

Elemen Alam Sekitar Dalam Menangani Tekanan Emosi: Analisis Surah Maryam

Siti Aisyah binti Yusof

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS)
Universiti Teknologi MARA Cawangan Kedah
aisyah421@kedah.uitm.edu.my

Muhammad Saiful Islami B. Mohd Taher

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS)
Universiti Teknologi MARA Cawangan Kedah
msaiful0860@kedah.uitm.edu.my

ABSTRAK

Alam sekitar adalah salah satu elemen yang dapat membantu mengurangkan tekanan emosi. Keadaan alam sekitar yang baik dapat memberikan kesan yang positif dan memberi ketenangan kepada minda manusia serta membantu mengawal emosi. Kertas kerja ini bertujuan untuk menganalisis peranan alam sekitar dalam menangani tekanan emosi berdasarkan Surah Maryam. Allah SWT telah menceritakan kisah Sayyidatina Maryam yang mengalami tekanan emosi dalam al-Quran. Tekanan emosi berlaku ke atas Sayyidatina Maryam apabila diberitakan kepadanya mengenai kehamilan walhal beliau tidak pernah berkahwin. Dalam Surah Maryam menerusi ayat 22 hingga 24, Allah SWT telah menggariskan beberapa panduan bagi menangani masalah emosi antaranya dengan mencari persekitaran yang kondusif. Dalam kertas kerja ini, penulis akan meneliti kisah Saidatina Maryam dan perkaitannya dengan alam sekitar dalam menangani tekanan emosi. Kertas kerja ini dihasilkan dengan menggunakan metode kajian perpustakaan iaitu dengan merujuk al-Quran, kitab-kitab tafsir, hadis dan kajian-kajian sains. Beberapa kajian sains menunjukkan bahawa alam sekitar seperti tumbuh-tumbuhan, sungai dan sebagainya dapat merendahkan hormon tekanan dalam diri dan dapat mengawal tekanan emosi. Kajian sains tersebut membuktikan bahawa elemen alam sekitar turut berperanan dalam mengawal tekanan emosi sebagaimana yang telah dinyatakan dalam al-Quran. Oleh itu, diharapkan kertas kerja ini dapat menjelaskan peranan alam sekitar dari perspektif Islam dan sains dalam menangani tekanan emosi.

Kata kunci: Alam Sekitar, Tekanan Emosi, Surah Maryam.

1- PENGENALAN

Al-Quran merupakan wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai panduan kepada umat Islam. Terdapat pelbagai panduan yang dinyatakan dalam al-Quran bagi menyelesaikan masalah yang berlaku dalam masyarakat. Tuntutan kehidupan di arus kemodenan kini telah melahirkan ramai masyarakat yang mengalami masalah tekanan emosi. Masalah tersebut boleh menimbulkan pelbagai kesulitan dalam hidup. Kesulitan dan kesukaran dalam mengharungi kehidupan di dunia dapat diatasi oleh seseorang muslim sekiranya mereka benar-benar menjadikan al-Quran sebagai panduan hidup secara menyeluruh. Berdasarkan permasalahan ini, penulis meneliti kandungan al-Quran terhadap surah Maryam bagi menangani masalah tekanan emosi atau konflik jiwa. Surah ini dipilih kerana terdapat di dalamnya kisah Sayyidah Maryam. Penelitian difokuskan terhadap kisah Sayyidah Maryam dan saranan Allah terhadap beliau untuk menangani tekanan emosi dengan memfokuskan kepada elemen alam sekita

2- ALAM SEKITAR

Menurut Kamus Dewan, perkataan alam bermaksud dunia, segala yang ada di langit dan di bumi. Ia juga bermaksud lingkungan yang meliputi golongan atau kumpulan orang atau hidupan lain yang tertentu. Perkataan sekitar pula merujuk kepada makna sekeliling (Sheikh Othman Sheikh Salim, 1991). Berdasarkan maksud tersebut, ia merujuk kepada sekeliling alam sekitar secara keseluruhannya. Hatta Sidi et.al. (2002), menyatakan alam sekitar merangkumi keluarga, anak-anak dan pekerjaan. Burhanuddin Abdul Jalal et.al. (2010) pula berpendapat bahawa alam sekitar melibatkan keadaan persekitaran dari aspek pertumbuhan penduduk, pencemaran alam dan bunyi, suasana tempat kerja dan juga perhubungan dengan masyarakat di sekitarnya seperti ahli keluarga.

3- TEKANAN EMOSI

Tekanan adalah satu kebiasaan yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Apatah lagi dalam kehidupan moden yang kian mencabar turut meningkatkan kadar tekanan dalam diri. Tekanan dapat memberikan kesan yang positif dan juga negatif berdasarkan penerimaan seseorang terhadap perkara yang berlaku dalam kehidupannya.

3.1- Maksud Tekanan

Kamus Dewan (1991) mentakrifkan tekanan sebagai sesuatu yang menekan dengan kuat, desakan atau paksaan. Ma`rof Redzuan dan Haslinda Abdullah (2004) menyatakan maksud tekanan sebagai suatu tindak balas seseorang terhadap sesuatu keadaan yang mengganggu serta memerlukan penyesuaian

dari segi sistem tubuh badan (fisiologi) ataupun pemikiran (psikologi). Menurut Mohamed Hatta Shaharom (2008) pula, apabila seseorang menerima bebanan dari segi tugas, usaha atau tanggungjawab untuk melakukan sesuatu, ia menyebabkan wujudnya perubahan dalam diri seseorang dari aspek psikologi, fizikal dan fisiologi.

3.2- Maksud Emosi

Perkataan emosi berasal dari perkataan latin 'emover' yang bermaksud bergerak, kegembiraan dan kegusaran (Abdul Ghani Abdullah et.al., 2011). Kamus Dewan (1991) pula mentakrifkan emosi sebagai perasaan pada jiwa yang kuat seperti sedih dan marah. Menurut Ma`rof Redzuan dan Haslinda Abdullah (2004), emosi bererti suatu tindak balas subjektif atau perasaan seseorang yang disertai dengan perubahan fisiologi (fizikal), perubahan tingkah laku ekspresif (tanpa lisan), perubahan pengalaman dan perubahan dalam penilaian mental seseorang.

Emosi juga ditakrifkan sebagai suatu proses integratif yang abstrak daripada gabungan beberapa proses iaitu Qalb (hati), Nafs (jiwa), Hawa (Nafsu) dan bangkitan yang berlaku serentak. Kepelbagaian bentuk emosi adalah berpunca daripada perubahan elemen Nafs (jiwa) dan roh yang sangat mempengaruhi emosi (Harun Arrasyid Hj. Tuskan, 2002). Dr. Yusuf al-Qaradhawi berpendapat bahawa apabila seseorang yang mengaku sudah menerima Islam sebagai cara hidupnya tetapi masih tidak beriman dan beramal, maka ia dapat menimbulkan perasaan takut, bimbang dan risau dalam hati seterusnya menyebabkan fikirannya tertekan. Keadaan ini telah mewujudkan konflik dalam diri seseorang apabila tidak berusaha untuk menjaga dirinya dari kawalan nafsu, pemikiran dan hatinya (Harun Arrasyid Hj. Tuskan, 2002; Ilyas Mohammad Umar, 2012).

Justeru, tekanan emosi berlaku hasil dari tindak balas terhadap perasaan yang dialami oleh seseorang yang terhasil dari peristiwa atau pengalaman yang dihadapinya serta berkaitan pegangan hidupnya.

3.3-Kesan dari tekanan emosi

Terdapat tiga kategori kesan tekanan emosi yang dialami oleh seseorang iaitu:

a) Kesan Fisiologi atau biologi

Kesan fisiologi ialah kesan yang berlaku dari hasil tindakbalas terhadap fizikal dan berjaya melemahkan sistem tubuh individu (Najib Ahmad Marzuki, 2007). Antaranya ialah berlaku tekanan darah tinggi, tahap kolesterol yang tidak seimbang dan sebagainya (Fariza Md. Sham, 2005).

b) Kesan Psikologi

Kesan psikologi merujuk kepada tindak balas yang melibatkan pemboleh ubah afektif (Najib Ahmad Marzuki, 2007). Antara tindakbalas yang berlaku ialah wujud

perasaan tidak puas hati, mudah marah, kecewa, berputus asa dan sebagainya (Fariza Md. Sham, 2005).

c) Kesan Tingkah Laku

Kesan tingkah laku terhasil dari tekanan yang berlaku secara berlarutan. Seseorang yang tertekan akibat dari pengalaman atau peristiwa yang dihadapi secara berterusan menyebabkan lahir individu yang bersikap negatif (Fariza Md. Sham, 2005). Terdapat lima kategori tindakbalas tingkah laku iaitu:

- i) Perlakuan antisosial seperti mencuri, merosakkan harta.
- ii) Peranan kerja seperti prestasi menurun, kemalangan.
- iii) Tingkah laku merosakkan diri seperti penyalahgunaan dadah.
- iv) Mengenehkan peranan hidup seperti penderaan isteri dan anak-anak.
- v) Hubungan dengan kerja seperti memarahi orang lain (Najib Ahmad Marzuki (2007)).

3.4- Punca Berlaku Tekanan Emosi

Antara punca-punca berlaku tekanan emosi ialah:

- i- Persekitaran yang tidak kondusif (Suhaiza Zainuddin et.al., 2008; Mohd. Anuar Abdul Rahman et.al., 2011; Fariza Md. Sham, 2005; Hatta Sidi et.al. (2002)).
- ii- Berlaku konflik pemikiran dalam membuat keputusan (Ma`rof Redzuan dan Haslinda Abdullah, 2004; Fariza Md. Sham, 2005).
- iii- Perubahan biologi atau fizikal dan personaliti yang berlaku ke atas individu.
- iv- Penerimaan pemikiran seseorang terhadap sosio budaya, peristiwa lampau dan sebagainya (Ma`rof Redzuan dan Haslinda Abdullah, 2004).
- v- Berkait rapat dengan tahap kepercayaan dan keimanan kepada Allah (Fariza Md Sham, 2005).

4- PERKAITAN ALAM SEKITAR DAN TEKANAN EMO

Persekitaran yang bersih sangat penting kepada kesihatan manusia (Zulekha Yusoff et.al., 2009) Bahkan ia sangat berkait rapat dengan tekanan emosi dan dikenalpasti salah satu penyumbang kepada berlakunya tekanan ke atas individu. Apa yang berlaku dalam alam sekitar, memberi tindak balas atau reaksi terhadap tubuh badan dan seterusnya menimbulkan tekanan. Persekitaran yang sesuai dan kondusif akan melahirkan tingkah laku normal, manakala gangguan alam sekitar akan menimbulkan kesan ke atas fizikal, pemikiran, perasaan dan tingkah

laku (Rosnah Ismail, 2008).

Danial Zainal Abidin (2004) berpendapat bahawa keadaan persekitaran dapat mempengaruhi minda dan perasaan seseorang. Ilyas Mohammad Umar (2012) menyebut hati tidak tenang berpunca dari persekitaran seperti suasana tempat tinggal atau rumah sempit dan masyarakat sekitar yang mengejar kehidupan moden dan materialistik atau kebendaan serta suasana kerja yang terhasil dari tekanan terhadap tanggungjawab dan tugas. Najib Ahmad Marzuki (2007) turut menyatakan persekitaran tempat kerja menjadi punca berlaku tekanan selain dari beban kerja, hubungan interpersonal, perubahan organisasi, gangguan di tempat kerja dan konflik peranan. Keadaan fizikal di sekitar tempat kerja seperti kecerahan, kebisingan, suhu, jadual, kerja, dan reka bentuk tempat kerja memainkan peranan meningkatkan atau merendahkan paras tekanan yang dihadapi oleh pekerja. Suzana Abd Rahim (1999) juga berpendapat keadaan persekitaran tempat kerja yang tidak selesa menjadi punca berlaku tekanan kerja. Menurut Hatta Sidi et.al. (2002), faktor alam persekitaran yang menyebabkan berlaku tekanan adalah merangkumi keluarga, anak-anak dan pekerjaan. Dr Junita Indarti et.al.(t.t.) menyebut bahawa tekanan terjadi kerana faktor luaran seperti tekanan dari persekitaran, menghadapi berita yang sangat menyedihkan atau menggembirakan dan pergaulan yang kurang menyenangkan. Dalam kajian Mohd Anuar Abdul Rahman dan Norshahril Abdul Hamid (2011) yang bertajuk “Kesan Persekitaran Terhadap Pembangunan emosi pelajar di Fakulti Pendidikan UTM” menyatakan bahawa emosi tidak gembira lahir dari faktor persekitaran seperti perhubungan kekeluargaan yang longgar, keluarga berpecah belah dan kurang perhatian keluarga. Hal ini jelas menunjukkan faktor persekitaran lahir dari konflik keluarga yang menjadi faktor penyebab ketidakstabilan emosi dan boleh membawa kepada tingka laku negatif.

Keluarga adalah salah satu elemen yang berkait dengan alam sekitar. Ini kerana kehidupan individu melibatkan perhubungan dengan masyarakat di sekitarnya khususnya dari golongan yang mempunyai perhubungan yang lebih dekat dan mempunyai pertalian keluarga(Burhanuddin Abdul Jalalet.al., 2010). Golongan bujang pula lebih terdedah kepada tekanan berbanding individu yang berkeluarga. Begitu juga golongan yang bercerai mengalami peningkatan tekanan. Manakala individu yang mempunyai hubungan sosial yang sedikit turut dapat meningkatkan kadar tekanan berbanding yang mempunyai ramai hubungan sosial (Donald Roy Morse et.al., 1979). Pemodenan yang berlaku dalam sesebuah negara telah mengubah persekitaran dari aspek pertambahan penduduk, pencemaran alam, pencemaran bunyi dan kesesakan (Burhanuddin Abdul Jalal et.al., 2010). Persekitaran kehidupan yang lebih moden di bandaraya lebih mengundang kepada tekanan jika dibandingkan dengan kehidupan di luar bandar (Donald Roy Morse et.al.,1979).

Elemen alam semulajadi seperti tumbuh-tumbuhan dan sungai juga turut mempengaruhi emosi seseorang. Menurut kajian Virginia I. Lohret.al. (1996), elemen tumbuh-tumbuhan dapat meningkatkan daya kerja dan produktiviti seseorang. Ini kerana tumbuhan semulajadi dapat mengurangkan kadar tekanan

dan memberikan kesan yang baik terhadap mutu kerja. Kajian Masahiro Toda (2004) ke atas 40 orang wanita yang berusia dalam lingkungan 46 hingga 77 tahun yang dibawa menginap di Pulau Kyushu, Jepun selama 3 malam 2 hari turut menunjukkan elemen keindahan semulajadi dapat mengurangkan tekanan emosi yang dialami oleh seseorang.

5- ELEMEN PERSEKITARAN MENURUT SURAH MARYAM

5.1- Kisah Sayyidah Maryam

Dalam al-Quran, terdapat satu kisah berkaitan emosi yang dapat dijadikan iktibar bagi seseorang yang mengalami tekanan. Allah telah menceritakan kisah Sayyidah Maryam yang mengalami tekanan emosi dan cara menanganinya di dalam Surah Maryam. Tekanan emosi yang dialami Sayyidah Maryam berpunca dari kehamilan yang terjadi ke atas beliau. Kehamilan sesuatu berita gembira yang dinantikan oleh seseorang, namun jika kehamilan tersebut terjadi dalam keadaan yang luar biasa ia dapat mencetuskan konflik dalam jiwa.

Surah tersebut menceritakan kisah Sayyidah Maryam sebagai seorang wanita solehah dan rajin beribadat tetapi beliau diuji dengan kehamilan tanpa melalui proses perkahwinan (Hamka, 1985). Kebiasaannya jika kehamilan yang terhasil tanpa melalui perkahwinan ia menggambarkan seseorang wanita adalah individu yang tidak mempunyai maruah dalam Islam. Oleh itu, kehamilan yang terjadi ke atas Sayyidah Maryam telah menimbulkan reaksi yang negatif oleh masyarakat sekeliling. Beliau yang dikenali sebagai wanita yang solehah dicemuh masyarakat kerana dituduh melakukan perbuatan yang tidak bermoral. Padahal mereka tidak mengetahui kehamilan tersebut adalah anugerah daripada Allah untuk seluruh alam.

Keadaan Sayyidah Maryam yang hamil turut mempengaruhi kadar tekanan yang dialaminya. Menurut Nurul Izza Rosly (2012), wanita hamil akan mengalami perubahan hormon yang mendadak sehingga 200 peratus dan keadaan ini mempengaruhi emosi wanita.

5.2- Penerapan Elemen Alam Sekitar dalam menangani tekanan emosi berdasarkan Kisah Sayyidah Maryam.

Berdasarkan Surah Maryam ayat ke-22 dan 24, ayat al-Quran menjelaskan beberapa elemen yang berkait rapat dengan persekitaran sebagai panduan dalam menangani tekanan emosi.

5.2.1- Saranan dari al-Quran agar mencari persekitaran yang baik.

Persekitaran yang baik dapat memberikan kesan ke atas kehidupan manusia. Dalam surah Maryam ayat 22, Allah telah menceritakan keadaan Sayyidah Maryam yang hamil telah membawa dirinya ke sebuah tempat yang jauh.

Firman Allah SWT:

Terjemahan: “Maka Maryam hamillah mengandungnya lalu ia memencilkan diri dengan kandungannya itu ke sebuah tempat yang jauh”.

(Surah Maryam: ayat 22)

Berdasarkan ayat di atas, tindakan Sayyidah Maryam yang hamil tanpa perkahwinan dan menyisihkan diri ke tempat yang jauh adalah satu panduan dari Allah SWT untuk mengurangkan tekanan emosi akibat dari cemuhan masyarakat di sekelilingnya. Situasi tersebut menggambarkan betapa perlunya mencari persekitaran yang bersesuaian bagi mengurangkan tekanan yang berlaku akibat dari persekitaran yang berpunca dari masyarakat yang berpandangan negatif.

Dalam kitab tafsir karangan Hamka (1985) menyebut bahawa Saidatina Maryam memilih tempat sunyi ketika hampir melahirkan anak dan bersandar di pangkal pohon kurma kerana ia boleh menenangkan hati. Hal ini jelas menunjukkan bahawa memilih tempat yang baik dapat membantu mengurangkan tekanan emosi. Justeru, ketenangan hati dapat diperolehi dengan mewujudkan persekitaran yang sesuai sama ada di rumah, pejabat dan sebagainya (Danial Zainal Abidin, 2003).

5.2.2- Menghayati Keindahan Alam

Elemen kedua yang berkaitan dengan alam persekitaran semulajadi ialah penghayatan terhadap keindahan ciptaan Allah yang disebut dalam ayat 24. Penghayatan terhadap alam semulajadi seperti tumbuh-tumbuhan, sungai dan sebagainya dapat membantu mengurangkan kadar tekanan seseorang.

Firman Allah SWT:

Terjemahannya: “Lalu ia diseru dari arah sebelah bawahnya: “Janganlah engkau berdukacita, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebatang anak sungai”.

(Surah Maryam: ayat 24)

Berdasarkan ayat al-Quran tersebut, Allah SWT telah menciptakan sebuah anak sungai untuk Sayyidah Maryam ketika hendak melahirkan anaknya bagi menggembirakan hatinya yang kesedihan. Anak sungai yang dinyatakan dalam ayat tersebut adalah sebagai gambaran bahawa keindahan alam dapat memberikan ketenangan kepada Sayyidah Maryam. Imam al-Ghazali menyebut di dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* bahawa melihat keindahan alam seperti bunga-bunga, burung-burung dan alam yang pelbagai dapat memberikan ketenangan yang mampu menghilangkan tekanan seseorang (Danial Zainal Abidin, 2003).

Kajian Masahiro Toda (2004) terhadap 40 orang wanita dalam lingkungan usia 46 hingga 77 tahun yang sudah berkahwin, sama ada sebagai suri rumah atau bekerja yang dibawa menginap di Pulau Kyushu, Jepun selama 3 malam 2 hari jelas menunjukkan elemen alam semulajadi dapat mempengaruhi hormon tekanan. Hasil daripada kajian tersebut, kadar tekanan yang tinggi dari cara hidup yang dialami 40 wanita yang terpilih dapat dikurangkan melalui percutian di sebuah pulau yang mempunyai keindahan semulajadi. Oleh itu, ayat 24 dari

Surah Maryam ini jelas menunjukkan menghayati keindahan alam semulajadi adalah satu panduan dari Allah untuk membantu mengurangkan tekanan emosi yang dihadapi oleh seseorang.

KESIMPULAN

Elemen alam sekitar memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk emosi seseorang. Berdasarkan surah Maryam iaitu ayat 22 hingga 24, jelas menunjukkan saranan Allah SWT ke atas Sayyidah Maryam dengan mencari persekitaran yang sesuai dan mewujudkan persekitaran yang sihat serta menghayati keindahan alam.

Oleh itu, umat Islam seharusnya kembali kepada al-Quran bagi menangani segala masalah yang dihadapi dalam kehidupan ini iaitu dengan mengambil intipati dan pengajaran yang disebutkan dalam al-Quran bagi mengukuhkan aspek akal yang menjadi panduan kepada segala perilaku dan tindakan seseorang.

RUJUKAN

Abdul Ghani Abdullah, Abdul Rahman Abd Aziz dan Abdul Rashid Mohamad (2011). *EQ Menjana Kecerdasan Emosi*. Selangor: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.

Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Prof.)(Dr.)(Hamka)(1985). *Tafsir al-Azhar*. Juzuk 16. Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd.

Burhanuddin Abdul Jalal, Ishamuddin Ismail (2010). *Pengurusan Stres*. Kuala Lumpur: Blue-T Publication Sdn. Bhd.

Danial Zainal Abidin (Dr.) (2003). *Perubatan Islam dan Bukti Sains Moden*. Ed. 2. Pahang: Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Donald Roy Morse, M.Lawrence Furst (1979). *Stress For Success*. New York: Litton Educational Publishing.

Fariza Md. Sham (2005). "Tekanan Emosi Remaja Islam", *Jurnal Islamiyyat* 27(1), hal. 3-24.

Harun Arrasyid Hj. Tuskan (2002). *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress dan Emosi Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn. Bhd.

Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom (2002). *Mengurus Stres Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. <http://www.altafsir.com>

Ilyas Mohammad Umar (2012). *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa Mengatasi Gelisah*. Johor Bahru: Pustaka Azhar.

Junita Indarti (Dr), Mazlina Ismail (t.t.). *Panduan Kesihatan Wanita*. Kuala Lumpur: Synergy Media.

Nurul Izza Rosly (2012, 11 Januari). *Punca Kemerosotan Kesihatan Manusia, Kosmo!*.

Lohr, V.I., C.H. Pearson-Mims, and G.K. Goodwin (1996). *Interior Plants May Improve Worker Productivity And Reduce Stress In A Windowless Environment*. *J.of Environmental Horticulture* 14 (2): 97-100.

Ma`rof Redzuan dan Haslinda Abdullah (2004). *Psikologi*, ed. 2., Universiti Putra Malaysia: McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.

Massahiro Toda, Hiroaki Makino, Hidetoshi Kobayashi, Shingo Nagawasa, Kazuyuki Kitamura, Kanehisa Morimoto (2004). "Medical Assessment of The Health Effects of Short leisure Trips". *Archives of Environmental Health*. Vol. 59 (No12) December 2004.

Mohd Anuar Abdul Rahman dan Norshahril Abdul Hamid (2011). "Kesan Persekitaran Terhadap Pembangunan emosi pelajar di Fakulti pendidikan UTM". *Journal of Education Psychology & Counseling*. volume 1 Mac 2011, page 141-161\ISSN: 2231-735x.

Mohamed Hatta Shaharom, Anisah Che Ngah, Susan Tan Mooi Koon, Abdul Hamid Abdul Rahman, Hatta Sidi (2008). *Etika Perubatan Islam Dan Isu-isu Psikiatri*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Najib Ahmad Marzuki (2007). *Psikologi Personal*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Rosnah Ismail (2008). *Stres Alam Sekitar*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Sheikh Othman Sheikh Salim (1991). *Kamus Dewan*, cet. ke-2. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Suhaiza Zainuddin, Akmalunnisak Md Salleh, Syed Mohamed Shefeq Syed Mansor (2008). Ciri-ciri Tekanan dan Kaedah Pengurusan Tekanan Dalam Keluarga. Seminar Kaunseling Keluarga 2008.

Suzana Abd Rahim (1999). "Stres di Tempat Kerja". Media Kesihatan. edisi 7, Januari\Februari 1999.

Zulekha Yusoff, Asmak Hj Ali, Maznah Daud, Farahdina Abd Manaf, Noor Salwati Sabtu dan Mazlah Yaacob (2009). Sains Kesihatan Dalam Tamadun Islam. Shah Alam Pusat Penerbitan Universiti.