straits Times, Kuala Lumpur, Malaysia, 30 Mac 1990.
- Normarina Binti Ramlee. (2015). *Tahap Stres dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional di Johor*. Universiti Tun Hussien Onn Malaysia.
- Punanesvaran, A. Nadairaja. (2000). *Hubungan Bebanan Kerja Dengan Tekanan Kerja di Kalangan Guru Lelaki dan Guru Wanita di Sebuah Sekolah Rendah di Kawasan Bandar*. Kajian Ilmiah. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Stranks J. (2005). *Stres at Work: Management and Prevention. Legal & General*. Oxford Burlington, MA.
- Unit Latihan Dan Perkembangan Staf (ULKS), Kolej Vokasional Keningau.