

# Stress

## Punca, Teori dan Pengurusan Efektif



**SAPORA SIPON  
KHATIJAH OTHMAN  
OTHMAN ABDUL RAHMAN**

# Stres

**Punca, Teori dan  
Pengurusan Efektif**





# Stres

**Punca, Teori dan  
Pengurusan Efektif**



SAPORA SIPON  
KHATIJAH OTHMAN  
OTHMAN ABDUL RAHMAN

Penerbit  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
Negeri Sembilan  
**2013**

**CETAKAN PERTAMA 2013**

© Hak Cipta Universiti Sains Islam Malaysia

Hak cipta terpelihara, tiada mana-mana bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kepada apa-apa bentuk dengan sebarang cara sekalipun tanpa izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan di Malaysia oleh:

**PENERBIT USIM**

Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai  
Negeri Sembilan Darul Khusus  
Tel:06-798 8226/6081 | Faks:06-798 6083  
*www.penerbit.usim.edu.my*  
*info.penerbit@usim.edu.my*

**Penerbit USIM adalah anggota  
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA**

Dicetak di Malaysia oleh:

**PERCETAKAN CAHAYA MURNI**

Wisma Pcm, No.40  
Senawang Business Park  
70450 Seremban  
Negeri Sembilan  
Tel : 06-678 8118/8558 | Faks : 06-678 8228  
*pcmnsida@gmail.com*

Perpustakaan Negara Malaysia      Data    Pengkatalogan-dalam    Penerbitan

Sapora Sipon

Stres: punca, teori dan pengurusan efektif / Sapora Sipon,  
Othman Abdul Rahman, Khatijah Othman.

Mengandungi indeks

Bibliografi: ms. 155

ISBN 978-967-0393-68-1

1. Stress management. I. Othman Abdul Rahman.

II. Khatijah Othman. III. Judul.

155.9042

# Stres

## Punca, Teori dan Pengurusan Efektif

---

### ISI KANDUNGAN

<b>PRAKATA</b>	<b>ix</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1: STRES</b>	<b>15</b>
Sejarah Stres	15
Definisi Stres	19
Rumusan	23
<b>BAB 2: TEORI-TEORI STRES</b>	<b>25</b>
Stres dari Sudut Teori Psikodinamik	25
Pandangan Teori Tingkah Laku Terhadap Stres	27
Kognisi dan Stres Hidup	27
Teori Pembelajaran	29
Teknik Pelaziman Klasik	29
Pelaziman Operan	30
Teori Tingkah Laku dan Biologikal	30
Teori Stres Sosial	32
Stres Secara Psikologi	33
Stres Secara Holistik	35
Teori Transaksi	37
Model Stres Transaksional Pelbagai	38
Teori Interaktif Stres	42
Teori Kawalan	44
<i>Person-Environment Fit</i>	45
Rumusan	46

## **ISres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif**

<b>BAB 3: TEORI STRES: PEMUSATAN INSAN</b>	<b>47</b>
Organisma	48
Diri	49
Pengalaman Lepas	49
Kongruen dan Tidak Kongruen	52
Perkembangan Keperibadian	54
Rumusan	58
<b>BAB 4: TEORI STRES RASIONAL EMOTIF TINGKAH LAKU</b>	<b>59</b>
Pemikiran, Falsafah dan Sikap Tidak Rasional	
Rumusan	62
<b>BAB 5: STRES DARIPADA PENDEKATAN IMAM GHAZALI</b>	<b>63</b>
Roh	63
Hati ( <i>qalb</i> )	64
Nafsu ( <i>nafs</i> )	65
Akal	66
Mengurangkan Stres	69
Rumusan	70
<b>BAB 6: STRES PSIKOLOGI KOGNITIF AD-DIN</b>	<b>71</b>
<i>Al-Ruh</i>	71
<i>Al-Qalb</i>	73
<i>Al-Nafs</i>	76
Akal	77
Mengurangkan Stres dari Pandangan Psikologi Kognitif Ad-Din	78
Rumusan	80
<b>BAB 7: FAKTOR-FAKTOR DAN KESAN STRES</b>	<b>81</b>
Kekecewaan	81
Konflik	83
Punca-punca Konflik dalam Organisasi	84
Emosi	87
Tanda-tanda Stres	91
Reaksi Terhadap Stres	92
Rumusan	96

## **(Kandungan)**

<b>BAB 8: STRES PEKERJAAN</b>	<b>97</b>
Sumber–sumber Stres Kerja	98
Model Stres Kerja	99
Model Stres Atkinson	101
Model Punca Stres	102
Rumusan	104
<b>BAB 9: STRES GURU, POLIS DAN KAUNSELOR</b>	<b>105</b>
Stres Kerja Guru	105
Stres Kerja Polis	109
Stres Kaunselor	111
Rumusan	114
<b>BAB 10: STRATEGI PENGURANGAN STRES</b>	<b>115</b>
Mekanisme Bela Diri	115
Strategi Pengurangan Stres	117
Rumusan	144
<b>KESIMPULAN</b>	<b>145</b>
<b>GLOSARI</b>	<b>147</b>
<b>RUJUKAN</b>	<b>155</b>
<b>INDEKS</b>	<b>175</b>



# Prakata

Kami ingin mengucapkan setinggi-tinggi kesyukuran kerana dapat menyiapkan buku “Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif”. Pada kesempatan ini, kami ingin menghulurkan ucapan setinggi-tinggi terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberi dorongan sehingga terhasil buku ini. Ucapan setinggi-tinggi penghargaan kami panjangkan kepada Naib Canselor, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), YBhg. Profesor Dato’ Dr. Asma Ismail, Timbalan Naib Canselor Akademik dan Pengantarabangsaan, YBhg. Profesor Dato’ Dr Musa Ahmad, Dekan Penyelidikan dan Inovasi, YBhg. Profesor Dr. Hajah Mustafa Mohd. Hanefah, Dekan Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, YBhg Prof. Dr Zulkepli Abd Ghani atas sokongan mereka yang tidak berbelah bagi kepada kami dalam proses penyediaan buku. Terima kasih juga diucapkan kepada Penerbit USIM kerana tanpa sokongan dan dorongan mereka, tentu sekali penerbitan buku ini tidak akan menjadi realiti. Justeru, kami ingin memanjangkan ucapan setinggi-tinggi penghargaan kepada kakitangan Penerbit USIM seperti Puan Hariza Yusuf, Noor Adibah Mohamad, Khairunnajwa bt Mohd Tahet dan Nuraznita Abdullah.

Kami ingin memberi penghargaan kepada Kementerian Pengajian Tinggi kerana membiayai penyelidikan Long Term Research Grand Scheme (LRGS/b-u/2012/UUM/Teknologi Komunikasi dan Informasi) dan Fundamental Research Grand Scheme (FRGS) yang bertajuk *Developing A Debt Ridden Avoidance 1 (MDRA1) Model on Religiosity Personality and Coping Skills as Mediators Towards Debt-Ridden Life Style and Financial Stress*, (USIM/FRGS/FKP5-506II).

Akhir kata, kami melahirkan ucapan penghargaan yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah banyak berkorban sepanjang penulisan buku ini.

**SAPORA SIPON**  
**KHATIJA OTHMAN**  
**OTHMAN ABDUL RAHMAN**



# Pendahuluan

Buku ini memberi gambaran menyeluruh mengenai sejarah, definisi serta punca stres. Ia juga membincangkan mengenai teori-teori stres serta memberi pendedahan kepada stres guru, polis dan kaunselor. Kaedah mengurus stres turut menjadi perbincangan dalam buku ini. Sejarah stres antara topik yang dibincangkan dalam bab pertama buku ini. Perbincangan mengenai sejarah stres buku ini dimulakan oleh Aristotle pada tahun keempat Sebelum Masihi (S.M) diikuti oleh St Thomas Aquinas dalam abad ke-13 dan Descartes pada abad ke-17. Pada sekitar tahun 1880-an, James dan Lange telah menulis mengenai hubungan antara pengalaman, emosi dan sensasi serta persepsi. Di sekitar abad kedua, Marcus Aureliua juga telah memberi komen terhadap isu yang sama dalam bukunya yang bertajuk *Meditation*. Bab ini turut memperkatakan mengenai stres yang dibincangkan oleh Walter Cannon pada tahun 1927 dan Bard pada tahun 1928. Pada tahun 40-an dan 50-an, Harold G.Wolff pula memperkenalkan konsep stres dalam bidang perubatan. Stres secara holistik atau menyeluruh turut diperkatakan dalam bab ini.

Bab dua ialah berkaitan dengan teori stres. Antara teori stres yang dibincangkan ialah Teori Psikodinamik oleh Sigmund Freud dan Teori Tingkah Laku yang melihat kewujudan stres disebabkan desakan lampau. Teori ini juga melihat peristiwa lepas mempengaruhi kehidupan kini. Bab ini juga membincangkan Teori Stres Pembelajaran Kognisi oleh pakar-pakar kognitif seperti Mandler (1979), Lazarus (1996), Lazarus dan Folkman (1984). Teori stres dari sudut pembelajaran oleh Ivan Pavlov, J.B. Watson, Teori Tingkah Laku dan Biologikal, Teori Stres Sosial, Stres secara Psikologi juga dibincangkan. Stres secara holistik dilihat dari keenam-enam dimensi iaitu dimensi fizikal,

## **(Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif)**

sosial, emosi, intelektual, kerohanian dan persekitaran. Teori stres lain yang dibincangkan ialah Teori Transaksi, Model Stres Transaksional Pelbagai, Teori Interaktif Stres, Teori Kawalan dan *Person-Environment Fit*.

Bab tiga seterusnya ialah berkaitan dengan stres dari sudut Teori Pemusatan Insan. Teori ini membincangkan mengenai organisme, diri, pengalaman lepas, kongruen dan tidak kongruen serta perkembangan keperibadian. Stres yang dilihat dari Teori Rasional Emotif Tingkah Laku dibincangkan dalam bab empat manakala bab lima memperkatakan stres daripada pendekatan Iman Ghazali. Di samping itu, bab enam turut membincangkan mengenai stres dari sudut pandangan psikologi kognitif Ad-Din.

Seterusnya, bab tujuh menceritakan mengenai faktor dan kesan stres. Stres boleh disebabkan oleh faktor kekecewaan. Kekecewaan pula disebabkan oleh faktor seperti kelewatan, kekurangan sumber usaha, kegagalan dan kesunyian. Stres yang disebabkan oleh konflik dan jenis-jenis konflik turut diperkatakan dalam bab ini. Selain itu, punca stres seperti keluarga, tempat kerja dan kewangan turut dibincangkan. Tanda-tanda dan reaksi terhadap stres seperti menarik diri, sikap tidak peduli, obsesi, merasionalisasi, tindak balas khayalan dan tindak balas menentang turut dimuatkan. Antara kesan subjektif yang terdapat dalam stres seperti kesan tingkah laku, kesan kognitif dan kesan kepada kesihatan juga diberi penekanan. Manakala, bab lapan pula memfokuskan mengenai stres pekerjaan iaitu stres kerja dan sumber-sumber kerja. Antara model stres kerja seperti Model Stres Kerja Cooper dan Model Stres Atkinson menjadi tajuk perbincangan bab ini.

Stres guru, polis dan kaunselor dibincangkan dalam bab sembilan. Stres kerja guru dibincangkan dalam bidang penyelidikan stres dalam negeri dan luar negara. Bab ini juga membicarakan kesan stres seperti kepuasan kerja, strategi berdaya tindak dan sokongan sosial. Mekanisme bela diri seperti represi, regresi, projeksi, pembentukan reaksi, pindahgantian adalah strategi berdaya tindak yang dibincangkan dalam buku ini. Mekanisme bela diri lain yang dibincangkan ialah penyelesaian masalah, pengurangan keadaan ketegangan, menggunakan kemahiran bersosial, pemecahan rahsia

## **[Pendahuluan]**

diri, tingkah laku yang agresif, penarikan dan kaunseling. Di samping itu, strategi berdaya tindak berfokus emosi juga dibincangkan dalam bab ini. Strategi pengurusan stres yang dibincangkan dalam bab 10 memfokuskan kepada pendekatan berpasukan, mendorong penglibatan pekerja, jadilah seorang fasilitator, tidak mengalakkan *workaholism*, beri perhatian kepada pekerja baru, tonjolkan kepimpinan, rasional emosi tingkah laku, teknik kognitif penolakan, fokus negatif dan penolakan terhadap perkara yang positif.

Selain itu, buku ini juga membincangkan teknik dalam stres seperti bersangka buruk, pemikiran susut atau putar belit, mencipta, mereka, fantasi, keperluan peribadi, menggunakan istirehat, melihat gaya hidup dan persekitaran, seharusnya dan sepatutnya, tersilap atau tersalah identiti, teknik proses terapi kognitif, teknik alternatif interpretasi, teknik menukar corak pemikiran, 'perbualan dalaman', teknik formula Act: menerima, memilih, mengambil tindakan, teknik formula kebimbangan: pengetahuan vs kepentingan, teknik penyelesaian alternatif, teknik memberi kritikan yang membina, teknik pemerahan otak, teknik ABC: menghentikan fikiran-fikiran yang menyediakan, pelepasan stres, teknik meditasi dan teknik-teknik Harvard untuk ketenangan.

Teknik-teknik lain ialah meningkatkan kesedaran pancaindera, teknik rileks terarah sendiri, teknik *progressive muscles relaxion training* (latihan merehatkan otot-otot secara berperingkat-peringkat), teknik menimbulkan ketegangan melalui teknik tidak mempedulikan ketegangan, teknik mewujudkan ketegangan dengan melakukan yoga, teknik menukarkan kesedaran pancaindera melalui kawalan minda silva dan teknik mencipta pengalaman melalui visualisasi. Kesimpulannya, semua isu berkaitan stres dibincangkan dalam buku ini bagi membantu mendapatkan maklumat asas dan perincian berkaitan stres.



# Bab I: Stres

Secara umumnya, stres merupakan sesuatu peristiwa yang amat memberikan bebanan kepada manusia. Perkataan stres itu sahaja mengkategorikannya kepada pelbagai jenis fenomena yang berbeza-beza bergantung kepada persekitaran semula jadi. Antaranya, fenomena kerja yang terlalu banyak, kebimbangan yang terlalu tinggi, perselisihan faham dengan rakan, masalah kewangan dan masalah keluarga. Walau bagaimanapun, melalui stres, seseorang itu akan berpengalaman dalam menghadapi stres pada masa yang lain. Stres adalah sesuatu yang tidak boleh dijangkakan tetapi manusia masih boleh menguruskannya supaya menjadi berkurangan. Stres bukan sahaja boleh memberi kesan ke atas mental malah, dalam bentuk fizikal seperti perubahan tingkah laku dan raut wajah sama ada sedih, ketawa, muram, ceria dan lain-lain. Stres juga boleh mengakibatkan kebuntuan dalam sesuatu bidang yang diceburi.

## SEJARAH STRES

Perkataan stres berkemungkinan berasal daripada perkataan Latin iaitu *stringere* yang membawa makna ketegangan. Perkataan ini juga adakalanya digunakan untuk menggambarkan situasi yang membawa erti kesusahan atau kepayahan. *Webster's New World Dictionary of American English* (1977) melihat perkataan stres berasal daripada perkataan "strictus" yang membawa makna kesusahan. Pada tahun 1303 S.M, seorang pengarang yang bernama Robert Manyng telah menggunakan perkataan "stres" dalam karyanya yang bertajuk *Handlyng Synne*. Cox (1993) pula menjelaskan perkataan stres telah digunakan dalam bidang kesusasteraan Inggeris yang bermula pada

# Indeks Nama

- Al-Ghazali 63, 64, 65, 68, 70, 73, 75,  
76, 77, 78, 79, 150, 155, 165
- Absar Ahmad 72, 155
- Abdul Mujib & Jusuf Midzakir 155
- Abouserie, R. 155
- Abrams; M & Albert. E 155
- Abu Omar b Mos 155
- Achoka, J. 155
- Ackerly, D.C. 105, 155
- Arbayah Abd.Rahman @ Osman.  
156
- Atkinson, J.M. 101, 104, 156
- Ayala, M.P & Keinan.G 156
- Barling, J. 105, 156
- Beehr, T.A & Newman, J.R.  
156
- Ben-Ari, R., Krole, R. & Har-Even,  
D 156
- Betensky, K.A. 105, 156
- Betoret, F. D. 105
- Blonna, R. 98, 156
- Bogg.J. & Cooper, C.L. 157
- Bogg, M.G, Riding, R.L., & Fazlon,  
J.M. 156
- Bondesio, M.J. (1992). 84, 157
- Bowin, R.B. (1983). 157
- Brewer, E.W., & Clippard, L.F 157
- Brewer, E.W., & McMahan-Landers,  
J.L. 157
- Brief, AP. Schuler, R.S. & Van Sell,  
M 157
- Brien, I. & Reznik, 157
- Brown, G.W.C. 95, 157
- Burke, R.J. 110, 112, 157
- Cannon W.B 157, 165
- Caplan, J. 157
- Caplan, R.D, Jones, K.W., & Pinmen,  
S.R. 158
- Cartwright, S., Cooper, C.L & Baron,  
A. 158
- Chan, D. W. and Eadaoin Hui, K. P.  
158
- Charlesworth, E.A. & Nathan, R.G.  
158
- Chemtob, C.M, Novaco, R.W &  
Gross, D.M. 158
- Cher Ker Hong. 158
- Chong Lean Wah 158
- Chua Bee Seok dan Adi Fahrudin  
158
- Clark, D. & Palmer, S. 159
- Clarke, P.T 159, 175 Clarke, P.T. 159
- Cockburn, A. D. 159
- Conyne, J.S & Holyroyd, K 107, 159

## **Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif**

- Cooper, C.L. 20, 106, 160  
Cooper, C. L. and Kelly, M. 157-160  
Cooper, C.L. & Bramwell, R. 159  
Cooper, C.L. & Cartwright, S. 107, 158-59  
Cooper, C.L., Liukonennan, P. & Cartwright, S. 160  
Cooper, C.L. & Marshall, J. 99  
Cooper, G.L. 160  
Cox, T. 160  
Cox, T. & Mackay, C.J. 160  
Cropley, M., Dijk, D.J. & Stanley, N. 107, 160  
Crump, J. Cooper, C.l & Maxwell, V. 105, 160  
Crute.S. 160, 176  
Cushway,D. 160, 176
- Dahrendorf, R. 160  
Dawood, N.A. 161  
De Nobile, J. 161  
Dewe, P.J. 161  
Dryden,W. 161  
Duffy, C.A. & McGoldrick, A. E 107, 164
- Ellenberger, H. 161  
Ellis, A. 59, 155, 161, 162, 172  
Emma, J. & Sarah, F. 162  
Eng Shyh Ruey, 105, 162  
Ezdiani Ag. Mohd Ariffin Azmi 107, 162
- Farber, B.A. 162  
Faridah Karim. 105-6, 162  
Felicia,O., & Mon, N. 105, 162  
Finlay,R. 162  
Fisher, C.D & Gitelson, R. 106-7, 163
- Fisher, L, & Donald. J 163  
Folkman, S. & Lazarus, R. 28, 43-44, 107, 163, 166  
Fontana, D. 163  
Forman, S.G. 163  
Forrest, D. V. 163  
Frankenhaeuser, M 163  
Freud. S. 25-26, 115, 162  
Friedli, K. 163  
Friedman, M.J. 163
- Gadzella, B.M, Ginther, D.W. Tomcala, M. & Bryant, G.W. 163  
Ghosh Anjali. 107, 164  
Gold, Y. and Roth, R. A. 164, 176  
Gore, W. 22, 107, 164  
Greenglass, E. R. 107, 164  
Gregson,O & Looker, T. 107, 164  
Griffifth, J. Steptoe, A & Cropley, M. 106, 164  
Grossman R.J 164  
Guegliemi, R.S. & Taltrow, K. 107, 164  
Gulwadi,G.B. 107, 164
- Hamidah Mahmud. 164  
Hamid Fahmy Zarkasy. 165  
Harris, P.E. 165  
Harry, E.S. 165  
Hatta Sidi dan Mohammed Hatta Shaharom. 165  
Higgins, N.S. 165,  
Holmes, T.H & Rahe, F.H. 165  
Huang Pi Yen, 165  
Huberman, M. A. 165
- Ishammuddin Haji Ismail. 73, 165  
Ismail Yaakub 72, 73, 76, 78, 165  
Ismail Yaakub. 165

## Indeks Nama

- Jaafar Muhamad 102, 104, 165  
James dan Lange xi, 16, 23, 165  
James, M. 166  
James, W 165  
Jarvis, M. 166
- Kagan, N., Kagan, H., & Watson,  
M 166  
Kamal Abdul Manaf. 166  
Kyriacou, C. 166
- Lazarus, R. 163, 166, 168  
Lazarus, R.S & Folkman.S 166  
Lee Chai Ling, 105, 166  
Lee Chee Seng, 105, 167  
Lee Kin Ten 107, 167  
Leung, M.Y, Liu, A.M.M & Wong,  
M.M, 167  
Lim Hoon Pee. 167
- MaCarthy. W.P, Zhao. J.S and  
Garland, B.E. 167  
Mahmood Nazar 26, 97, 167  
Mandler, G. 167  
Maulstby, M.C. 167  
McCormick, J, Ayres, P.L & Beechey,  
B. 168  
McDougall, W. 168  
Mohd Razali Deraman. 168  
Mohd Salleh Abdul Ghani. 168  
Monat, A. & Lazarus, R. 168  
Moorhead, G. & Griffith, R.W. 168  
Morse, C.L. & Russel, T. 168  
Murdock, A. & Scutte, C. 168  
Murphy, L.R. 169
- Narimah Abdul Razak. 169  
Nor Amrah Abdul Ghani, 105, 107,  
169
- Norhaini Ismail, 105, 169  
Noriah Mohd Ishak 105, 169  
Noriah Mohd Ishak & Aliza Alias,  
169  
Noridawati Ismail. 169
- O'Brien & Ruznik, 169  
Olson, M. J. & Dilley. 169  
Ong Hui Lan. 169
- Palmer, S. 159, 170  
Peklaj, C. & Puklek, M. 170  
Perez, N.L. 170
- Quick, J.C., Quick, J.D. 170
- Rahe, R.H. & Arthur, R.J. 170  
Richard, D. 170  
Robins, S.P 170  
Roethlisberger, F. 170  
Rogers, C. 171  
Rogers, C.R. 171  
Rogers, C.R. & Wood, J.K. 171  
Romano, J.L 171  
Romano, J.L & Wahlstrom, K. 171  
Ruben, B. D. 171
- Salvendy. G and Smith. M.J. 171  
Sapora Sipon. 172  
Sapora Sipon & Justina Esther  
Gubud, 106, 107, 171  
Seyle, H. 172  
Shanthginie Ramalingam 108, 172  
Sichel, J., & Ellis, A. 172  
Sim Phoi Hoon 108, 172  
Sim Siew Bee, 108  
Smith, B & Bourke, S 172  
Spielberger, C.D., & Vagg, P.R. 173

## **Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif**

Suttertey.D.C. & Donnely. G. F. 173

Swanson V, Power KG, Simpson RJ

173

Tan Bee Ling 173

Travers, C. and Cooper, C. 173

Travers, C. & Cooper, L. 173

Webster's New World Dictionary of

American English 15, 173

Wong Chiu Ling, 105, 108, 173

Zolkepli Haron, Melor Md Yunus &

Hanimah Abdul Jal, 105

# Indeks Subjek

## A

Akal 63-64, 66-70, 75, 77-78, 131, 147-48  
Al Ruh 71, 72, 77, 80, 147  
Al-nafs 71, 76-77, 80  
Al-Qalb 67, 71, 73-74, 77, 80

## B

Beri Perhatian Kepada Pekerja Baru 13, 115, 122, 144

## E

Emosi xi, xii, 13, 16-18, 20, 26, 30, 35-36, 40, 43-44, 60, 62, 64, 74, 81, 83, 87, 96, 101, 108

## F

Faktor intrinsik pekerjaan 98  
Fokus Negatif 13, 123, 144

## H

*Handlying Synne* 15  
Hati (*qalb*) 63-64, 148  
homeostasis 17-18

## J

Jadilah Seorang Fasilitator 13

## K

Kaunseling 13, 56, 79-80, 111-15, 118, 122, 127, 137, 142-43, 146, 148-50  
Kekecewaan 81-82, 96, 105, 147  
*Kekurangan sumber usaha* 81, 96  
Keperluan peribadi 13, 115, 123, 144  
Kognisi 27  
Kognitif 13, 27-28, 33, 37-40, 42-43, 62, 74, 76, 112, 114-15, 122, 126-27  
Konflik mendekat-mendekat 85, 148  
Konflik mendekat menghindar 85-86  
Konflik menghindar-menghindar 86  
Kongruen dan ketidakkongruenan xii, 52

## M

Makanisme Bela Diri 115-16  
Meditasi 115, 119-20, 132, 135, 144, 147-48, 150  
*Meditation* xi, 17  
Melihat Gaya Hidup Dan Persekitaran 13, 115, 144  
Mencipta / Mereka / Fantasi 13  
Mencuba Pendekatan Berpasukan 13  
Mendorong Penglibatan Pekerja 115, 121, 144  
Menggunakan istirehat 115, 144

## **Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif**

- Menggunakan Kemahiran Bersosial  
115, 117, 144-45, 148
- Model interaktif stres 145
- model *person environment fit* 21, 45,  
97
- Model Stres Cooper 99
- N**
- Nafsu (nafs) 63, 65, 70, 149
- O**
- Organisme 49, 52
- P**
- Pandangan behaviorisme 27
- pelaziman operan 30
- Pelepasan Stres 13
- Pemecahan Rahsia Dir xii
- Penarikan 13, 71, 78, 115, 118, 144-  
45, 149
- Pendekatan Imam Ghazali 63, 70
- Pengalaman lepas 49-50
- Pengurangan Keadaan Ketegangan  
(Tr) 115, 117, 144-45, 149
- Pengurusan Masa 115, 119, 144, 149
- Penolakan 13
- Penolakan Terhadap Perkara Yang  
Positif 13, 123
- Penulisan Jarak Jauh (*Long Distance  
Writing*) 143, 149
- Penyelesaian Masalah (Ps) 150
- Perkembangan keperibadian 54
- Projeksi 115-116, 150
- psikoanalisis 26
- R**
- Rasionalisasi 115-16, 150
- Regresi 116
- Represi 115-16
- S**
- Seting 112
- Should and ought/ Seharusnya dan  
sepatutnya 13
- Sindrom Adaptasi Am (GAS) 30
- Sistem Kepercayaan Dan Kekuatan  
Motif 25, 46
- straisse* 16
- Strategi Berdaya Tindak Berfokus  
Emosi 13
- stres 15-47, 58, 60, 62, 68, 85, 109
- Stres akibat dari ancaman 111
- Stres akibat dari cabaran 111
- Stres akibat dari kehilangan 111-12
- Stres Dari Sudut Pandangan  
Psikologi Kognitif Ad-Din 71, 78
- Stres dari sudut pandangan teori  
pemusatan insan xii, 47, 58
- Stres kaunselor 111, 114
- Stres Kerja Polis vii, 109
- Stres Secara Holistik v, xi, 35, 46,  
146
- Stres Secara Psikologi v, xi, 25, 46,  
117, 145, 149, 180
- stresce* 16
- strese* 16
- strest* 16
- superego* 26
- T**
- Teknik ‘Anti - Catastrophic  
Reappraisals’ 128
- Teknik ABC: Menghentikan Fikiran  
– Fikiran Yang Menyediakan 13
- Teknik Alternatif Interpretasi/  
Tafsiran 13, 127
- Teknik Biofeedback dan kesedaran  
biofeedback 133

## Indeks Subjekl

- Teknik Formula Act: Menerima, Memilih, Mengambil Tindakan 13, 129
- Teknik Formula Kebimbingan: Pengetahuan Vs Kepentingan 13
- Teknik Kognitif 115, 122, 144
- Teknik Latihan Orang Bijak/Pintar (*Wise Person Exercise*) 138
- Teknik Meditasi 13, 146
- Teknik Memberi Kritikan Yang Membina 13, 129, 151
- Teknik Memfokuskan Kepada Kognitif 127, 151
- Teknik Mencipta Pengalaman Melalui Visualisasi 13
- Teknik menentukan pancaindera seseorang (Determining one's sensory Modes) 139, 151
- Teknik Menguruskan Stres (Quietly Response) 142
- Teknik Menimbulkan Ketegangan Melalui Teknik Tidak Memperdulikan Ketegangan Teknik Meningkatkan Kesedaran Pancaindera 13
- Teknik Menukar Corak Pemikiran, 'Perbualan Dalaman' 13, 128
- Teknik Menukarkan Kesedaran Pancaindera Melalui Kawalan Minda Silva (Changing) 13
- Teknik Menulis 142
- Teknik Mewujudkan Ketegangan Dengan Melakukan Yoga 13, 135
- Teknik pelaziman klasik v, 29, 152
- Teknik Pemerahan Otak 13, 130, 152, 181
- Teknik Penyelesaian Alternatif 13, 128-29, 152, 181
- Teknik Progressive Muscles Relaxion Training (Latihan Merehatkan Otot-Otot Secara) 13
- Teknik Proses Terapi Kognitif 13, 126
- Teknik Tempat Sunyi Yang Diminati (Favourite Quite Place) 153
- Teori Interaktif Stres xii, 42, 153
- Teori Kawalan v, xii, 44, 153
- Teori Pembelajaran v, 25, 28-30, 46
- teori persekitaran-ekologikal 32
- Teori Stres Sosial v, xi, 25, 32, 46, 145
- Teori Tingkah laku dan Biologikal xi, 25, 27, 30, 46
- Teori transaksi xii, 145
- Tersilap/ Tersalah identiti 13, 126, 153
- The Principles of Psychology* 16
- Tidak Mengalakkan Workaholism 13
- Tingkah laku yang Agresif 13, 117, 145
- Tonjolkan Kepimpinan 13, 115

## W

- World Health Organisation* (WHO) 18, 21, 35

