

HUBUNGAN AMALAN PENJAGAAN DIRI DENGAN STRES DALAM KALANGAN KAUNSELOR PELATIH

The Relationship between Self-Care Practices and Stress among Trainee Counsellors

Nor Aliah Kassim Ong & Nurul 'Ain Mohd Daud*
Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjung Malim, Perak, Malaysia.

*Corresponding author: nurul.ain@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Kassim Ong, N. A., & Mohd Daud, N. 'Ain. (2024). Hubungan amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 183–194. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.17.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.17.2024>

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji hubungan antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih di empat buah Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) di Malaysia. Pendekatan kuantitatif melalui kajian korelasi digunakan bagi mengukur hubungan amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Seramai 135 orang kaunselor pelatih di peringkat Ijazah Sarjana Muda yang telah atau sedang menjalani latihan Praktikum dan Internship Kaunseling telah dipilih sebagai responden kajian. *Self-Care Practices Survey* (SCPS) (2011) dan Inventori Stres Pelajar (ISP, 2020) digunakan sebagai instrumen kajian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih adalah sederhana. Antara amalan penjagaan diri, aspek rohani merupakan yang tertinggi diamalkan dengan min 4.16, manakala aspek fizikal adalah yang paling kurang diamalkan dengan min 3.56. Kajian turut mendapati bahawa tiada perbezaan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina ($t=0.973$ dan $\text{sig}=0.332$ ($p>0.05$)) mahupun lokasi praktikum/ internship ($F=2.034$ dan $\text{sig}=0.135$ ($p>0.05$)). Dapatan juga menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan rendah (nilai $r=-0.218$ dan $p=0.011$) di antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Secara keseluruhannya, hasil kajian ini memberikan sumbangan penting dalam pemahaman dan pengaplikasian amalan penjagaan diri untuk menguruskan stres sekaligus meningkatkan profesionalisme dalam diri kaunselor pelatih sebagai bakal kaunselor kelak.

Kata kunci: Amalan penjagaan diri, stress, kaunselor pelatih

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-care practices and stress among trainee counselors at four Public Institutions of Higher Learning (IPTA) in Malaysia. The methodology used in this study is quantitative, employing a correlational study to measure the relationship between self-care practices and stress among trainee counselors. A total of 135 undergraduate trainee counselors who have completed or are currently undergoing their Practicum and Counseling Internship were selected as respondents for the study. The Self-Care Practices Survey (SCPS) (2011) and the Student Stress Inventory (ISP, 2020) were used as the study instruments. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings showed that the stress levels among trainee counselors were moderate, where the spiritual aspect was the highest in terms of self-care practices (mean 4.16), while the physical aspect was the least practiced (mean 3.56) by the trainee counselors. The study also found that there were no differences in self-care practices of trainee counselors based on gender ($t=0.973$ and $\text{sig}=0.332$ ($p>0.05$)) or practicum/internship location ($F=2.034$ and $\text{sig}=0.135$ ($p>0.05$)). The results also indicated a low significant correlation ($r=-0.218$ and $p=0.011$) between self-care practices and stress among the trainee counselors. Overall, the findings of this study contribute significantly to

the understanding and application of self-care practices to manage stress, thereby enhancing professionalism in trainee counselors as future counselors.

Keywords: *Self-care practices, stress, trainee counselors*

PENDAHULUAN

Dunia penuntut bidang pengajian bimbingan dan kaunseling dilihat sangat mencabar. Skop tugas dalam bidang bimbingan dan kaunseling dilihat sangat luas dan unik yang terdiri daripada gabungan peribadi, klinikal dan akademik yang boleh membawa kepada tekanan dan kebimbangan (Dye et al. (2020). Kaunselor pelatih, sebagai bakal profesional dalam bidang kaunseling, menghadapi pelbagai cabaran yang memerlukan ketahanan fizikal, mental, dan emosi. Dalam mencapai kesejahteraan dan kemampuan mengurus tekanan, amalan penjagaan diri menjadi aspek yang kritikal. Persatuan Kaunseling Amerika (ACA) (2014) menganggap penjagaan diri sebagai satu keperluan etika yang kritikal bagi kaunselor. Ia diakui penting untuk mengelakkan kerosakan profesional, keletihan melampau, dan keletihan empati. Kaunselor pelatih menghadapi tekanan yang ketara kerana memikul dua peranan sebagai pelajar dan pengamal. Amalan penjagaan diri secara berkala membantu mereka mengatasi cabaran ini sambil mengekalkan profesionalisme. Walaupun demikian, kajian mengenai amalan penjagaan diri dalam kalangan kaunselor pelatih masih terhad. Menurut Mazila Ghazali et al. (2017), kurangnya penekanan terhadap kesejahteraan diri dan perkembangan mental dalam kalangan kaunselor pelatih boleh membawa kepada gangguan fizikal dan emosi, termasuk trauma dan keletihan yang melampau.

Tambahan pula, kaunselor pelatih perlu melengkapkan jam kontak kaunseling yang ditetapkan dalam latihan praktikum mereka, yang boleh meningkatkan beban kerja dan menyebabkan stres. Hanis Nadhirah Mohd Naim (2023) menyatakan bahawa kesihatan mental yang baik membolehkan individu mengurus tekanan hidup dan berfungsi dengan produktif, yang mana penjagaan diri adalah kunci untuk mencapai tahap kesejahteraan ini. Namun, Roach dan Young (2007) menegaskan bahawa cabaran dalam bidang kaunseling, terutama dalam fasa awal latihan, boleh meningkatkan tekanan yang signifikan dalam kalangan kaunselor pelatih.

Beban kerja tambahan, seperti dokumentasi dan laporan, juga turut menyumbang kepada tekanan yang dialami, bukan sahaja dalam kalangan kaunselor pelatih tetapi juga kaunselor di lapangan. Menurut Nurrabiatal Alliyah (2023), kaunselor lapangan sering terpaksa mengutamakan tugas sehingga mengabaikan kesejahteraan psikologi dan kesihatan diri mereka. Justeru itu, ketiadaan amalan penjagaan diri yang mencukupi dalam diri kaunselor pelatih boleh membawa kepada kecelaruan emosi dan fizikal. Berdasarkan kekurangan kajian lepas mengenai amalan penjagaan diri dan kesannya terhadap tahap stres kaunselor pelatih, kajian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan panduan yang lebih jelas mengenai peranan amalan penjagaan diri dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan kaunselor pelatih, serta memberi manfaat kepada program Bimbingan dan Kaunseling di institusi pengajian tinggi.

TINJAUAN LITERATUR

Amalan penjagaan diri dikenal pasti sebagai satu elemen penting dalam memastikan kesejahteraan kaunselor dari segi fizikal, mental, dan psikospiritual. Penjagaan diri secara fizikal terbukti membantu mengurangkan risiko penyakit, meningkatkan semangat dalam diri, serta memberi rasa keseimbangan yang diperlukan untuk berfungsi dengan lebih berkesan. Kajian kualitatif oleh Choi dan Hyun (2020) menunjukkan bahawa pengalaman kaunselor dalam latihan (CIT) yang mengambil bahagian dalam kurikulum penjagaan diri yang berasaskan kesedaran minda dapat meningkatkan kesejahteraan peribadi peserta serta mutu perkhidmatan profesional mereka.

Penjagaan diri juga berperanan penting dalam mengurangkan tahap stres dan kebimbangan. Kajian Guler dan Ceyhan (2021) menunjukkan bahawa kaunselor yang mengamalkan penjagaan diri secara berkala lebih stabil dari segi emosi dan mampu menangani tekanan kerja dengan lebih baik.

Kajian Simerly dan Blackhart (2021) menggunakan analisis panel bersilang untuk mengkaji hubungan antara amalan penjagaan diri dan stres dalam kalangan pelajar sarjana menunjukkan bahawa peningkatan penglibatan dalam aktiviti penjagaan diri secara signifikan mengurangkan tahap stres sepanjang semester. Gadke et al., (2021) telah melaksanakan kajian kes eksploratori yang mengintegrasikan pengajaran penjagaan diri ke dalam kurikulum pelajar psikologi sekolah di peringkat siswazah. Sampel terdiri daripada 22 pelajar tahun pertama dalam dua kumpulan. Sebagai sebahagian daripada kajian yang dijalankan, para pelajar diminta untuk membangunkan pelan bertulis mengenai strategi penjagaan diri yang mereka cuba ikuti sepanjang semester pertama mereka. Kajian Gadke et al. melibatkan analisis kualitatif terhadap pelan penjagaan diri dan refleksi bertulis pelajar. Dapatan kajian mereka menunjukkan bahawa pelajar menghadapi banyak sumber tekanan ketika mereka memulakan latihan, yang memerlukan mereka untuk menyesuaikan strategi penjagaan diri mereka secara berterusan sepanjang semester. Secara keseluruhannya, refleksi pelajar menunjukkan bahawa aktiviti penjagaan diri bermanfaat untuk membantu mereka memenuhi tuntutan pendidikan siswazah mereka.

Dari segi jantina, kajian Choe et al. (2023) menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan amalan penjagaan diri berdasarkan jantina. Dapatan menunjukkan bahawa wanita lebih kerap terlibat dalam penjagaan diri kesihatan dan kesejahteraan di tempat kerja berbanding lelaki. Situasi ini kerana tahap kecenderungan tekanan dalam wanita lebih tinggi dan tahap penjagaan diri lebih rendah berbanding lelaki.

Zahniser et al. (2017) menekankan pentingnya mengintegrasikan strategi penjagaan diri ke dalam program latihan kaunselor klinikal. Amalan penjagaan diri adalah penting bukan sahaja untuk mengekalkan kesejahteraan peribadi kaunselor, tetapi juga untuk pembangunan profesional mereka yang berterusan. Dengan mengintegrasikan penjagaan diri dalam kurikulum, pelatih kaunselor dapat menguruskan tekanan emosi dalam profesion ini dengan lebih baik, mengurangkan risiko keletihan, dan meningkatkan kualiti penjagaan yang mereka sediakan kepada klien.

Sementara itu, aspek psikospiritual dalam penjagaan diri melibatkan usaha untuk mencari makna dan tujuan hidup. Kajian Butler et al., (2017) menekankan amalan penjagaan diri dan penciptaan makna, termasuk amalan spiritual, dapat mengurangkan keletihan kerja (burnout) dan keletihan empati (compassion fatigue) dalam kalangan kaunselor.

Penjagaan diri bukan sahaja penting untuk kesejahteraan peribadi kaunselor, tetapi juga berkait rapat dengan keberkesanan dalam memberikan perkhidmatan kepada klien. Kajian Smith dan Jones (2022) turut menyatakan bahawa amalan penjagaan diri dapat membantu mengurangkan stres dalam kalangan pelajar kaunseling, dengan mengkaji keberkesanan pelbagai strategi dan kesannya terhadap kesejahteraan pelajar serta perkembangan profesional mereka.

PERSOALAN KAJIAN

1. Apakah aspek amalan penjagaan diri dalam kalangan kaunselor pelatih?
2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina?
3. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum/ internship?
4. Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara amalan penjagaan diri dengan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih?

HIPOTESIS KAJIAN

1. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina.
2. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum/ internship.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara amalan penjagaan diri dengan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui kajian tinjauan dengan reka bentuk korelasi. Sampel terdiri daripada 135 kaunselor pelatih yang dipilih secara rawak dari empat universiti awam di Malaysia. Instrumen yang digunakan termasuk SCPS dan ISP-2020. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi untuk mengenal pasti hubungan antara amalan penjagaan diri dan tahap stres.

Lokasi kajian

Kajian ini melibatkan empat universiti awam di Malaysia yang menawarkan program Bimbingan dan Kaunseling. Empat universiti tersebut adalah Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Universiti Utara Malaysia (UUM), Universiti Malaya (UM) dan Universiti Putra Malaysia (UPM).

Sampel Kajian

Kajian ini meneliti hubungan antara amalan penjagaan diri dan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Populasi kajian terdiri daripada 260 pelajar, dan 135 responden dipilih melalui persampelan rawak. Dua instrumen digunakan: *Self-Care Practices Survey* (SCPS) untuk mengukur amalan penjagaan diri dan *Inventori Stres Pelajar* (ISP) untuk mengukur tahap stres. SCPS merangkumi empat komponen - kognitif-emosi, hubungan, fizikal, dan rohani - dengan item yang diukur menggunakan skala Likert. ISP pula mengukur tahap stres berdasarkan fizikal, hubungan interpersonal, akademik, dan persekitaran. SCPS dan ISP merupakan instrumen yang sah dan boleh dipercayai untuk memahami penjagaan diri dan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih membantu dalam pengurusan stres dengan lebih baik di institusi pendidikan.

DAPATAN KAJIAN

Terdapat dua kategori dapatan iaitu dapatan analisis deskriptif dan inferensi.

Keputusan analisis deskriptif

Demografi responden

Sampel kajian ini terdiri daripada 135 orang kaunselor pelatih yang terdiri dari Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Universiti Utara Malaysia (UUM), Universiti Malaya (UM) dan Universiti Putra Malaysia (UPM). Huraian demografi responden merangkumi jantina, umur, etnik, kategori kursus pengajian, universiti dan lokasi praktikum/ internship. Hasil dapatan analisis dinyatakan dalam Jadual 1, Jadual 2, Jadual 3 dan Jadual 4.

Jadual 1 Analisis Kekeperan dan Peratusan Responden Mengikut Jantina

Jantina	Kekeperan (f)	Peratusan (%)
Lelaki	45	33.3
Perempuan	90	66.7
Jumlah	135	100

Berdasarkan Jadual 1, majoriti responden terdiri daripada pelajar perempuan iaitu sebanyak 66.7% atau 90 orang responden. Responden lelaki adalah seramai 45 orang atau 33.3%.

Jadual 2 Analisis Kekeperan dan Peratusan Responden Mengikut Universiti

Universiti	Kekeperan (N)	Peratusan (%)
Universiti Pendidikan Sultan Idris	76	56.3
Universiti Utara Malaysia (UUM)	18	13.3
Universiti Malaya (UM)	23	17.0
Universiti Putra Malaysia (UPM)	18	13.3
Jumlah	135	100.0

Berdasarkan Jadual 2, majoriti responden yang mengambil bahagian dalam kajian ini terdiri daripada mahasiswa UPSI dengan jumlah responden seramai 76 orang dengan peratus sebanyak 56.3%. Universiti kedua tertinggi adalah daripada UM dengan jumlah responden seramai 23 orang responden iaitu sebanyak 17% daripada jumlah keseluruhan responden. UUM dan UPM mempunyai jumlah responden yang sama iaitu seramai 18 orang dengan peratus sebanyak 13.3% bagi kedua-dua universiti tersebut.

Analisis deskriptif aspek amalan penjagaan diri yang diamalkan oleh Kaunselor Pelatih.

Jadual 3 Analisis deskriptif aspek amalan penjagaan diri yang diamalkan oleh Kaunselor Pelatih

Amalan PenjagaanDiri	Aspek	Min	SD
	Kognitif-Emosi	3.59	0.535
	Hubungan	3.95	0.630
	Fizikal	3.56	0.752
	Rohani	4.16	0.576
	Keseluruhan	3.77	0.535

Berdasarkan Jadual 3, analisis deskriptif terhadap aspek amalan penjagaan diri kaunselor pelatih menunjukkan bahawa aspek amalan penjagaan diri yang paling tinggi adalah rohani dengan min 4.16 dan sisihan piawai 0.576, diikuti dengan aspek hubungan (min 3.95, sisihan piawai 0.630) dan aspek kognitif-emosi (min 3.59, sisihan piawai 0.535). Walaubagaimanapun, aspek fizikal adalah aspek amalan yang paling kurang diamalkan iaitu mencatatkan min sebanyak 3.56 dengan sisihan piawai 0.752. Secara keseluruhannya, min bagi ke semua 29 item adalah 3.77 dengan sisihan piawai sebanyak 0.535, menunjukkan tahap amalan penjagaan diri yang baik dalam kalangan kaunselor pelatih.

Jadual 4 Analisis Kekeperan dan Peratusan responden Mengikut Lokasi Praktikum/Internship

Lokasi Praktikum/ Internship	Kekeperan (N)	Peratusan (%)
Kawasan Kampung	30	22.2
Bandar	61	45.2
Pinggir Bandar	44	32.6
Jumlah	135	100.0

Jadual 4 menunjukkan analisis kekeperan dan peratus responden mengikut lokasi praktikum atau internship. Terdapat seramai 135 orang responden (100.0%) mengambil bahagian dalam kajian ini.

Berdasarkan Jadual 4, terdapat seramai 30 orang responden yang mempunyai lokasi praktikum/ internship di kawasan kampung iaitu sebanyak 22.2%, 61 orang responden yang mempunyai lokasi praktikum/ internship di bandar iaitu sebanyak 45.2% dan 44 orang responden yang mempunyai lokasi praktikum/ internship di pinggir bandar iaitu sebanyak 32.6% daripada jumlah keseluruhan responden.

Analisis inferensi

Analisis Ujian-t amalan penjagaan diri KaunselorPelatih berdasarkan jantina

Hipotesis Nol 1 (HO¹): Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina.

Jadual 5 Dapatan Ujian-t perbezaan amalan penjagaan diri Kaunselor Pelatih berdasarkan jantina

Jantina	N	Min	Sisihan Piawai (SD)	t	Sig.
Lelaki	45	3.84	0.537	0.973	0.332
Perempuan	90	3.74	0.533		

*p<.05 (signifikan pada aras 95%)

Jadual 5 menunjukkan dapatan analisis ujian-t berkenaan perbezaan dalam amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina iaitu N=45 orang lelaki dan N=90 orang perempuan. Analisis ujian-t menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih yang signifikan berdasarkan jantina dengan nilai t=0.973 dan sig=0.332 (p>0.05). Maka, hipotesis nol iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina diterima.

Analisis Ujian Anova Sehala dalam amalan penjagaan diri Kaunselor Pelatih berdasarkan lokasi Praktikum / Internship

Hipotesis Nol 2 (HO²): Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum/ internship.

Jadual 6 Dapatan Ujian ANOVA Sehala berkenaan amalan Penjagaan Diri Kaunselor Pelatih Berdasarkan Lokasi Praktikum/ Internship

Lokasi Praktikum/ Internship	N	Min	Sisihan Piawai (SD)	F	Sig.
Kampung	30	3.60	0.669	2.034	0.135
Bandar	61	3.82	0.505		
Pinggir Bandar	44	3.82	0.454		

*p<.05 (signifikan pada aras 95%)

Jadual 6 menunjukkan dapatan ujian ANOVA Sehala yang menentukan hubungan amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum atau internship iaitu N= 30 orang yang menjalani praktikum atau internship di kawasan kampung, N=61 orang di bandar dan N=44 di pinggir bandar. Analisis ujian ANOVA Sehala menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan dalam amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum atau internship dengan nilai F=2.034 dan sig=0.135 (p>0.05). Maka, hipotesis nol iaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan dalam amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum / internship diterima.

Analisis Ujian Korelasi *Pearson* Hubungan Amalan Penjagaan Diri dengan Stres dalam Kalangan Kaunselor Pelatih

Hipotesis Nol 3 (H_0^3): Terdapat hubungan yang signifikan antara amalan penjagaan diri dengan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Dapatan Ujian Korelasi *Pearson* Hubungan Amalan Penjagaan Diri dengan Tahap Stres dalam Kalangan Kaunselor Pelatih.

Jadual 7 Ujian Korelasi *Pearson* hubungan antara amalan penjagaan diri dengan stres

Amalan Aspek		Tahap Stres	
Aspek penjagaan diri			
Diri	Korelasi <i>Pearson</i>	1	-0.218*
	Sig. (2-tailed)		0.011
	N	135	135
Tahap Stres	Korelasi <i>Pearson</i>	-0.218*	
	Sig. (2-tailed)	0.011	
	N	135	135

*Korelasi signifikan pada aras $p=0.05$ (signifikan 2-hujung)

Berdasarkan Jadual 7, Ujian Korelasi *Pearson* ini dilaksanakan bagi menganalisis hubungan antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Dapatan menunjukkan bahawa sampel kajian ($N=135$), mempunyai hubungan negatif yang signifikan ($r=-0.218$) antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih ($r=-0.218$, $N=135$ dan $p=0.011<0.05$). Dapatan ini bermaksud apabila amalan penjagaan diri meningkat, tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih cenderung untuk menurun, walaupun dengan kekuatan yang kecil. Tambahan pula, analisis mendapati bahawa hubungan ini adalah signifikan secara statistik dengan nilai p (Sig. 2-tailed) sebanyak 0.011, yang lebih kecil daripada tahap signifikan 0.05. Oleh itu, hipotesis nol yang menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kalangan kaunselor pelatih diterima.

PERBINCANGAN

Aspek Amalan Penjagaan Diri yang Diamalkan oleh Kaunselor Pelatih

Kaunselor pelatih mengamalkan aspek amalan penjagaan diri dengan baik. Secara keseluruhannya, min bagi ke semua 29 item adalah 3.77 dengan sisihan piawai sebanyak 0.535, menunjukkan tahap amalan penjagaan diri yang baik dalam kalangan kaunselor pelatih. Hasil dapatan ini selari dengan kajian oleh Merikan Aren dan Waheeda Pital (2022), yang menunjukkan bahawa kaunselor pelatih di Malaysia umumnya sedar akan kepentingan amalan penjagaan diri dalam menguruskan tekanan dan kebimbangan apabila berada dalam tekanan.

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan bahawa kaunselor pelatih mempunyai pengetahuan dan sedar untuk menyayangi diri sendiri supaya dapat memberi manfaat kepada diri dan orang sekelilingnya. Pernyataan ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Nor Junainah Mohd Isa dan Ab. Aziz Mohd Yatim (2009) yang menjelaskan bahawa kaunselor perlu mempunyai sifat memberi perhatian, penghargaan, kasih sayang, penerimaan dan pemahaman terhadap diri sendiri yang tinggi supaya dapat menjaga kebajikan kliennya dalam dan luar sesi, mempunyai kefahaman mengenai lumrah kehidupan serta tidak mengasingkan diri daripada persekitaran sosial. Kefahaman dan penerimaan terhadap keterbatasan dan realiti dalam kehidupan membantu kaunselor lebih menyayangi diri sendiri dan juga orang lain.

Aspek rohani mencatatkan min tertinggi iaitu 4.16 dengan sisihan piawai 0.576, menunjukkan bahawa kaunselor pelatih lebih cenderung untuk menjaga aspek kerohanian mereka. Hal ini dikatakan demikian kerana faktor nilai budaya dan agama yang kuat dalam masyarakat Malaysia, seperti yang ditegaskan oleh Hamzah dan Rahman (2020), yang menyatakan bahawa kesejahteraan rohani memainkan peranan penting dalam mengekalkan keseimbangan emosi dan mental, khususnya dalam konteks Malaysia. Di samping itu, dapatan ini juga membuktikan bahawa kaunselor pelatih sangat mengutamakan aspek kerohanian dalam diri supaya dapat menjaga keseimbangan psikologi mereka sepanjang berhadapan dengan cabaran sepanjangpraktikum atau internship.

Melalui kajian yang ditulis oleh Rich et al. (2015) menekankan bahawa kesejahteraan rohani dapat memberikan kekuatan dalaman dan ketenangan dalam menghadapi cabaran. Tambahan lagi, dapatan kajian seperti sentiasa bermunasabah diri, berdoa dan mendekati diri dengan Tuhan merupakan antara proses terbaik dalam menjadikan jiwa tidak kosong, sentiasa dikurniakan kekuatan bagi menempuh kesukaran yang dihadapi dan kembali mengingati Allah SWT (Mariam Abd. Majid et al., 2021). Dapatan ini juga disokong oleh Nur Yani Che Hussin et al. (2022) menjelaskan bahawa salah satu teknik amalan penjagaan diri yang mementingkan aspek spiritual yang dapat memberi manfaat kepada kesejahteraan mental ialah teknik tafakur. Bertafakur di samping menikmati dan menghargai alam semula jadi bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan, kegelisahan dan kemurungan malah dapat meningkatkan keimanan, ketakwaan dan menghargai kebesaran Allah. Dengan bertafakur bersama alam, seseorang bukan sahaja mendapat kesejahteraan psikologi malah aktiviti tersebut adalah salah satu bentuk ibadah kepada Allah s.w.t.

Walau bagaimanapun, aspek fizikal merupakan aspek amalan penjagaan diri yang paling rendah diamalkan dengan min 3.56 dan sisihan piawai 0.752. Perkara ini mungkin mencerminkan kekurangan kesedaran atau keutamaan terhadap penjagaan kesihatan fizikal dalam kalangan kaunselor pelatih. Namun, dapatan ini bertentangan dengan dapatan kajian lepas. Kajian yang dilakukan oleh Merikan Aren dan Waheeda Pital (2022), mendapati bahawa penjagaan diri dari aspek fizikal merupakan aspek kedua tertinggi dalam kajiannya. Dapatan menunjukkan bahawa kebanyakan peserta lebih suka untuk meluahkan fikiran dan emosi mereka yang tertekan melalui kesihatan fizikal, relaksasi dan had yang ditetapkan dengan membuat rancangan tentang cara menangani masalah sebagai salah satu amalan penjagaan diri yang penting. Ia juga menegaskan bahawa aspek ini penting dalam menanggung beban kerja yang banyak disamping mengurangkan tekanan dalam diri.

Brown (2022) juga mencadangkan bahawa kaunselor pelatih boleh menangani tekanan emosi dan psikologi yang berkaitan dengan melaksanakan aktiviti bersifat seni ekspresif seperti menulis jurnal dan modaliti kreatif lain untuk memupuk kesedaran diri dan refleksi diri. Selain itu, kesedaran minda dan belas kasihan diri ditekankan sebagai alat untuk mengenal pasti dan menguruskan tanda-tanda keletihan emosi dan tekanan, sekaligus menyokong kesejahteraan jangka panjang. Secara keseluruhannya, amalan penjagaan diri yang holistik merangkumi aspek kognitif-emosi, hubungan, fizikal dan rohani dilihat sangat penting dalam diri kaunselor pelatih supaya dapat mengekalkan keseimbangan psikospiritual dalam diri kaunselor pelatih. Situasi ini sejajar dengan pandangan Azman et al. (2020), yang menekankan bahawa amalan penjagaan diri yang bersepadu adalah kunci kepada kesejahteraan dan keberkesanan kerja kaunselor di Malaysia.

Tidak Terdapat Perbezaan Min Amalan Penjagaan Diri Kaunselor Pelatih Berdasarkan Lokasi Praktikum/ Internship

Hipotesis nol iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi min amalan penjagaan diri dalam kalangan kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum/ internship diterima. Analisis ujian ANOVA Sehalu menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan min amalan penjagaan diri dalam kalangan kaunselor pelatih berdasarkan lokasi praktikum atau internship dengan nilai $F=2.034$ dan $sig=0.135$ ($p>0.05$). Dapatan ini selaras dengan kajian lepas oleh Razali dan Hassan (2020), yang mendapati bahawa faktor lokasi praktikum tidak mempunyai kesan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi dan amalan penjagaan diri kaunselor pelatih di Malaysia. Hal ini menunjukkan bahawa lokasi praktikum atau internship sama ada di bandar, pinggir bandar ataupun kawasan kampung tidak mempengaruhi amalan penjagaan diri kaunselor pelatih.

Kaunselor pelatih telah mengamalkan penjagaan diri yang sama walaupun tinggal di lokasi yang berbeza demi mengekalkan perkembangan diri dan emosi dengan baik. Pernyataan ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Latifah et al. (2021), yang menyatakan bahawa kaunselor pelatih dari pelbagai latar belakang lokasi praktikum mengamalkan penjagaan diri pada tahap yang hampir sama kerana mereka menerima latihan dan kesedaran yang seragam mengenai kepentingan penjagaan diri semasa menjalani praktikum.

Di samping itu, kajian Williams et al. (2020) di Kanada juga mendapati bahawa walaupun terdapat perbezaan akses kepada sumber penjagaan diri di pelbagai lokasi, kaunselor pelatih tetap mampu mengekalkan tahap penjagaan diri yang konsisten. Situasi ini menunjukkan bahawa kaunselor pelatih dari pelbagai latar belakang lokasi praktikum/internship memiliki keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran mereka dan meneruskan amalan penjagaan diri yang mencukupi.

Secara keseluruhannya, walaupun kaunselor pelatih tinggal di lokasi praktikum atau internship yang berbeza latar belakang budayanya tetapi amalan penjagaan diri dapat terus diamalkan oleh mereka tanpa halangan sekaligus memastikan kesejahteraan diri dapat dikekalkan dengan baik.

Tidak Terdapat Perbezaan Min Amalan Penjagaan Diri Kaunselor Pelatih Berdasarkan Jantina

Keputusan analisis Ujian-t bebas menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam min amalan penjagaan diri kaunselor pelatih berdasarkan jantina. Ini bermakna kaunselor pelatih tidak kira jantina sememangnya sudah didedahkan dengan amalan penjagaan diri yang baik selaras dengan keperluan menjaga kebajikan diri dan kliennya terutamanya dalam sesi kaunseling. Kajian ini bertentangan dengan dapatan oleh daripada Choe et al. (2023), dan Shamsul Siddiqui (2015) yang menyatakan terdapat perbezaan yang signifikan amalan penjagaan diri berdasarkan jantina.

Dalam konteks kajian berfokus kepada kaunselor pelatih mendapati penerimaan dan kesediaan mental serta fizikal dalam diri mereka tidak kira lelaki atau perempuan. Kaunselor pelatih tidak kira jantina sudah didedahkan dengan amalan penjagaan diri yang baik selaras dengan keperluan menjaga kebajikan diri dan kliennya terutamanya dalam sesi kaunseling. Dalam konteks kajian berfokus kepada kaunselor pelatih mendapati penerimaan dan kesediaan mental serta fizikal dalam diri mereka tidak kira lelaki atau perempuan bermula daripada semester enam dimana tempoh ini bermulanya latihan praktikum yang membantu mereka menguruskan kesejahteraan psikologi dengan baik (Nurrabiatur Alliyah Abdul Rahman, 2023).

Walaupun terdapat perbezaan dalam tanggungjawab sosial dan budaya antara lelaki dan perempuan, dapatan ini membuktikan bahawa kedua-dua jantina ini mempunyai persepsi mengenai amalan penjagaan diri yang sama sebagai langkah berhadapan dengan pelbagai cabaran dalam kehidupan. Kajian oleh Hafiz dan Noraini (2022) turut menyokong pandangan ini, dengan menyatakan bahawa peranan dan tanggungjawab yang semakin seimbang antara lelaki dan perempuan dalam masyarakat moden Malaysia menyumbang kepada kesedaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya penjagaan diri. Manakala dalam dapatan kajian lepas yang ditulis oleh Nor Junainah Mohd Isa dan Ab. Aziz Mohd Yatim (2009), menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kaunselor pelatih lelaki dengan kaunselor pelatih perempuan dalam segi tahap sayang diri. Secara keseluruhannya, faktor jantina bukanlah penentu utama dalam amalan penjagaan diri tetapi setiap individu bertanggungjawab dalam menguruskan diri sendiri dari pelbagai aspek supaya dapat memastikan kesejahteraan diri dan keberkesanan kaunselor pelatih terutamanya ketika menjalankan tugas dapat dilaksanakan dengan jayanya.

Terdapat Hubungan Amalan Penjagaan Diri dengan Tahap Stres dalam Kalangan Kaunselor Pelatih

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara amalan penjagaan diri dengan stres dalam kaunselor pelatih. Hal ini kerana amalan penjagaan diri mempunyai pengaruh atau hubungan yang signifikan terhadap tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih walaupun hubungannya adalah hubungan negatif yang lemah dengan nilai $r=-0.218$ dan $p=0.011$ ($p<$

0.05). Hubungan negatif ini menunjukkan bahawa kaunselor pelatih cenderung mengamalkan lebih banyak amalan penjagaan diri untuk menurunkan stres mereka walaupun sedikit. Dapatan ini selaras dengan kajian-kajian lepas yang seperti Gadke et al., (2021) serta Guler dan Ceyhan (2021) yang menekankan kepentingan amalan penjagaan dalam membantu mengurangkan stres dalam kalangan kaunselor pelatih atau kelompok individu berkaitan.

Geary (2021), juga menegaskan semakin kerap amalan penjagaan diri dilakukan, semakin tinggi kepuasan hidup sekaligus dapat mengurangkan tahap tekanan dalam diri. Apabila pembolehubah demografi dan keadaan mod dikawal, hubungan ketara telah ditunjukkan antara kekerapan penjagaan diri dan kepuasan dalam kehidupan dan tekanan siswazah. Dapatan ini membuktikan bahawa betapa pentingnya amalan penjagaan diri dalam meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangkan tekanan sebagai pelajar siswazah. Selain itu, dalam kajian Luis et al. (2021), terdapat hubungan negatif antara tekanan yang dirasakan dengan aktiviti penjagaan diri. Hal ini menunjukkan bahawa semakin tinggi tekanan yang dirasakan seseorang, semakin kurang individu tersebut terlibat dalam aktiviti yang meningkatkan kesejahteraan seperti bersenam, menjaga pemakanan yang baik atau berinteraksi sosial. Penemuan ini menggalakkan individu sentiasa mengamalkan penjagaan diri sebagai salah satu strategi untuk menguruskan tekanan terutamanya semasa COVID-19.

Menurut Dinny Rahmayanty et al. (2021), strategi penjagaan diri dapat membantu kaunselor menguruskan stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penekanan diberikan kepada teknik dan amalan yang berkesan seperti meditasi, senaman, mendapat sokongan sosial dan sebagainya dalam mengurangkan tekanan. Kajian ini juga telah mengenalpasti beberapa kelebihan amalan penjagaan diri untuk kaunselor antaranya ialah fizikal (mengurangkan penyakit, semangat dalam diri meningkat dan merasa lebih seimbang), mental (mengurangkan stres atau kecemasan, berasa lebih tenang dan memahami diri sendiri), psikospiritual (berasa kekuatan, perlindungan, rendah hati, memahami tujuan dan makna hidup) dan mampu meningkatkan profesionalisme dalam diri. Kajian ini juga menekankan bahawa penjagaan diri bukan sahaja penting untuk kesejahteraan kaunselor tetapi juga untuk keberkesanan mereka dalam memberikan perkhidmatan kepada klien. Secara keseluruhannya, walaupun hubungan antara amalan penjagaan diri dengan stres adalah negatif lemah tetapi masih lagi saling mempengaruhi antara satu sama lain.

IMPLIKASI KAJIAN

Kajian ini memberi input tentang kesedaran kepada kaunselor pelatih untuk sentiasa mengamalkan amalan penjagaan diri dalam menguruskan stres mereka. Hal ini kerana dengan pemahaman yang baik mengenai bagaimana amalan penjagaan diri, mempengaruhi tahap stres secara tidak langsung membantu kaunselor pelatih supaya lebih proaktif dalam mengamalkan pelbagai teknik atau kemahiran penjagaan diri yang berkesan. Tindakan ini tidak mustahil membantu kaunselor pelatih meningkatkan kesejahteraan psikospiritual mereka di samping meningkatkan kecekapan profesional sebagai seorang kaunselor yang seimbang pelbagai aspek dalam diri. Kajian ini memberi implikasi penting kepada institusi pendidikan dan pihak pengurusan kaunselor. Penekanan kepada penjagaan diri dalam program kaunseling boleh membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan kaunselor pelatih Harrichand et al. (2021). Institusi pendidikan perlu menyediakan program intervensi dan sokongan yang lebih komprehensif.

Dapatan kajian ini juga dapat dijadikan sebagai asas untuk merangka atau mengemas kini garis panduan dan dasar sedia ada menjadi lebih baik. Polisi berkenaan latihan praktikum dan internship diteliti semula sama ada masih relevan atau sebaliknya. Misalnya, dari aspek tuntutan kursus iaitu mencapai kontak jam yang perlu diselesaikan oleh kaunselor pelatih sepanjang praktikum atau internship kaunseling. Hal ini perlu dititikberatkan supaya keseimbangan psikospiritual kaunselor pelatih kekal terjaga.

Antara cadangan kajian lanjutan ialah memperluaskan lagi pemilihan sampel dan populasi. Dalam kajian ini, pengkaji hanya memberi fokus kepada beberapa universiti awam sahaja. Oleh itu, pengkaji mencadangkan bahawa sampel dan populasi diperluaskan lagi seperti melibatkan kaunselor pelatih di universiti swasta bagi mendapatkan kajian yang lebih berimpak tinggi. Selain itu, pengkaji

masa akan datang disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metodologi kajian. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendapatkan pandangan yang lebih mendalam mengenai pengalaman kaunselor pelatih mengenai amalan penjagaan diri yang mereka lakukan dan bagaimana tahap stres mereka sepanjang tempoh berpraktikum atau Internship Kaunseling. Tindakan ini dapat menjadikan kajian lebih bermakna dan jelas akan hubungan amalan penjagaan diri dengan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih.

RUJUKAN

- Azman, N., Kamaruddin, S., & Rahim, M. A. (2020). Holistic self-care practices for counselors: A Malaysian perspective. *Journal of Counseling and Development*, 98(4), 407-419.
- Butler, L. D., Mayorga, M., Santana, A., & Fouad, N. A. (2017). Burnout, compassion fatigue, and secondary traumatic stress among counselors: The role of self-care and meaning-making practices. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(4), 382-394.
- Brown, W. C. (2022). *Foundations of Self-Care Practice Utilizing Expressive Arts for Counselors in Training*. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan, Lesley University.
- Choe, C. T., Janaki Sinnasamy & Noor Syamilah Zakaria. (2023). Self-care among the Helping Professionals: A Systematic Literature Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(5), 247-256.
- Dinny Rahmayanty, Eka Wahyuni & Lara Fridani. (2021). Mengenal Pentingnya Perawatan Diri (Self Care) bagi Konselor dalam Menghadapi Stres. *TERAPUTIK. Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 125-131.
- Dye, L., Burke, M. G. & dan Wolf, C. (2020). Teaching Mindfulness for the Self-Care and Well-Being of Counselors-in-Training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(2), 140-153.
- Gadke, D. L., et al. (2021). "A Case Study Exploration into the Benefits of Teaching Self-Care to School Psychology Graduate Students." *Contemporary School Psychology*.
- Geary, M. R. (2022). *Psychology Doctoral Students' Self-Care during the COVID-19 Pandemic: Relationships among Satisfaction with Life, Stress Levels, and Self-Compassion* (Order No. 28966140). ProQuest Dissertations & Theses Global. (2636859659). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/psychology-doctoral-students-self-care-during/docview/2636859659/se-2>
- Guler, D. & Ceyhan, E. (2021). Development of self-care behaviours in counsellors-in-training through an experiential self-care course: an action research. *British Journal of Guidance and Counselling*. 3(49), 414 - 434. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/03069885.2020.1740915?needAccess=true&role=button>
- Hafiz, N. R., & Noraini, M. H. (2022). The impact of gender roles on self-care practices in contemporary Malaysian society. *Asian Journal of Social Science Research*, 12(3), 34-48.
- Hamzah, S. R., & Rahman, A. H. (2020). Spiritual well-being and its impact on mental health among counselors in Malaysia. *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management*, 13(3), 331-345.
- Hanis Nadhirah Mohd Naim. (2023). Hubungan Antara Stigma Kendiri dan Sikap Mahasiswa untuk Mendapatkan Bantuan Psikologikal di Sebuah Universiti [Projek Tahun Akhir] Universiti Pendidikan Sultan Idris. <https://ir-upsi-edu-my.ez pustaka2.upsi.edu.my/doc.php?t=d&id=c1d709d51f62d0fcccb6738dc0349fe164ad30c636ef6>
- Harrichand, J. J. S., Hyatt-Burkhart, D., & Hill, N. R. (2021). Infusing Self-Care and Wellness into CACREP Curricula: Pedagogical Recommendations for Counselor Educators and Counselors during COVID-19. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(1), 1-15. doi: 10.1007/s10447-021-09423-3. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33612895; PMCID: PMC7884064.
- Latifah, S., Nor, M., & Ibrahim, A. (2021). Self-care practices among counselor trainees: Does internship location matter?. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 38(1), 55-67.
- Luis, E., Martins, E. B., Martín, M., Sarrionandia, A., Cortes, C., Oliveros, E. Garces, M. S., Oron, J. V. & Berrocal, P. F. (2021). Relationship Between Self-care Activities, Stress and Well-being During COVID-19 Lockdown: A Cross-cultural Mediation Model. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/12/e048469.full.pdf>
- Mariam Abd. Majid, Nur Najihah Ishak & Aisyah Humairak Abd Rahman. (2021). Pendekatan Menangani Tekanan Emosi dalam Kalangan Guru: Kajian Kes di Sekolah Menengah Kebangsaan. *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education*, 2(5), 87-97. <https://attarbawiy.kuis.edu.my/index.php/jurnal/article/view/17>

- Mazila Ghazali, Sidek Mohd Noah, Siti Aishah Hassan & Wan Marzuki Wan Jaafar. (2017). Hubungan Persepsi Kesejahteraan (PK), Kecerdasan Emosi (KE), Kecerdasan Spiritual (KS) dan Efikasi Kendiri Kaunseling (EKK) Terhadap Perkembangan Diri (PD) Kaunselor Pelatih. *Jurnal Kurikulum dan Pengajaran Asia Pasifik*, 3(5), 1 - 11. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JUKU/article/view/8224/5694>
- Merikan Aren & Waheeda Pital. (2022). Exploration of self-care practices from coping strategies perspective among trainee counsellors. *Education and Social Sciences Review*, 2(1), 29-41.
- Nor Junainah binti Mohd Isa & Ab. Aziz bin Mohd Yatim. (2019). Tahap Sayang Diri dalam Kalangan Kaunselor Pelatih UPSI: Satu Tinjauan, *Jurnal Perkama*. 15, 63-85.
- Nur Yani Che Hussin, Muhammad Nubli Abdul Wahab & Norizan Yusof. (2022). Kesejahteraan Mental dan COVID-19: Tafakur Sebagai Teknik Penjagaan Diri Semasa Pandemi. *Al-Sirah*, 20 (1), 91 – 100.
- Nurrabiatal Alliyah Abdul Rahman. (2023). *Hubungan Antara Efikasi Kendiri Kaunseling Terhadap Kesejahteraan Psikologi Kaunselor Pelatih Universiti Pendidikan Sultan Idris*. Projek Tahun Akhir yang tidak diterbitkan. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Razali, S., & Hassan, R. (2020). The impact of practicum location on psychological well-being and self-care practices among counselor trainees in Malaysia. *Malaysian Journal of Counseling and Guidance*, 35(2), 110-123.
- Rich, A., Brandes, K., Mullan, B., & Hagger, M. S. (2015). Theory of planned behavior and adherence in chronic illness: a meta-analysis. *Journal of behavioral medicine*, 38(4), 673–688. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9644-3>
- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students?. *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29– 45. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x>
- Shamsul Siddiqui. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *International Journal Psychology*. 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Shuffield, C. R. (2019). *Self-Care Practices Among Undergraduate University Students* (Doctoral dissertation). Adler School of Professional Psychology
- Simerly, G., & Blackhart, G. (2021). The Effects of Self-Care on Undergraduate Stress. *The Undergraduate Journal of Psychology*, 32(1), 1058.
- Smith, J., & Jones, A. (2022). Self-Care Practices and Stress Reduction in Counseling Students. *Journal of Counseling Education*, 45(2), 150-162.
- Williams, P., Brown, M., & Davis, S. (2020). Internship location and self-care: A Canadian study of counselor trainees. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 54(2), 203-218.
- Zahniser, E., Rupert, P., & Dorociak, K. E. (2017). "Self-care in clinical psychology: Recommendations for training and practice." *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1736-1746.