

**PROFIL TAHAP EMOSI NEGATIF DALAM KALANGAN PENSYARAH
KOLEJ UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA SELANGOR**

Maizan Mat@Muhammad
maizan@kuis.edu.my

Kolej Universiti Islam Antarabangsa, KUIS

ABSTRAK

Kemurungan, kebimbangan dan tekanan merupakan perkara yang boleh memberi impak kepada kesihatan serta kehidupan individu dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuk pensyarah. Ketiga-tiga tahap emosi negatif ini sering dikaitkan dengan bebanan kerja yang berlebihan dan karenah pelajar yang membawa ketidak selesaian dalam kerjaya sebagai pendidik. Tujuan kajian ini dijalankan adalah bagi mengenal pasti tahap emosi negatif dalam kalangan pensyarah Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, yang mana boleh memberi kesan kepada prestasi kerja sebagai seorang akademia. Kajian ini dijalankan secara kaedah tinjauan dengan menggunakan set soal selidik *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Seramai 43 orang pensyarah dari 7 fakulti dan pusat di pilih secara rawak sebagai responden untuk menjawab soal selidik. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensi iaitu dengan menggunakan kekerapan dan peratusan. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa tahap emosi negatif dalam kalangan responden adalah Normal dengan peratusan tahap normal 58.1% untuk Tekanan, 46.5% untuk Kebimbangan dan 62.8% untuk Kemurungan. Walaubagaimanapun, terdapatnya tanda-tanda emosi negatif tersebut dalam kalangan responden. Kebimbangan merupakan emosi negatif yang lebih menonjol dan merisaukan, mengatasi dua bentuk emosi negatif yang lain di mana 11.6% responden berada pada tahap Teruk. Kaedah temuduga juga telah dilakukan bagi mengenalpasti punca yang berpotensi menyumbang kepada emosi negatif pensyarah. Faktor KPI dan persepsi pekerja terhadap tingkah laku majikan merupakan faktor dominan berlakunya tekanan, diikuti faktor bebanan kerja, faktor hubungan interpersonal dan komunikasi serta faktor kekangan masa dan sumber.

Kata kunci: Kemurungan, kebimbangan, tekanan, pensyarah.

1.0 PENGENALAN

Selari dengan pembangunan dan tuntutan hidup yang makin hebat, tekanan (*stress*), kemurungan (*depression*), kebimbangan (*anxiety*) menjadi isu yang semakin signifikan dalam masyarakat. Isu ini juga makin hangat diperkatakan di media masa serta media elektronik. Persekitaran yang semakin mendesak pada masa kini menyebabkan pelbagai golongan berada dalam keadaan tertekan bagi bersaing dalam meneruskan perjuangan kehidupan, tidak terkecuali golongan guru atau pendidik. Tuntutan tugas yang semakin menekan, ditambah dengan pelbagai karenah individu lain di sekeliling membuatkan golongan ini merasai pelbagai emosi negatif, yang akhirnya mengganggu kesihatan mental dan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Stres dalam kalangan kakitangan akademik di seluruh dunia kini semakin ketara. Keadaan ini menunjukkan yang persekitaran dunia akademik semasa tidak lagi menyediakan persekitaran kerja rendah stres yang pernah dinikmati oleh staf akademik terdahulu. Pembangunan pesat, persaingan global, perubahan teknologi dan ciri-ciri kerja pada masa kini menjadikan kerja semakin mencabar. Tahap tekanan yang tinggi akan membawa kepada personaliti yang negatif dan akan mengganggu fungsi hidup dalam masyarakat manakala tahap tekanan yang dapat ditangani dengan sewajarnya boleh membawa kepada personaliti yang positif dan kesejahteraan hidup yang normal. Dengan itu, isu permasalahan ini wajar diberi perhatian oleh semua pihak yang terlibat.

Setiap kajian yang dijalankan biasanya mempunyai kepentingan sama ada untuk mencari jalan penyelesaian terhadap permasalahan atau sebagai menambah ilmu pengetahuan yang baru. Di zaman yang penuh cabaran dan kepesatan teknologi, kajian berkaitan emosi negatif; kemurungan, kebimbangan dan tekanan amat penting dilaksanakan dalam kalangan pendidik, khususnya pensyarah untuk mengenalpasti punca masalah dan cabaran seterusnya dapat membantu golongan pensyarah membuat persediaan awal mengatasi masalah ini.

Secara lebih khusus, kajian ini adalah penting kepada beberapa perkara iaitu:

- i. Untuk mengenalpasti profil tahap emosi negatif dalam kalangan pensyarah di KUIS.
- ii. Untuk mengetahui faktor-faktor yang berpotensi menyumbang kepada emosi negatif yang dialami oleh pensyarah KUIS.

2.0 SOROTAN LITERATUR

2.1 Definisi Tekanan, Kemurungan, Kebimbangan

Dalam artikel oleh Ahmad Hazuad bin Salleh dan Dini Rahiah Kadir (2016) telah dijelaskan tentang definisi untuk ketiga-tiga emosi negatif ini. Dalam bidang psikologi, kemurungan didefinisikan sebagai satu gejala yang mengurangkan prestasi normal individu seperti melambatkan aktiviti psikomotor atau mengurangkan fungsi intelektual individu. Sementara itu, dalam bidang psikiatrik, kemurungan merangkumi perubahan dalam bahagian afektif yang meliputi kesedihan atau kemurungan sehingga kecelaruan psikotik yang mengakibatkan kecenderungan membunuh diri.

Manakala, kebimbangan pula merupakan suatu proses yang terdiri daripada tekanan, ancaman dan keadaan kebimbangan. Proses tersebut berjalan mengikut satu urutan iaitu bermula daripada kognitif, afektif, fisiologi dan tingkah laku. Proses itu digerakkan oleh suatu rangsangan tekanan yang tinggi samada dari dalaman atau luaran. Jika seseorang itu mempersiapkan rangsangan tersebut sebagai berbahaya ataupun mengancam, ia akan menjadi emosional. Seterusnya, ia akan mengalami kebimbangan keadaan yang tinggi.

Tekanan pula ialah reaksi badan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan pada persekitaran. Ia berlaku dalam kehidupan seharian sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Malah, ketika bersama orang tersayang juga kita boleh mengalami tekanan.

2.2 Kajian-Kajian Lepas

Hidayah Kamaluzaman (2009) telah melakukan satu kajian tentang Tahap Dan Punca Stres Pensyarah Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia. Seramai 44 orang pensyarah dipilih secara rawak dan kajian telah memberi maklum balas terhadap instrumen *Job Related Tension* bagi mengukur tahap dan punca stres mereka. Secara keseluruhannya, analisis menunjukkan punca stres yang dominan di kalangan pensyarah ialah dari faktor beban kerja dengan nilai min 3.62 manakala tahap stres pensyarah Fakulti Pendidikan dikenalpasti berada di peringkat yang rendah dengan nilai min 2.16. Selain itu, Ujian-t dan ANOVA dilakukan bagi mengenalpasti perbezaan stres responden dari aspek demografi (jantina, umur,

pengalaman mengajar, jawatan dan status perkahwinan). Keputusan analisis menunjukkan tidak terdapat perbezaan stres yang signifikan dari semua aspek yang dinyatakan di atas.

Normarina Ramlee (2015) pula telah melakukan kajian bagi mengenal pasti tahap stres dalam kalangan pensyarah kolej vokasional di Johor. Kajian beliau dijalankan secara kaedah tinjauan dengan menggunakan set kaji selidik dan seramai 255 orang pensyarah dari 7 buah kolej vokasional di Johor di pilih secara rawak sebagai responden untuk menjawab soal selidik yang telah dibina. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa tahap stres dalam kalangan responden adalah sederhana namun terdapatnya tanda-tanda stres dalam kalangan mereka. Tahap stres dalam kalangan pensyarah perempuan lebih tinggi berbanding pensyarah lelaki. Faktor perubahan sistem merupakan faktor dominan berlakunya stres dalam kalangan responden dengan 29%, diikuti faktor bebanan kerja (23%), faktor karenah pelajar (23%), faktor hubungan interpersonal (13%) dan faktor kekangan masa dan sumber (12%).

Selain itu, kajian oleh Sabarudin Zakaria, Nurhaya Omar dan Arnifa Asmawi (2015) juga memberi perhatian terhadap tekanan dalam kalangan ahli akademik universiti swasta di Malaysia. Tujuan kajian ini secara khusus adalah untuk mengenalpasti punca yang boleh menyumbang kepada tekanan dalam kalangan pensyarah, yang berkaitan dengan tanggungjawab seperti mengajar, melakukan penyelidikan dan melaksanakan tugas-tugas pentadbiran. Hasil kajian ini bukanlah berhasrat untuk mengubah keseluruhan skop tugas pensyarah, tetapi hanya sebagai panduan kepada institusi terbabit atau kerajaan dalam merangka dan membangunkan polisi-polisi baru yang lebih baik.

Dalam satu kajian lain oleh Asmaa Ghareeb Mohamed dan Lobna Khamis Mohamed (2016) pula cuba menyiasat factor-faktor yang menyumbang kepada tekanan kerjaya serta cara-cara menanganinya. Kajian ini telah dilakukan dalam kalangan ahli akademik di Hafr Al-Batin University Saudi Arabia. Bagi pengkaji, tekanan kerjaya menjadi satu masalah yang semakin popular, yang memerlukan penjelasan yang lebih jelas. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan dalam kalangan ahli akademik di universiti tersebut adalah sederhana. Antara strategi terbaik yang telah dilakukan bagi menangani tekanan fizikal adalah seperti berjalan, menyenaraikan keutamaan, mengambil diet seimbang dan berehat. Selain itu melakukan solat, berdoa, berfikiran positif, keluar membeli belah dan bersembang dengan seseorang juga dapat menguruskan tekanan dengan baik. Kesimpulan daripada kajian ini,

tekanan dalam kerjaya memang merupakan satu masalah tetapi bukanlah kritikal. Cadangan daripada pengkaji ialah pihak pengurusan universiti perlu menyediakan kursus dan latihan berkaitan pengurusan tekanan dari semasa ke semasa. Persekitaran kerja yang positif dan deskripsi tugas yang jelas juga boleh menjadi satu strategi pengurusan tekanan yang baik.

Zafir Mohd Makhbul dan Sheikh Muhamad Hizam Sheikh Khairuddin (2013) juga telah mengenalpasti beberapa punca lain yang boleh menyebabkan emosi negatif, khususnya tekanan dalam kalangan ahli akademik. Hubungan kerja, keseimbangan kehidupan-pekerjaan, beban kerja berlebihan, kawalan kerja, pampasan dan faedah, sumber dan komunikasi, serta aspek keselamatan kerja, juga boleh menjadi punca tekanan di tempat kerja. Sebagai kesan daripada punca-punca stres tersebut, komitmen individu dan organisasi, kesihatan fizikal serta kesejahteraan psikologi pekerja akan terjejas. Perkara ini seterusnya, akan menjejaskan produktiviti organisasi secara keseluruhan.

Hal ini bertepatan dengan dapatan kajian empirikal oleh Nilufar Ahsan, Zaini Abdullah, David Yong Gun Fie dan Syed Shah Alam (2009). Sampel kajian ini adalah daripada kalangan ahli akademik universiti-universiti awam di Lembah Klang. Pengkaji cuba menyiasat hubungan di antara tekanan kerja dengan kepuasan kerja. Penentu tekanan kerja yang telah dilihat dalam kajian ini termasuklah peranan pengurusan, hubungan dengan orang lain, tekanan beban kerja, kekaburan peranan, dan tekanan prestasi. Keputusan menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tekanan kerja dengan kepuasan kerja.

Humaira Jahanzeb (2010) juga telah melakukan kajian dengan objektif yang sama iaitu untuk meneroka hubungan antara tekanan kerja dan kepuasan kerja dan menilai impak sumber-sumber stres yang berbeza mengenai kepuasan kerja secara individu. Sumber-sumber tekanan pekerjaan yang telah disiasat dalam kajian ini termasuk kekaburan peranan, konflik peranan, politik pejabat, sifat kerja dan peranan pengurusan yang tidak bermakna. Sampel terdiri daripada semua ahli fakulti dari berbagai bidang akademik yang bekerja dalam sektor pendidikan jarak jauh universiti di Pakistan, Allama Iqbal Open University. Keputusan menunjukkan bahawa tekanan kerja mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan kerja.

Terdapat satu kajian yang telah melihat punca tekanan kerja kalangan ahli akademik dan pengurusannya dalam dari aspek spiritual. Salasiah Hanin Hamjaha, Zainab Ismaila, Fariza Md. Sham, Rosmawati Mohd. Rasita dan ‘Adawiyah Ismail (2015) percaya bahawa tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan adalah ketidakseimbangan antara permintaan yang berkaitan dengan pekerjaan dan keupayaan individu. Sekiranya tidak ditangani dengan sewajarnya, ia mungkin menjejaskan emosi individu, dan boleh mengakibatkan emosi negatif yang lain seperti kebimbangan dan kemurungan. Pelbagai langkah telah diambil oleh ahli akademik untuk mengatasi tekanan supaya ia tidak menjejaskan kecemerlangan akademik. Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti persepsi para ahli akademik mengenai kerjaya mereka dan untuk mengkaji peranan aspek rohani dalam menguruskan tekanan yang dialami oleh mereka. Seramai 37 daripada 108 ahli akademik di Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (Universiti Kebangsaan Malaysia) telah dipilih secara rawak sebagai sampel kajian. Keputusan mendapati bahawa persepsi responden tentang kerjaya akademik mereka menunjukkan bahawa mereka mengalami stres akibat beban kerja berat yang membawa kepada keletihan emosi dan fizikal, dan juga apabila mereka menerima tugas baru. Penyelidikan ini juga mendapati bahawa pendekatan rohani boleh memainkan peranan dalam mengurangkan tekanan di kalangan ahli akademik.

3.0 METODOLOGI

Satu program Kursus Pengurusan Stres telah dilaksanakan oleh Unit Psikologi, Jawatankuasa Latihan dan Pembangunan Akademik, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) pada 1 Jun 2018 bertempat di Dewan Senat, KUIS. Program ini melibatkan seramai 51 orang pensyarah dari 7 fakulti dan 2 pusat pengajian. Daripada jumlah tersebut seramai 43 orang telah terlibat dalam analisis skor soal selidik yang telah diedarkan. Kursus Pengurusan Stres ini dikendalikan oleh To’ Puan Dr Tengku Elmi Azlina Tengku Muda, kaunselor dan pensyarah Bimbingan dan Kaunseling, Pusat Permata Pintar UKM. Program berjalan selama setengah hari, melibatkan 3 slot utama; pemahaman asas tentang stres, ujian tahap emosi negatif menggunakan alat ujian *Depression Anxiety Stress Scale (DASS21)* (21 item) dan slot aplikasi Teknik Pengurusan Tekanan.

Jadual 1: Taburan kekerapan berdasarkan fakulti/pusat.

FAKULTI/PUSAT	KEKERAPAN
Fakulti Pengajian dan Peradaban Islam	4
Fakulti Pengurusan dan Muamalat	9
Fakulti Pendidikan	9
Fakulti Syariah dan Undang-undang	5
Fakulti Sains dan Teknologi Maklumat	7
Pusat Pengajian Teras	2
Pusat Asasi	7
JUMLAH	43 ORANG

Slot 1 memberi fokus terhadap pemahaman asas berkaitan emosi negatif; tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Objektif slot ini adalah memberi kesedaran kepada peserta kursus tentang kepentingan mengenalpasti punca dan simptom tekanan, kebimbangan serta kemurungan. Selain itu, peserta juga diberi penerangan berkaitan hubungan emosi negatif dengan kehidupan seharian individu, prestasi kerja serta kesihatan mental secara keseluruhan.

Slot 2 pula memberi fokus kepada ujian tahap emosi negatif responden. Satu set soal selidik *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* diedarkan. Alat ujian DASS ini mengukur tahap kesihatan mental dengan memberi fokus kepada tiga tret iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. DASS ini telah diperkenalkan oleh Syd Lovibond and Peter Lovibond dari University of New South Wales pada tahun 1995.

Alat ujian ini mengandungi 42 simptom/item, yang mana setiap satunya dinilai dengan menggunakan 4 skala merujuk kepada kekerapan simptom tersebut dialami oleh responden dalam masa satu minggu. Walaubagaimanapun, kajian ini telah menggunakan DASS dengan 21 simptom/item mengambilkira kekangan masa menjawab responden. Soal selidik *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS21)* merupakan terjemahan Dr Ramli Musa, Ketua Jabatan Psikiatri, Kuliyyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Soal selidik yang telah diterjemahkan dibahagikan kepada 7 item untuk setiap skala depresi, anxiety dan stres. Dr Ramli juga telah menggunakan DASS21 ini dalam beberapa kajian beliau yang melibatkan pesakit diabetes, pelajar perubatan dan pesakit di Pusat Infertiliti,

UIAM. Secara keseluruhan, beliau telah membuktikan kebolehpercayaan DASS sebagai instrument untuk mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan.

DASS21 ini juga telah digunakan dalam kajian oleh Ahmad Hazuad bin Salleh dan Dini Rahiah Kadir (2016) yang cuba mengenalpasti hubungan di antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan tret personaliti di kalangan pelajar tahun akhir Fakulti Pendidikan Universiti Kebangsaan Malaysia. Selain DASS21, instrumen lain yang telah digunakan dalam kajian ini adalah Junior Eysenck Personality Inventory (JEPI) untuk mengukur personaliti berasaskan dua dimensi sifat asas manusia iaitu faktor ekroversi-introvesi dan neurotisme-stabiliti.

Di akhir slot 2, responden dibimbing untuk pengiraan skor yang diperolehi masing-masing. Penerangan berkaitan keputusan diberikan dan perbincangan dua hala telah dilaksanakan. Temuduga responden juga telah dilakukan secara rawak untuk mengenalpasti pandangan responden berkaitan faktor yang berpotensi menyumbang kepada tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang mereka alami.

Slot 3 pula memberi fokus kepada teknik pengurusan stres termasuklah latihan relaksasi otot dan juga relaksasi minda.

4.0 KEPUTUSAN

Secara keseluruhan, skor menunjukkan peratus paling tinggi adalah pada tahap normal untuk emosi negatif dalam kalangan pensyarah KUIS bagi ketiga-tiga tret; tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Namun begitu terdapat juga responden yang berada pada tahap ringan dan tahap sederhana. Taburan kekerapan dan peratusan adalah seperti pada jadual 2, 3 dan 4.

Jadual 2: Taburan kekerapan berdasarkan tahap tekanan pensyarah KUIS

TEKANAN/STRES		
TAHAP	KEKERAPAN	PERATUS
Normal	25	58.1%
Ringan	10	23.3%
Sederhana	8	18.6%
Teruk	0	0%
Sangat teruk	0	0%

Jadual 3: Taburan kekerapan berdasarkan tahap kebimbangan pensyarah KUIS

KEBIMBANGAN/ANZIETI		
TAHAP	KEKERAPAN	PERATUS
Normal	20	46.5%
Ringan	10	23.3%
Sederhana	8	18.6%
Teruk	5	11.6%
Sangat teruk	0	0%

Jadual 4: Taburan kekerapan berdasarkan tahap kemurungan pensyarah KUIS

KEMURUNGAN		
TAHAP	JUMLAH RESPONDEN	PERATUS
Normal	27	62.8%
Ringan	11	25.6%
Sederhana	5	11.6%
Teruk	0	0%
Sangat teruk	0	0%

4.0 PERBINCANGAN

Daripada keputusan di atas dapat difahami bahawa secara keseluruhan tahap emosi negatif pensyarah KUIS adalah masih terkawal dan tidak membimbangkan. Walaubagaimanapun, terdapat simptom-simptom yang menunjukkan bahawa mereka berada dalam keadaan tertekan, bimbang dan murung. Kesedaran yang berterusan tentang perkara ini akan membolehkan mereka terus mengawal emosi negatif yang sedang mereka alami itu agar tidak menjadi lebih teruk. Kesedaran tentang punca atau faktor yang boleh menyumbang kepada emosi negatif ini juga dapat membantu mereka menangani masalah ini dengan lebih berkesan.

Namun, daripada hasil temuduga dengan responden, terdapat punca yang berpotensi menyumbang kepada ketiga-tiga tret emosi negatif ini, tetapi di luar kawalan mereka seperti KPI dan beban kerja. Perkara ini boleh diberi perhatian serius oleh pihak pengurusan KUIS dan pihak pengurusan fakulti dan pusat. Agihan dan pengurusan tugas yang lebih adil dan sistematik mungkin boleh menjadi satu cara terbaik untuk menangani isu ini. Selain itu, penyediaan latihan yang bersesuaian juga boleh menjadi satu mekanisme terbaik untuk

membantu pensyarah menguruskan tugas mereka tanpa perlu ada tekanan dan kebimbangan yang melampau.

Seterusnya, perlu ada medium atau platform untuk pensyarah KUIS meluahkan atau berkongsi masalah dan seterusnya mendapatkan nasihat serta pandangan dalam mengatasi tekanan atau kebimbangan yang mereka alami. Rasa tertekan dan bimbang tentang sesuatu perkara itu adalah normal, cuma tekanan dan kebimbangan yang melampau itu bahaya. Emosi negatif ini akhirnya boleh menjadi lebih teruk dan boleh menyebabkan kemurungan, seterusnya boleh membawa kepada kecelaruan.

5.0 KESIMPULAN

Di Malaysia, kajian yang berkaitan dengan kemurungan, kebimbangan dan tekanan seharusnya dipertingkatkan kerana kajian-kajian lepas berkaitan isu ini menunjukkan terdapat kesan-kesan yang negatif terhadap individu yang mengalaminya. Kajian seperti ini juga perlu diteruskan kerana sumbangannya amat bernilai dalam menghasilkan para pendidik atau pensyarah yang lebih sihat minda, emosi, fizikal serta lebih produktif dan berdaya saing.

Oleh kerana kajian ini hanya mengenalpasti profil emosi negatif sahaja, jadi dicadangkan untuk kajian yang akan datang agar dapat memberi lebih perhatian dan tumpuan terhadap punca-punca yang menyumbang kepada emosi negatif dalam kalangan pensyarah tersebut termasuklah isu pergaulan, kognitif, dan juga hubungan dengan keluarga. Selain itu, sampel yang lebih besar juga akan dapat memberikan hasil kajian yang lebih baik untuk proses generalisasi. Dicadangkan satu profil lengkap berkaitan emosi negatif melibatkan semua pensyarah KUIS dapat dihasilkan di masa akan datang. Ini seterusnya boleh dijadikan sebagai panduan bagi Seksyen Latihan dan Pembangunan dalam merancang bentuk latihan untuk kakitangan, sesuai dengan keperluan.

RUJUKAN

- Ahmad Hazuad bin Salleh, Dini Rahiah Kadir (2016). *Kajian mengenai hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan tret personaliti di kalangan pelajar tahun akhir Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia*.
digilib.unimed.ac.id/4756/1/Fulltext.pdf
- Asmaa Ghareeb Mohamed, Lobna Khamis Mohamed (2016). *Occupational Stress and Coping Strategies Among Academicians At Hafr al-Batin University, Saudi Arabia*. IOSR Journal of Nursing and Health Science. Volume 5, Issue 5 Ver. VII (Sep. - Oct. 2016), PP 23-30. e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940
- Humaira Jahanzeb (2010). *The impact of job stress on job satisfaction among academic faculty of a mega distance learning institution in Pakistan. A case study of Allama Iqbal Open University*. Mustang Journal of Business & Ethics pp 31-48
- Nada Ismail, Anita Abd Rahman dan Emilia Zainal Abidin (2014). *Organizational Factors Associated with Occupational Stress among Lecturers in Community Colleges, Peninsular Malaysia*. Iranian Journal of Public Health, Vol. 43, Suppl. No.3, Oct 2014, pp. 125-130
- Nilufar Ahsan, Zaini Abdullah, David Yong Gun Fie and Syed Shah Alam (2009). *A Study of Job Stress on Job Satisfaction among University Staff in Malaysia: Empirical Study*. European Journal of Social Sciences – Volume 8, Number 1.
- Normarina Binti Ramlee (2015). *Tahap Stres Dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional Di Johor*. Latihan Ilmiah, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Nurul Hidayah Kamaluzaman (2009). *Tahap Dan Punca Stres Pensyarah Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*. Latihan Ilmiah, Universiti Teknologi Malaysia.
- Ramli Musa (2007). *Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS)*. ASEAN Journal of Psychiatry 2007;8 (2):82-89.
- Ramli M, Salmiah M.A and Nurul Ain M. (2009) *Validation And Psychometric Properties Of Bahasa Malaysia Version Of The Depression Anxiety And Stress Scales (Dass) Among Diabetic Patients*. MJP Online 01-11-09.
- Ramli M, Rosnani S and Aidil Faszrul AR. (2012) *Psychometric Profile of Malaysian version of the Depressive, Anxiety and Stress Scale 42-item (DASS-42)*. MJP Online 01-01-12
- Ramli Musa, Roszaman Ramli, Kartini Abdullah dan Rosnani Sarkarsi (2011). *Concurrent Validity Of The Depression And Anxiety Components In The Bahasa Malaysia Version Of The Depression Anxiety And Stress Scales (Dass)*. ASEAN Journal of Psychiatry, Vol. 12 (1) Jan–June 2011: XX XX
- Sabarudin Zakaria, Nurhaya Omar, Arnifa Asmawi (2015). *Work Responsibilities Stress among Academicians in Private Universities in Malaysia*. Journal of Education and Vocational Research. Vol. 6, No. 2, pp. 42-47, June 2015 (ISSN 2221-2590).
- Salasiah Hanin Hamjaha, Zainab Ismaila, Fariza Md. Sham, Rosmawati Mohd. Rasita & ‘Adawiyah Ismail (2015). *Spiritual approach in managing work-related stress of academicians*. Procedia - Social and Behavioral Sciences 174 (2015) 1229 – 1233.
- Zafir Mohd Makhbul dan Sheikh Muhamad Hizam Sheikh Khairuddin (2013). *Among Academicians: ASSET Model As An Evaluation Tool Stres Dalam Kalangan Kakitangan Akademik: Model ASSET Sebagai Instrumen Penilaian*. Proceedings of the 1st CHREST International Conference on Labour Market Transformation & Human Resource Development, 8-9 January 2013, Kuala Lumpur, Malaysia.