

Kajian Tekanan Kerja yang Dihadapi oleh Juruukur Bahan dalam Keterlibatan Menguruskan Projek Pembinaan

Sharul Rizal Mohamad Salimi¹ & Aryani Ahmad Latiffi^{1,*}

¹Jabatan Pengurusan Pembinaan, Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, Batu Pahat, Johor, 86400,
Malaysia.

*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/rmtb.2021.02.01.078>

Received 01 March 2021; Accepted 30 April 2021; Available online 01 June 2021

Abstract: The high demand in the construction industry today has contributed to the increase in work stress to an employee such as a quantity surveyor involved in managing a construction project. The work stress faced by quantity surveyors can affect their job performance, health, and work productivity. Therefore, this study was conducted to examine the level of stress faced by quantity surveyors while performing their duties and identify ways to control and reduce the stress experienced by quantity surveyors in performing their duties. This study was conducted quantitatively by distributing questionnaires to quantity surveyors working in contractor companies with G7 grades in Johor Bahru, Johor. The questionnaires were distributed online using *Google Forms*. Data findings from the questionnaire were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 20. The results of the study found that the level of stress faced by the quantity surveyor is only at moderate stress levels and low-stress levels because the total mean score obtained is in the range of 1.00 to 3.79. The results of the study also show that the majority of respondents strongly agree that the most effective way to control and reduce stress is to maintain a good relationship with God such as increasing acts of worship with the highest mean score of 4.79. In conclusion, it is hoped that this study can benefit the construction industry and others so that, the problem of work stress faced by quantity surveyors in the involvement of managing construction projects can be controlled and reduced.

Keywords: Work Stress, Quantity Surveyor, Construction Project.

Abstrak: Permintaan yang tinggi terhadap industri pembinaan pada masa kini telah menyumbang kepada peningkatan tekanan kerja kepada seseorang pekerja seperti juruukur bahan yang terlibat dalam menguruskan sesebuah projek pembinaan. Tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan boleh memberi kesan kepada prestasi kerja, kesihatan dan produktiviti kerja mereka. Justeru itu, kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji tahap tekanan yang dihadapi oleh juruukur bahan

sewaktu melakukan tugas mereka dan mengenal pasti cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan yang dialami oleh juruukur bahan dalam melaksanakan tugas mereka. Kajian ini dijalankan secara kuantitatif iaitu dengan mengedar borang soal selidik kepada juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor yang mempunyai grad G7 di sekitar Johor Bahru, Johor. Borang soal selidik diedarkan secara atas talian dengan menggunakan *Google Form*. Dapatan data daripada borang soal selidik akan dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Hasil kajian mendapati, tahap tekanan yang dihadapi oleh juruukur bahan hanya berada pada tahap tekanan sederhana dan tahap tekanan rendah kerana jumlah skor min yang diperolehi berada dalam lingkungan 1.00 sehingga 3.79. Hasil kajian juga menunjukkan, majoriti responden sangat bersetuju cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan yang paling berkesan adalah dengan menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan seperti memperbanyakkan amal ibadah kerana mempunyai jumlah skor min paling tinggi iaitu 4.79. Kesimpulannya, diharapkan kajian ini dapat memberi manfaat kepada industri pembinaan dan pihak lain agar, masalah tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan dalam keterlibatan menguruskan projek pembinaan dapat dikawal dan dikurangkan.

Kata kunci: Tekanan Kerja, Juruukur Bahan, Projek Pembinaan.

1. Pengenalan

Industri pembinaan di peringkat global telah melalui perubahan dan evolusi (Ibem *et al.*, 2011) serta pertumbuhan ekonomi yang pesat telah memberi tekanan yang tinggi kepada pekerja yang bekerja dalam industri pembinaan (Bahrami, 2010). Antara pekerja yang terlibat dalam industri pembinaan yang mengalami tekanan kerja ialah juruukur bahan. Menurut Wahab (2010) dan Ibem *et al* (2011), bekerja dalam industri pembinaan secara psikologi dan emosi sangat mencabar dan memberi tekanan kepada pekerja. Tekanan merupakan isu yang sangat serius yang perlu di dititikberatkan. Ini kerana, ianya boleh memberi kesan kepada kualiti kerja seseorang pekerja (Lath, 2010). Selain itu, menurut Robbins (2011), seseorang yang menghadapi tekanan akan mula menunjukkan perubahan tingkah laku sebagai contoh tidak hadir ke tempat kerja, dan tidak produktif dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Oleh yang demikian, perkara ini secara tidak langsung boleh menjejaskan kualiti dan menggugat produktiviti kerja seseorang serta organisasi (Bookeri & Osmadi, 2013). Oleh sebab itu, sekiranya pekerja profesional seperti juruukur bahan menerima tekanan kerja, ianya boleh mengganggu prestasi kerja mereka dan boleh menyebabkan sesebuah projek menghadapi kegagalan.

1.1 Latar Belakang

Juruukur bahan merupakan seseorang yang penting dalam sesebuah projek pembinaan (Olanrewaju, & Anahve, 2015). Juruukur bahan di dalam Malaysia merupakan golongan profesional yang bukan sahaja melakukan kerja-kerja membuat anggaran kewangan, ia juga meliputi kepada membuat dokumen kontrak, peruntukan risiko, penasihat undang-undang dan menguruskan projek (Shafie *et al.*, 2014). Jadi ini jelas menunjukkan bahawa juruukur bahan berpotensi untuk menghadapi tekanan sewaktu bekerja disebabkan oleh skop kerja yang mereka lakukan terlalu banyak.

Disebabkan itu, untuk menjadi seorang juruukur bahan, mereka perlu mempunyai kepakaran yang tinggi dalam bidang tersebut agar mereka tidak merasa terbeban oleh kerja yang bakal mereka lakukan. Menurut Selye (2011), apabila seseorang merasa terbeban dengan tugas yang mereka hadapi, mereka akan mengalami tekanan.

Oleh kerana tekanan semasa bekerja merupakan suatu isu yang penting, pihak majikan perlu memainkan peranan dalam memastikan setiap pekerja mereka dalam keadaan yang sihat dan selamat

(Ismail & Zainuddin, 2018). Pihak majikan juga perlu mencari cara untuk menangani dan mengurangkan tekanan kerja yang mungkin dialami oleh pekerja mereka (Ismail & Zainuddin, 2018).

1.2 Pernyataan Masalah

Industri pembinaan merupakan industri yang berisiko tinggi untuk seseorang menghadapi tekanan kerja terutamanya kepada kumpulan profesional antaranya ialah juruukur bahan (Ibem *et al.*, 2011). Skop kerja juruukur bahan yang sangat luas yang memerlukan konsistensi untuk mencapai sasaran serta boleh selesai pada masa, anggaran dan mengikut spesifikasi yang ditetapkan (Hussin & Wahab, 2010). Disebabkan mereka terdedah dengan beban kerja yang tinggi, mereka terpaksa melakukan pekerjaan mereka selama berjam-jam lamanya (Love *et al.*, 2010). Sekiranya keadaan ini berterusan, juruukur bahan akan menghadapi masalah yang serius yang memberi tekanan kepada mereka dan akan menjejaskan kesihatan serta produktiviti kerja mereka.

Selain itu, tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan boleh mengancam keselamatan dan kesihatan serta boleh menyebabkan masalah kesihatan kronik (Rahani, 2015). Tekanan kerja boleh menyebabkan berlakunya peningkatan tekanan darah dan juga boleh menyebabkan serangan jantung yang membawa kepada kematian (Sinar Harian, 2020). Selain boleh memberi masalah kesihatan kronik yang boleh membawa maut, tekanan juga boleh menyebabkan seseorang boleh bertindak di luar kawalan (Rozdan, 2019). Menurut My London (2019), Richard Gent, 52 tahun yang bekerja sebagai seorang juruukur bahan membunuh diri dengan melompat dari sebuah bangunan disebabkan oleh kemurungan berpunca daripada tekanan sewaktu bekerja. Oleh itu, masalah ini perlu segera ditangani bagi mengurangkan risiko seperti ini terjadi lagi.

1.3 Persoalan Kajian

- (i) Apakah tahap tekanan kerja yang dialami oleh juruukur bahan dalam melakukan tugas mereka?
- (ii) Apakah cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja yang dialami oleh juruukur bahan dalam melaksanakan tugas mereka?

1.4 Objektif Kajian

- (i) Mengkaji tahap tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan sewaktu melakukan tugas mereka.
- (ii) Mengenal pasti cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja yang dialami oleh juruukur bahan dalam melaksanakan tugas mereka.

1.5 Skop kajian

Kajian ini memfokuskan kepada juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor yang mempunyai grad G7 di sekitar Johor Bahru, Johor. kerana negeri tersebut mempunyai permintaan yang tinggi terhadap projek pembinaan yang melibatkan projek asing iaitu sebanyak 35 bilangan projek dan permintaan projek pembinaan yang melibatkan projek tempatan iaitu sebanyak 726 bilangan projek menurut Portal Data Terbuka Malaysia (2018). Jadi, pastinya terdapat ramai juruukur bahan yang terlibat dalam mengendalikan projek pembinaan tersebut. Oleh itu, pengkaji boleh mendapatkan maklumat berkenaan tekanan kerja yang dihadapi oleh mereka sepanjang keterlibatan mereka dalam menguruskan projek pembinaan.

1.6 Kepentingan kajian

- (i) Akademik dan Industri Pembinaan (majikan).

Melalui kajian ini, ia dapat memberi kesedaran kepada ahli akademik seperti pelajar terhadap cabaran yang bakal mereka hadapi apabila mereka bekerja sebagai juruukur bahan pada masa akan datang. Antara cabaran yang bakal mereka hadapi adalah tekanan kerja. Seterusnya, pihak yang terlibat dalam industri pembinaan terutamanya majikan dapat mengetahui tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan ketika melakukan tugas mereka. Oleh itu, majikan perlu memainkan peranan yang penting bagi mengurangkan tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan sewaktu mereka menjalankan tugas mereka.

2. Kajian Literatur

2.1 Pengenalan

Kajian literatur ini dijalankan bertujuan untuk menerangkan dan memberi kefahaman berkaitan tekanan yang dihadapi oleh juruukur bahan dalam keterlibatan menguruskan projek pembinaan. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan sumber-sumber yang sahih seperti artikel, jurnal, kajian-kajian lepas, akta-akta berkaitan buku dan lain-lain untuk melengkapkan bab ini.

2.2 Definisi Tekanan Kerja

Tekanan kerja dilihat sebagai reaksi tubuh badan yang mengganggu psikologi dan fizikal pekerja serta mengundang ancaman ketidakselesaan terhadap tubuh badan pekerja (Mohamad *et al.*, 2017). Menurut Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (2013) tekanan fizikal merupakan tekanan yang boleh mengakibatkan kesihatan fizikal seseorang terganggu dan memburukkan lagi keadaan seperti tekanan darah tinggi meningkat, serangan jantung, menyebabkan sakit kepala dan kesakitan otot (Firdaus, 2013). Keadaan ini boleh menyebabkan kecenderungan pekerja untuk melakukan kesilapan dan kecuaiian yang membawa kepada kemalangan, kualiti produk dan perkhidmatan yang rendah, suasana kerja yang merosot serta menjejaskan keseluruhan produktiviti serta imej organisasi (Jain *et al.*, 2012).

Seterusnya, maksud gangguan psikologi pula, gangguan perasaan yang dialami oleh seseorang seperti perasaan gelisah, marah, takut, murung dan rasa tidak puas hati (Andri Hakim, 2010). Keadaan seperti ini juga boleh menyebabkan hasil kerja yang dilakukan oleh seseorang pekerja tidak memuaskan (Jain *et al.*, 2012)

2.3 Faktor-faktor Yang Menyebabkan Tekanan Dalam Pekerjaan

Tekanan kerja boleh berpunca dari berbagai faktor. Antaranya ialah:

i. Faktor Persekitaran.

Faktor persekitaran boleh menyebabkan tekanan dengan cara di mana ia mempengaruhi keperluan individu (Kamarulzaman *et al.*, 2011). Faktor persekitaran seperti pencahayaan, suhu dan pengudaraan merupakan faktor yang menyumbang kepada berlakunya tekanan kerja (Asri Karima, 2014).

ii. Faktor Bebanan Kerja

Bebanan kerja yang tinggi berpotensi memberi tekanan di tempat kerja sama ada mental dan fizikal (Asri Karima, 2014). Melalui kajian yang dilakukan oleh Nishitani *et al* (2013) di Jepun terhadap pekerja, jumlah beban kerja yang tinggi boleh mempengaruhi emosi seseorang seperti muncul perasaan tidak puas hati, keletihan, mudah marah, kegelisahan dan tahap kemurungan yang tinggi. Selain itu, seseorang pekerja yang mempunyai bebanan kerja yang sedikit juga boleh memberi tekanan kepada pekerja disebabkan oleh mereka mudah bosan kerana melakukan kerja yang sama Sehingga pekerja merasa tertekan dengan keadaan kerja seperti itu (Koradecka, 2010).

iii. Faktor Umur

Faktor umur juga boleh mempengaruhi tahap tekanan seseorang. Menurut Asri Karima (2014), pekerja yang berusia muda lebih cenderung mengalami tekanan yang tinggi berbanding pekerja yang sudah berusia tua. Ini kerana pekerja berusia muda perlu mempelajari banyak perkara dalam melakukan tugas sehingga mereka mengalami tekanan manakala pekerja yang berusia tua mempunyai pengalaman tekanan kerja yang tinggi sewaktu mereka muda dan mereka sudah mampu mengawal tekanan tersebut.

iv. Faktor Perkahwinan

Faktor perkahwinan juga boleh menyebabkan tekanan kepada seseorang pekerja. Pekerja yang sudah berkahwin mengalami tekanan kerja yang lebih rendah berbanding pekerja yang belum berkahwin. Menurut Fink (2010), pekerja yang sudah berkahwin mempunyai tekanan kerja yang lebih rendah berbanding pekerja yang belum berkahwin kerana, mereka mempunyai sokongan daripada pasangannya terutamanya berkenaan dengan kerjaya yang mereka ceburi. Walau bagaimanapun, pengaruh status perkahwinan terhadap tekanan kerja hanya akan memberi kesan positif sekiranya perkahwinan mereka berjalan dengan baik dan bahagia (Asri Karima, 2014). Menurut Ogden (2012), individu yang bercerai dan individu yang sudah berkahwin tetapi tidak bahagia cenderung mempunyai tekanan yang tinggi berbanding individu yang mempunyai perkahwinan yang bahagia.

2.4 Definisi Juruukur Bahan

Menurut portal profesional maximus (2016), juruukur bahan adalah kerjaya profesional yang bekerja di dalam industri pembinaan di mana ia berperanan membantu mengira anggaran kuantiti dan kos-kos didalam sesebuah pembinaan. Juruukur bahan juga merupakan pakar kos yang bertanggungjawab untuk menyediakan segala maklumat berkaitan projek yang dijalankan bagi memastikan projek tersebut ditanggung bersama dengan belanjawan yang munasabah (NZIQS, 2014). Juruukur bahan merupakan badan profesional yang penting dalam menguruskan sesebuah projek pembinaan. Di Malaysia, terdapat satu badan yang bertanggungjawab menyediakan senarai profesional juruukur bahan yang di iktiraf di Malaysia ialah Lembaga Juruukur Bahan Malaysia (LJBM).

2.5 Tahap Tekanan Kerja Yang Dihadapi Oleh Juruukur Bahan Sewaktu Melakukan Tugas Mereka.

Terdapat tiga tahap tekanan menurut Yahaya & Nik Husain (2010) iaitu tahap rendah, sederhana dan tinggi.

i. Tahap Tekanan Rendah

Tekanan rendah dikenali sebagai distres (Zawawi & Sham, 2019). Distres bermaksud, keadaan tekanan yang dialami oleh seseorang disebabkan oleh interaksi dengan persekitaran yang boleh mengancam dan membahayakan persekitaran (Ramadhanti, 2017). Antara kesan yang ditunjukkan oleh distres ialah seseorang akan mudah berasa bosan, tidak peduli dengan keadaan sekeliling dan menyebabkan kehilangan tenaga (Zawawi & Sham, 2019). Jadi, sekiranya seseorang juruukur bahan mengalami distres, mereka akan merasakan kesan-kesan seperti yang dinyatakan.

ii. Tahap Tekanan Sederhana

Tahap tekanan sederhana pula dikenali sebagai eustres (Zawawi & Sham, 2019). Eustres didefinisikan sebagai tekanan yang memberi reaksi positif kerana ianya boleh menyebabkan seseorang menjadi bersemangat dalam melakukan pekerjaan (Sabarina, 2013). Antara kesan yang dihasilkan oleh eustress ialah seseorang itu akan lebih bertenaga dalam melakukan sesuatu perkara dan mereka akan lebih tekun berusaha (Zawawi & Sham, 2019). Oleh itu, Sekiranya

seseorang juruukur bahan menghadapi tekanan pada tahap ini, mereka akan lebih bersemangat dalam melakukan pekerjaan mereka.

iii. Tahap Tekanan Tinggi

Tahap tekanan tinggi ini dikenali sebagai distres sama seperti tahap tekanan rendah (Zawawi & Sham, 2019). Tetapi, kesan yang diberikan pada tahap ini lebih teruk iaitu seseorang pekerja akan mengalami kesan psikologi seperti mengalami perasaan sedih yang berpanjangan dan juga kesan fisiologi seperti sakit kepala dan tekanan dari tinggi meningkat (Sabarina, 2013). Jadi, apabila seseorang juruukur bahan menghadapi stress jenis ini, ianya sangat memberi risiko kepada mereka.

2.6 Cara-cara Untuk Mengawal Dan Mengurangkan Tekanan Kerja Yang Di Alami Oleh Juruukur Bahan

Seseorang yang mengalami tekanan berlebihan yang berpanjangan akan memberi kesan negative serta boleh memudaratkan kesihatan seseorang (Zawawi & Sham, 2019). Oleh itu, langkah-langkah untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja yang dialami oleh juruukur bahan perlu di ambil. Antaranya ialah:

i. Mengambil Rehat Yang Cukup

Tidak dapat dinafikan bahawa tidur adalah penting untuk tubuh badan kita seperti makan, minum dan bernafas (AIA, 2019). Tidur yang mencukupi pasti membuat seseorang itu lebih segar, sekali gus meredakan tekanan perasaan sama ada akibat masalah di tempat kerja mahupun peribadi (Nadirah, 2014).

ii. Menyediakan Persekitara Kerja Yang Baik

Persekitaran kerja yang baik amat penting untuk mengurangkan tekanan yang di alami oleh pekerja (Makhbul, 2010). Persekitaran kerja yang baik bukan sahaja penting untuk kesejahteraan fizikal, mental dan emosi, tetapi juga penting untuk peningkatan tahap produktiviti kerja (Pamilia, 2019). Selain itu,

iii. Bersenam dan Beriadah

Bersenam dan beriadah juga merupakan cara untuk mengurangkan tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan. Menurut jurulatih kecergasan bertauliah Muhammad Zaim Yazid (2019), untuk mengurangkan tekanan, kelesuan, dan mengekalkan tahap kecerdasan tubuh badan, sebaik-baiknya lakukan senaman ringan selama 30 minit.. Selain itu, beriadah seperti melakukan aktiviti yang disukai di luar rumah bersama keluarga atau rakan-rakan juga boleh membuatkan anda berasa gembira dan dapat menenangkan fikiran (Azihan, 2019).

3. Metodologi Kajian

3.1 Pengenalan

Dalam kajian ini, kaedah pengumpulan data yang digunakan bagi melengkapkan kajian ini ialah kaedah kuantitatif iaitu dengan menggunakan borang soal selidik dan diberikan kepada responden untuk dilengkapkan. Borang soal selidik tersebut diedarkan secara atas talian iaitu dengan menggunakan Google form. Data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20. Seterusnya, data dan maklumat yang diperolehi akan di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

3.2 Reka bentuk kajian

Reka bentuk kajian ialah rancangan tindakan yang memperlihatkan secara terperinci bagaimana sesuatu kajian itu dijalankan (Alto, 2014). Oleh itu, bagi memastikan matlamat dan fokus kajian tercapai, beberapa peringkat telah dirangka oleh pengkaji bagi memastikan kajian ini berjalan dengan lancar dan teratur agar kajian dapat diselesaikan mengikut masa yang ditetapkan. Terdapat beberapa peringkat yang ditetapkan dalam kajian ini. Peringkat pertama ialah peringkat penentuan tajuk kajian, peringkat kedua berkenaan dengan kajian literatur, peringkat ke tiga pula merupakan peringkat pengumpulan data manakala peringkat ke empat adalah berkaitan dengan analisis dapatan kajian dan peringkat yang terakhir ialah kesimpulan dan cadangan.

3.3 Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah bersumberkan data primer dan data sekunder. Untuk mendapatkan data primer, pengkaji menggunakan kaedah kuantitatif iaitu dengan menggunakan borang soal selidik. Borang soal selidik akan diedar kepada responden yang dipilih agar maklumat dapat dikumpul. Untuk mendapatkan responden, pengkaji mengenalpasti populasi dan juga sempel dengan menggunakan jadual penentuan saiz sampel Krejcie & Morgan (1970) dalam kajian Adam (2020). Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor yang mempunyai grad G7 di sekitar Johor Bahru, Johor. Di Johor Bahru, Johor, terdapat 574 buah syarikat kontraktor G7 yang berdaftar dengan Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan (CIDB, 2020). Oleh itu, seramai 234 orang responden akan dipilih menjadi sempel dalam kajian ini menurut jadual penentuan saiz sample Krejcie & Morgan (1970) dalam kajian Adam (2020). Disebabkan itu, sebanyak 234 set borang soal selidik telah diedarkan kepada juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor grad G7 di sekitar Johor Bahru, Johor. Daripada 234 set borang soal selidik yang telah diedarkan, sebanyak 101 maklum balas yang telah diterima semula iaitu dengan peratusan 43%. Menurut Dulami dalam kajian Chia (2017), maklum balas yang normal untuk borang soal selidik di dalam industri pembinaan adalah berada berada dalam lingkungan 20 sehingga 40%.

Seterusnya, untuk memperolehi data sekunder pengkaji perlu memperolehi teori dan fakta berkaitan dengan kajian yang dijalankan melalui rujukan dari internet, jurnal, buku, keratan akhbar, kajian-kajian lepas, akta-akta yang berkaitan dan sebagainya.

3.4 Borang Soal Selidik

Borang soal selidik digunakan adalah bertujuan untuk memperolehi data dan maklumat yang diperlukan bagi menjawab persoalan dan memenuhi kehendak kedua-dua objektif kajian yang dibuat oleh pengkaji. Borang soal selidik yang dibuat oleh pengkaji mengandungi 3 bahagian iaitu bahagian A, bahagian B dan bahagian C. Soalan di bahagian A adalah berkenaan dengan latar belakang responden manakala bahagian B dan C pula soalan berkenaan objektif 1 dan 2.

3.5 Kajian Rintis

Pengkaji menjalankan kajian rintisan bertujuan untuk memastikan instrumen kajian yang digunakan adalah bersesuaian dengan kajian yang dijalankandan untuk mengenalpasti masalah yang terdapat di dalam borang soal selidik yang dibuat seperti, struktur ayat yang tidak jelas, soalan yang sukar difahami dan sebagainya. Responden yang terlibat dalam kajian rintisan ini akan diberi borang soal selidik untuk di jawab. Borang soal selidik tersebut dikumpul semula untuk dilakukan penambahbaikan yang bertujuan untuk memudahkan responden menjawab soalan yang diberikan. Terdapat beberapa responden yang terlibat dalam kajian rintisan ini seperti yang ditunjukkan dalam jadual 1.

Jadual 1: Responden Yang Terlibat Dalam Kajian Rintisan.

Bil	Responden	Kaedah	Komen
1	Pensyarah	Aplikasi	Terdapat kesalahan ejaan pada soalan

		“Whatsapp”	nombor 9 iaitu perlu menggunakan huruf besar pada permulaan ayat.
2	Guru Kaunseling.	Aplikasi “Whatsapp”	Terdapat kesalahan ejaan pada muka hadapan borang soal selidik.
3	Juruukur Bahan	Email	Soalan mudah untuk difahami.
4	Juruukur Bahan	Email	Soalan sangat jelas dan mudah difahami.
5	Juruukur Bahan	Email	Soalan sangat menjurus kepada apa yang hendak dikaji.

Berdasarkan Jadual 1, responden yang terlibat dalam kajian ini terdiri daripada seorang pensyarah, seorang guru dan tiga orang juruukur bahan. Hasil kajian rintisan mendapati, terdapat kesalahan yang dilakukan dalam borang soal selidik iaitu kesalahan ejaan. Kesalahan tersebut telah dibaiki agar kesalahan yang sama tidak berlaku pada borang soal selidik yang akan diedarkan kepada responden sebenar.

3.6 Analisis Data

Analisis data ini dilakukan bertujuan untuk mempamerkan data dan mentafsirkan data kuantitatif yang diperolehi oleh pengkaji (Mangkau, 2012). Seterusnya, data dan maklumat yang dikumpul dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk menghurai atau membuat ringkasan pada maklumat ataupun data yang diperolehi bagi populasi ataupun sampel supaya mudah difahami (Muchson, 2017). Seterusnya, pengkaji menggunakan skala likert untuk mengukur tahap persetujuan berkenaan dengan soalan yang diberikan (Shuhairy, 2018). Jadual 2 menunjukkan purata indeks bagi skala likert berdasarkan McCaffer dan Majid 1997 Dalam Kajian Motuun (2014).

Jadual 2: purata indeks bagi skala likert berdasarkan McCaffer dan Majid 1997 Dalam Kajian Motuun (2014)

Skala	Kekerapan	Purata Indeks (PI)
1	Sangat Tidak Setuju	$0.00 < PI < 1.50$
2	Tidak Setuju	$1.50 < PI < 2.50$
3	Tidak Pasti	$2.50 < PI < 3.50$
4	Setuju	$3.50 < PI < 4.50$
5	Sangat Setuju	$4.50 < PI < 5.00$

Melalui borang soal selidik yang disediakan, bahagian B dan C merupakan soalan yang berbentuk pilihan jawapan yang memerlukan responden memilih jawapan berdasarkan skala likert yang disediakan seperti yang ditunjukkan dalam jadual 2. Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, setiap soalan di analisis menggunakan IBM SPSS versi 20 untuk menentukan nilai skor min yang diperolehi supaya purata indeks dapat ditentukan.

4. Dapatan Kajian

4.1 Pengenalan

Bahagian ini membincangkan berkenaan dengan hasil kajian yang diperolehi hasil daripada analisis data yang dilakukan dalam kajian yang dijalankan ini. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif iaitu dengan menggunakan borang soal selidik untuk diedarkan kepada responden yang terlibat. Borang soal selidik tersebut diedarkan secara atas talian iaitu dengan menggunakan *Google form*. Data yang diperolehi daripada borang soal selidik hasil daripada maklumbalas yang diberikan oleh responden dianalisis dengan menggunakan *IBM Statistical Package for the Social Sciences*

(SPSS) versi 20. Hasil analisis ini ditunjukkan dalam bentuk grafik dan jadual. Analisis ini dijalankan adalah bertujuan untuk mencapai objektif kajian yang telah ditetapkan.

4.2 Latar Belakang Responden

Jadual 3 menunjukkan ringkasan analisis maklumat latar belakang responden.

Jadual 3: Ringkasan analisis maklumat latar belakang responden.

Perkara	Kekerapan	Peratusan
Jantina responden		
Lelaki	46	46%
Perempuan	55	54%
Lain-lain	0	0%
Umur		
20 – 30 tahun	33	32%
31 – 40 tahun	36	35%
41 – 50 tahun	25	25%
51 tahun dan ke atas	7	7%
Status perkahwinan		
Bujang	36	36%
Berkahwin	52	51%
Berpisah hidup	8	8%
Berpisah mati	5	5%
Tempoh Berkhidmat Dalam Jawatan Yang Disandang		
Sekarang	31	30%
Kurang dari 5 tahun	30	30%
6 – 10 tahun	24	24%
11 – 15 tahun	16	16%
Lebih dari 15 tahun		

Jadual 3 menunjukkan analisis yang dilakukan berkenaan dengan latar belakang responden. Majoriti responden yang terlibat adalah mereka yang berjantina perempuan dengan peratusan 56%. Disamping itu, seramai 35% responden berumur dalam lingkungan 31 hingga 40 tahun. Selain itu, majoriti responden sudah mempunyai status perkahwinan berkahwin dengan peratusan 51%. Seterusnya, seramai 30% responden mempunyai pengalaman dalam jawatan yang disandang kerja kurang dari 5 tahun. Secara keseluruhannya, responden yang terlibat dalam kajian ini adalah bersesuaian kerana, mempunyai pengalaman kerja dan juga pengetahuan dalam bidang yang dikaji (Holden & Sunindijo, 2018). Responden yang bersesuaian sangat penting untuk memastikan hasil kajian yang diperolehi tepat agar objektif yang dikaji dapat dicapai.

4.3 Tahap Tekanan Yang Dihadapi Sewaktu Melakukan Tugas

Jadual 4 menunjukkan ukuran tahap tekanan menurut Muhayadin dan Yusof (2020).

Jadual 4: Ukuran Tahap Tekanan Dalam kajian Muhayadin dan Yusof (2020)

Skor Min	Tahap Tekanan
1.00– 2.39	Tekanan Rendah
2.40 – 3.79	Tekanan Sederhana
3.80 – 5.00	Tekanan Tinggi

Jadual 5 menunjukkan analisis purata skor min dan kedudukan yang diperolehi oleh soalan yang dinyatakan.

Jadual 5: Analisis Purata Skor Min Berkenaan Dengan Tahap Tekanan Yang Dihadapi Sewaktu Melakukan Tugas.

Bil.	Soalan	Skor Min	Kedudukan
1	Berasa tertekan dengan pekerjaan yang dilakukan sekarang sehingga menjejaskan kesihatan.	3.16	5
2	Berasa gelisah sebelum berangkat ke tempat kerja dan sepanjang melakukan kerja.	3.12	6
3	Mengalami kelesuan dan kurang waktu rehat kerana sering melakukan kerja lebih daripada waktu bekerja yang ditetapkan.	3.21	4
4	Kualiti kerja semakin merosot disebabkan oleh tekanan kerana masa yang diberi untuk menyiapkan sesuatu pekerjaan tidak mencukupi.	2.96	8
5	Sering berasa letih yang berpanjangan di tempat kerja walaupun sudah mempunyai waktu rehat yang mencukupi.	3.79	1
6	Hilang fokus dalam melakukan kerja disebabkan oleh arahan yang diberi oleh pihak atasan tidak jelas dan tidak difahami.	3.01	7
7	Pernah dimasukkan ke hospital kerana tertekan dengan kerja yang dilakukan.	1.82	13
8	Pernah berjumpa dengan pakar kaunseling untuk mendapatkan khidmat nasihat berkenaan dengan tekanan kerja.	1.97	12
9	Sering kali mengambil cuti disebabkan oleh tekanan kerja yang dihadapi di tempat kerja.	2.28	11
10	Menghadapi perubahan tabiat sepanjang waktu bekerja seperti hilang selera makan dan waktu rehat yang tidak menentu.	2.92	9
11	Perlu mengambil ubat-ubatan seperti ubat penenang untuk mengurangkan perasaan cemas dan tekanan sewaktu bekerja.	1.73	14
12	Pernah mencederakan diri sendiri kerana tidak tahan dengan tekanan kerja yang dialami.	1.49	15
13	Cepat berasa bosan dengan kerja yang dilakukan sehingga menyebabkan tekanan dan menyebabkan prestasi kerja semakin menurun.	3.23	3
14	Kerap kali menghadapi masalah kesihatan di tempat kerja seperti migrain dan sesak nafas disebabkan oleh tekanan kerja.	3.34	2
15	Sering kali menerima teguran daripada majikan disebabkan oleh kualiti kerja yang semakin menurun disebabkan oleh tekanan kerja yang dialami.	2.42	10

Jadual 4 menunjukkan ukuran tahap tekanan dalam kajian Muhayadin dan Yusof (2020). Jadual 5 pula menunjukkan analisis yang dijalankan, terdapat sepuluh soalan yang menunjukkan tahap tekanan berada pada tahap tekanan sederhana kerana mempunyai skor min dalam lingkungan 2.40 sehingga 3.79. Manakala terdapat 5 soalan yang menunjukkan tahap tekanan berada pada tahap tekanan rendah kerana mempunyai skor min dalam lingkungan 1.00 sehingga 2.39. Analisis juga mendapati, tiada soalan yang mempunyai nilai skor min pada tahap tekanan tinggi.

Analisis menunjukkan, soalan berkenaan dengan sering berasa letih yang berpanjangan di tempat kerja walaupun sudah mempunyai waktu rehat yang mencukupi mencatatkan skor min yang paling tinggi iaitu 3.79. Menurut Kusyairi (2018), seseorang yang mengalami tekanan boleh menjejaskan kualiti tidur dan menyebabkan seseorang itu berasa letih walaupun mempunyai waktu rehat yang mencukupi. Ini bermaksud, seseorang yang mengalami tekanan boleh menyebabkan mereka sering berasa letih walaupun sudah mempunyai waktu rehat yang mencukupi. Walaubagaimanapun, soalan ini menunjukkan tekanan berada pada tahap tekanan sederhana kerana mempunyai bacaan skor dalam lingkungan 2.40 hingga 3.79 berdasarkan jadual 4.

Disamping itu, soalan berkenaan dengan pernah mencederakan diri sendiri kerana tidak tahan dengan tekanan kerja yang dialami mempunyai nilai skor min paling rendah iaitu 1.49. Menurut Abd Ghani (2012), seseorang yang menghadapi tekanan dan mencederakan diri sendiri adalah disebabkan mereka mahukan mengurangkan kesakitan emosi. Lama-kelamaan, ini boleh mendatangkan bahaya kepada diri mereka. Walaupun begitu, Skor min yang diperoleh soalan ini menunjukkan tahap tekanan berada di tahap tekanan rendah.

Secara keseluruhannya, melalui analisis yang telah dijelaskan, kesimpulan dapat dibuat bahawa tahap tekanan yang dihadapi oleh juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor yang mempunyai gred G7 di sekitar Johor Bahru, Johor berada di tahap tekanan sederhana dan juga tahap tekanan rendah. Namun begitu, tiada soalan memperoleh skor min pada tahap tekanan tinggi.

4.4 Mengenal Pasti Cara-cara Untuk Mengawal Dan Mengurangkan Tekanan Kerja

Jadual 6 menunjukkan analisis purata indeks berkaitan mengenal pasti cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja.

Jadual 6: Analisis Purata Indeks Berkaitan Mengenal Pasti Cara-cara Untuk Mengawal Dan Mengurangkan Tekanan Kerja

Bil	Soalan	Min	Kedudukan
1	Melakukan aktiviti fizikal seperti bersenam.	4.71	5
2	Sentiasa berfikiran positif seperti tidak memikirkan masalah yang dihadapi.	4.66	9
3	Menyediakan jadual kerja supaya kerja lebih teratur.	4.58	11
4	Mengamalkan ketarasedar (Mindful) seperti bernafas secara mendalam, tidak melakukan apa-apa aktiviti untuk seketika dan tidak terlalu mengikut emosi.	4.70	6
5	Melakukan perkara yang disukai seperti memancing dan bermain permainan video.	4.67	8
6	Menjaga hubungan yang baik sesama rakan sekerja.	4.66	9
7	Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala untuk mengelak daripada risiko tekanan yang lebih teruk berlaku.	4.68	7
8	Beriadah seperti berkelah bersama keluarga dan rakan-rakan untuk menenangkan fikiran	4.74	3
9	Mengamalkan diet pemakanan yang baik dan seimbang.	4.64	10
10	Memastikan waktu rehat yang mencukupi.	4.75	2
11	Menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan seperti memperbanyakkan amal ibadah.	4.79	1
12	Sering melakukan meditasi seperti bertafakur dan berzikir.	4.73	4

Berdasarkan Jadual 6, terdapat dua belas soalan yang berkaitan dengan cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja. Nilai skor min menunjukkan, kesemua soalan berada dalam lingkungan purata indeks $4.50 < PI < 5.00$. Melalui purata indeks bagi skala likert seperti dalam

jadual 2, majoriti responden yang terlibat sangat bersetuju dengan cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja yang dinyatakan di dalam borang soal selidik.

Menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan seperti memperbanyakkan amal ibadah memperoleh nilai skor min tertinggi iaitu 4.79. Melalui Portal MyHEALTH (2011), salah satu cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan adalah memperbanyakkan amal ibadah seperti sembahyang mengikut kepercayaan agama masing-masing. Menurut Aziz (2011), memperbanyakkan ibadah boleh membantu dalam memberi sokongan emosi dan dapat melegakan perasaan. Disebabkan itu, majoriti responden sangat bersetuju dengan cara ini untuk mengurangkan dan mengawal tekanan yang mereka hadapi.

Seterusnya, menyediakan jadual kerja supaya kerja lebih teratur memperoleh nilai skor min paling rendah iaitu 4.58. Pengurusan masa amat penting untuk seseorang. Hal ini berlaku kerana, Menurut Nik Rubiah (2011), pengurusan masa yang berkesan boleh mempengaruhi gaya hidup yang sihat. Melalui penyediaan jadual kerja, kerja-kerja dapat dilakukan dengan tersusun serta dapat mengelak daripada penangguhan kerja (Azman, 2013). Walaupun cara ini memperoleh skor min paling rendah, tetapi responden masih sangat bersetuju dengan penyediaan jadual kerja ini dapat membantu dalam mengawal dan mengurangkan tekanan.

Secara keseluruhannya, berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap kesemua soalan dapat disimpulkan bahawa, majoriti responden sangat bersetuju dengan kesemua cara yang dinyatakan untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja. Oleh itu, cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan seperti yang dinyatakan boleh diamalkan sekiranya seseorang berada dalam keadaan tekanan sama ada tekanan kerja mahupun tekanan peribadi.

Kesimpulannya, objektif kajian pertama telah tercapai. Hal ini ditunjukkan oleh hasil kajian yang telah dibuat. Hasil kajian menunjukkan, tahap tekanan yang dialami oleh juruukur bahan sewaktu melakukan tugas mereka berada di tahap tekanan sederhana dan juga tahap tekanan rendah berdasarkan nilai skor min yang diperolehi oleh setiap soalan. Seterusnya, objektif kedua kajian ini juga telah tercapai melalui hasil kajian yang diperolehi. Hasil menunjukkan, cara yang paling berkesan untuk mengawal dan mengurangkan tekanan berdasarkan skor min dan juga kedudukan yang diperolehi.

5. Kesimpulan

Melalui analisis yang dilakukan kepada juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor gred G7 di sekitar Johor Bahru, Johor dengan menggunakan kaedah penyebaran borang soal selidik, objektif kajian pertama telah tercapai. Melalui analisis yang dilakukan, terdapat sepuluh soalan yang memperoleh jumlah skor min dalam lingkungan 2.40 hingga 3.79 iaitu berada pada tahap tekanan sederhana dan lima soalan yang memperoleh jumlah skor min dalam lingkungan 1.00 sehingga 2.39 iaitu berada pada tahap tekanan rendah. Tiada soalan yang memperoleh nilai skor min dalam lingkungan 3.80 sehingga 5.00 iaitu tekanan pada tahap tekanan tinggi.

Tamabahan lagi, melalui analisis yang dilakukan kepada juruukur bahan yang bekerja di syarikat kontraktor gred G7 di sekitar Johor Bahru, Johor dengan menggunakan kaedah penyebaran borang soal selidik, objektif kajian kedua ini telah tercapai. Hasil menunjukkan, kesemua soalan yang dinyatakan berkenaan dengan cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan yang dialami oleh juruukur bahan sewaktu melakukan tugas mereka memperoleh nilai skor pada kategori sangat setuju. Ini bermaksud, majoriti responden sangat bersetuju dengan cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan seperti yang dinyatakan.

Secara keseluruhannya, kedua-dua objektif kajian yang dibuat oleh pengkaji telah tercapai iaitu mengkaji tahap tekanan kerja yang dihadapi oleh juruukur bahan sewaktu melakukan tugas mereka dan mengenal pasti cara-cara untuk mengawal dan mengurangkan tekanan kerja yang dialami oleh juruukur bahan dalam melaksanakan tugas mereka. Walaupun terdapat beberapa limitasi kajian yang dihadapi, kajian ini masih dapat diselesaikan dengan baik. Seterusnya, terdapat beberapa cadangan yang telah diberi untuk tujuan lanjutan kajian yang boleh dilakukan pada masa akan datang.

6. Penghargaan

Pengkaji ingin mengucapkan terima kasih kepada Jabatan Pengurusan Pembinaan, Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan dan Universiti Tun Hussein Onn Malaysia kerana telah memberi keizinan dan juga sokongan terhadap kajian yang dijalankan oleh pengkaji. Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih juga diberikan kepada responden yang terlibat dalam kajian ini kerana telah memberi maklumat dan data yang diperlukan kepada pengkaji.

Rujukan

- Aziz, N. A. A. (2011). Kaedah Menangani Stress dengan Solat. *Journal of Islamic and Arabic Education*, 3(2), 1-10.
- Azman, N. (2013). Perkaitan antara pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar siswazah di IPTA. *Asean Journal of Teaching and Learning in Higher Education (AJTLHE)*, 5(1), 34-49.
- Azwin Abdullah Zawawi, Arsiah Bahron, Sharifah Rahama Amirul (2014). Antecedents of Occupational Stress Among The Professionals in The Construction Industry: Moderating Role of Self-efficacy. *International Journal of Research in Management & Business Studies (IJRMBS 2014)*. Vol. 1 Issue 2, pp 59-65, ISSN : 2348-6503.
- Berita Awani.- Majikan disyor biayai kos rawatan mental pekerja. Diperolehi pada 14 November 2019 dari <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/majikan-disyor-biayai-kos-rawatan-mental-pekerja-222652>
- Bookeri, M. M., & Osmadi, A. (2013). Produktiviti Dan Hubungannya Dengan Komitmen Dan Kepuasan Kerja Dalam Organisasi Pembinaan. *Journal of Design+ Built*, 6.
- Bowen, P., Edwards, P., Lingard, H., & Cattell, K. (2014). Predictive modelling of workplace stress among construction professionals. *Journal of Construction Engineering and Management*, 140(3), 1-10. DOI: 10.1061/(ASCE)CO.1943-7862.0000806.
- Chia, Y. L. (2017). *Key Challenges in Undertaking International Construction Project: Contractors' Perspective* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- Dad died on way to work at Canary Wharf after 'struggling with work stress. (2019 ,May 16). My London News, <https://www.mylondon.news/news/zone-1-news/dad-died-way-work-canary-16285367>
- Dr Aini Jaapar, Norzita Said and Dr Nor Azmi Ahmad Bari (2015). Workplace Stress Management Model for Malaysian Quantity Surveyors. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*. 9(7), Pages: 211-214, ISSN:1991-8178.
- Dr Kusyairi-Harian metro (2018). Mengantuk petanda penyakit. Dicapai pada 18 November 2018, dari <https://www.hmetro.com.my/sihat/2018/11/396166/mengantuk-petanda-penyakit>
- Dr. Nik Rubiah bte. Nik Abd Rashid – Portal MyHEALTH (2011). Pengurusan Masa. Diperolehi pada 18 April 2014 Dari <http://www.myhealth.gov.my/pengurusan-masa/>
- Fink, G. (2010). *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological, and Socioeconomic*. United Kingdom: Elsevier.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hamid, A. R. A., Singh, B., & Arzmi, A. B. (2014, April). Construction Project Manager Ways to Cope with Stress at Workplace. In *SEPKA 2014: National Seminar on Civil Engineering Research*, Training Center, UTM Skudai. FKA-PGSS FKA-UTM.
- Holden, S., & Sunindijo, R. Y. (2018). Technology, long work hours, and stress worsen work-life balance in the construction industry. *International Journal of Integrated Engineering*, 10(2).
- Hurgobin, J. D., & Chan, S. C. (2016). The Impact of Work Related Stress onto Quantity Surveyors' Work Productivity in the Consultancy Firms in Klang Valley, Malaysia. *INTI Journal Special Edition–Built Environment*, 16-17.

- Ibem, E., Anosike, M. & Azuh, D. M. (2011). "Work stress among professionals in the building construction industry in Nigeria", *Australasian Journal of Construction Economics and Building*, 11(3), pp. 45-57.
- Jasmi, K. A. (2012). Metodologi Pengumpulan Data dalam Penyelidikan Kualitatif. *Kursus Penyelidikan Kualitatif Siri*, 1(2012), 28-29.
- Jain, A., Saeed, K., Arnaout, S. & Kortum, E. 2012. The Psychosocial Environment at Work: An Assessment of the World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. *Eastern Mediterranean Health Journal* 18(4): 325-331.
- Kamarulzaman, N., Saleh, A. A., Hashim, S. Z., Hashim, H., & Abdul-Ghani, A. A. (2011). An overview of the influence of physical office environments towards employee. *Procedia Engineering*, 20, 262-268.
- Karima, A. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Di PT X Tahun 2014.
- Koradecka, D. (2010). *Handbook of Occupational Safety and Health*. United States of America: CRC Press
- Lath, S.K. (2010) 'A Study of the occupational stress among teachers', *International Journal of Education Administration*, 2 (2), 421-432
- Love, P. E., Edwards, D. J., & Irani, Z. (2010). Work stress, support, and mental health in construction. *Journal of Construction Engineering and Management*, 136(6), 650-658.
- Mangkau, I. D. (2012). Penguasaan kemahiran komunikasi dalam kalangan pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- McCaffer, R. & Majid, M. (1997). Discussion of Work Performance of Maintenance Contractors in Saudi Arabia. *Journal of Management in Engineering ASCE*,
- Motuun, R. (2014). *Tahap pelaksanaan amalan-amalan keselamatan dan kesihatan di tapak bina: perspektif kontraktor* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- Muchson, M., & MM, S. (2017). *Statistik Deskriptif*. Spasi Media.
- Muhayadin, N. A. M., & Yusof, N. (2020). Analisis Faktor Penyebab Stres dalam Kalangan Pelajar Diploma Geomatik Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(3), 13-23.
- Nishitani, N., Sakakibara, H., & Akiyama, I. (2013). Short Sleeping Time and Job Stress in Japanese White-Collar Workers. *The Open Sleep Journal*, 6, 104- 109.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Olanrewaju, A., & Anahve, P. J. (2015). Duties and responsibilities of quantity surveyors in the procurement of building services engineering. *Procedia Engineering*, 123, 352-360.
- Pamalia Lourdunathan- HelloDoktor. (2019). Mewujudkan Persekitaran Kerja yang Sihat. Dicapai pada 3 Disember, 2019, dari <https://hellodoktor.com/ms/gaya-hidup-sihat/tips-kesihatan/mewujudkan-persekitaran-kerja-yang-sihat/>
- Portal Data Terbuka Malaysia- Statistik Projek Mengikut Negeri Dan Jenis Kontraktor Pada Tahun 2018. Diperolehi pada 26 Oktober 2018 daripada http://www.data.gov.my/data/ms_MY/dataset/statistik-projek-mengikut-negeri-dan-jenis-kontraktor-pada-tahun-2018/resource/3ef22c9b-cfbd-467c-9bfd-c049bc7759c9
- Portal Rasmi Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan Malaysia (CIDB)- Seminar Construction Industry Transformation Programme (CITP). Diperolehi pada 9 Mei 2017 dari <http://www.cidb.gov.my/index.php/my/component/content/article/2-uncategorised/652-sempe-na-seminar-construction-industry-transformation-programme-citp?Itemid=140>
- Portal Profesional Maximus Sdn.Bhd- definisi Juruukur Bahan. Diperolehi pada (2016, September 29) <https://www.promaxs.com.my/pms/apa-itu-quantity-surveyor/>
- Rahani, Z. M. (2015). Hubungan antara faktor tekanan dengan kesan tekanan dan prestasi kerja guru di sekolah menengah daerah Kota Tinggi, Johor (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Sabarina, N. (2013). *Evaluating the impact of workload, interpersonal and physical factor toward jobstress* (Doctoral dissertation, Universiti Utara Malaysia).
- Sektor pembinaan catat pertumbuhan stabil. (2018, Oktober 7). Berita Harian, <https://www.bharian.com.my/bisnes/lain-lain/2018/10/483055/sector-pembinaan-catat-pertumbuhan-stabil>
- Sektor pembinaan dijangka meningkat sedikit pada 2019. (2018, November 2). Berita Harian, <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/11/493670/sector-pembinaan-dijangka-meningkat-sedikit-pada-2019>
- Shafie, H., Khuzzan, S. M. S., & Mohyin, N. A. (2014). Soft skills competencies of quantity surveying graduates in Malaysia: employers' views and expectations. *International Journal of Built Environment and Sustainability*, 1(1).
- Siti Nadirah- Harian Metro. (2014). Nikmat cukup tidur. Dicapai pada 30 Oktober 2014, dari <https://www.hmetro.com.my/node/5123>
- Stres punca orang muda maut diserang sakit jantung: Pakar. (2020, Februari 19). Akhbar Sinar Harian <https://www.sinarharian.com.my/article/70652/BERITA/Nasional/Stres-punca-orang-muda-maut-diserang-sakit-jantung-Pakar>

- Wahab, A. (2010), "Stress management among artisans in construction industry in Nigeria", *Global Journal of Researches in Engineering*, 10(1), pp. 93-103.
- Zawanah Binti Md Rahani (2015) Hubungan Antara Faktor Tekanan Dengan Kesan Tekanan Dan Prestasi Kerja Guru Di Sekolah Menengah Daerah Kota Tinggi, Johor. Ijazah Sarjana Sains tesis, Universiti Teknologi Malaysia.
- Zawawi, N. I. M., & Sham, F. M. (2019). Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 16, 85-97.