

PENGARUH IHSAN KENDIRI DAN DAYA TAHAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING

Nur Jannah B.M.
Institut Pendidikan Guru Malaysia
jannahibrahim75@gmail.com

ABSTRAK

Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) berperanan mendukung hasrat melahirkan murid yang berketerampilan serta seimbang dari segi emosi, jasmani, rohani dan intelek. Namun begitu, GBK berhadapan dengan pelbagai cabaran yang mengakibatkan tekanan, burnout dan hilang ihsan sendiri seterusnya menyebabkan kesejahteraan psikologi GBK terjejas. Kajian ini bertujuan untuk meninjau tahap ihsan sendiri, daya tahan dan kesejahteraan psikologi GBK. Selain itu, pengaruh ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi GBK turut dikaji. Dengan menggunakan reka bentuk kajian tinjauan, seramai 330 GBK sekolah menengah yang dipilih secara pensampelan rawak berkelompok dari empat Pejabat Pendidikan Daerah di negeri Selangor menjadi responden kajian ini. Keputusan kajian mendapati tahap ihsan sendiri adalah tinggi, sementara tahap daya tahan dan kesejahteraan psikologi GBK pula adalah sederhana. Dapatan membuktikan bahawa daya tahan sebagai penyumbang terbesar iaitu 48.7%, diikuti dengan ihsan sendiri menyumbang sebanyak 1% varian masing-masing kepada kesejahteraan psikologi GBK. Implikasi kajian ini memberi gambaran bahawa daya tahan adalah elemen yang penting dan perlu diterapkan dalam latihan pendidikan bimbingan dan kaunseling. Kajian lanjutan hendaklah diberi tumpuan kepada pembinaan modul daya tahan dan mengkaji keberkesanan modul tersebut terhadap kesejahteraan psikologi GBK.

Kata kunci: *Kesejahteraan psikologi, ihsan sendiri, daya tahan, guru bimbingan, kaunseling*

PENGENALAN

Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) adalah individu yang bertanggungjawab dalam menyampaikan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah. GBK memikul tugas yang besar terutamanya dalam membangunkan potensi murid agar seimbang dari aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial seiring dengan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Peranan GBK menjadi semakin penting dalam era kemajuan negara terutama dalam melahirkan individu yang memiliki perwatakan mulia, jati diri yang tinggi, mempunyai pengetahuan dan kemahiran yang

tinggi (Johari & Amat, 2019). Malahan, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) berusaha gigih dalam meningkatkan pembangunan diri dan sahsiah murid di samping melihat isu disiplin yang masih belum dapat ditangani dengan baik. Oleh itu, KPM menggariskan empat fokus yang perlu diberi perhatian oleh GBK iaitu bidang pembangunan dan pengembangan sahsiah diri murid, peningkatan disiplin diri murid, pendidikan kerjaya murid serta psikososial dan kesejahteraan mental murid (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2012). Namun begitu, peningkatan pelbagai isu terkini seperti keganasan rumah tangga, kes cubaan bunuh diri, penganiayaan kanak-kanak (Jaafar, 2016) menjadikan profesion GBK semakin mencabar.

Tugas GBK menjadi lebih rumit lagi dalam suasana pandemik *COVID 19*. Majumdar et al. (2020) mendapati isu *COVID 19* memberi kesan kepada kesejahteraan murid dari aspek kesihatan, gangguan tidur, kebimbangan, kegelisahan serta gejala fizikal seperti sakit kepala, insomnia dan keletihan yang mengakibatkan tekanan hidup kepada pelajar. Senario ini memberi kesan terhadap kerjaya GBK di sekolah. Justeru GBK perlu bersedia dari aspek mental dan fizikal bagi menangani isu dan masalah murid di sekolah. Walau bagaimana pun, GBK juga manusia biasa yang tidak lari dari tekanan personel dan profesional. Oleh itu, GBK perlu mengutamakan kesejahteraan diri terutamanya aspek kesejahteraan psikologi bagi menyampai perkhidmatan kaunseling berkesan di sekolah. Tuntutan mengekalkan kesejahteraan diri dalam kalangan GBK merupakan sebahagian daripada tanggungjawab profesional mereka. Hal ini bertepatan dengan Kod Etika ACA (American Counseling Association, 2014) yang memberi perhatian kepada penjagaan diri kaunselor dari aspek kesejahteraan diri. Tidak dinafikan bahawa, kaunselor mengalami tekanan apabila ingin melakukan yang terbaik semasa dalam sesi kaunseling terutamanya untuk menjadi tidak *bias*, lebih kompeten, tidak mengadili klien, memupuk rasa kasih sayang pada klien (Friedman, 2017).

Sementara itu, kajian dalam negara pula yang terkini mendapati bahawa GBK di negeri Sarawak sedang berdepan dengan risiko *burnout* (Huat, 2018). Manakala, kajian lain mendapati kesejahteraan GBK hanya berada pada skor yang sederhana (Reping, 2017; Kuen, 2015). Hal ini memberi gambaran bahawa GBK perlu untuk sentiasa mengawasi kesejahteraan diri dan keperluan penjagaan diri ini perlu dipandang serius agar GBK dapat menyampaikan mutu perkhidmatan yang berkualiti kepada murid di sekolah. Perkara ini turut ditekankan oleh Arnout dan Almoeid (2020) bahawa kaunselor yang tidak sejahtera tidak dapat menawarkan perkhidmatan kaunseling yang berkualiti kepada kliennya. Walau bagaimanapun, masih kurang kajian yang memfokuskan faktor tersebut secara serentak terhadap kesejahteraan psikologi GBK. Sehubungan dengan itu, kajian mengenai kesejahteraan psikologi GBK di sekolah wajar

untuk dilaksanakan dan beberapa pengkaji lepas mendapati bahawa faktor ihsan sendiri dan daya tahan mempengaruhi kesejahteraan psikologi melibatkan pelbagai populasi.

Objektif Kajian

- a) Mengetahui tahap ihsan sendiri dalam kalangan GBK.
- b) Mengetahui tahap daya tahan dalam kalangan GBK.
- c) Mengetahui tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan GBK.
- d) Mengetahui pengaruh ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan GBK.

SOROTAN LITERATUR

Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologi adalah menggambarkan bahawa individu bebas dari berperasaan negatif, memiliki perasaan bahagia serta menunjukkan sikap positif kepada diri dan pengalaman lampau serta berusaha untuk membangunkan potensi diri secara sepenuhnya (Ryff, 1989). Konsep kesejahteraan psikologi ini berasaskan Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang mana intipatinya adalah dari teori Maslow, Rogers, Von Franz, Allports, Erikson, Buhler, Neugarten dan Jahoda. Enam komponen kesejahteraan psikologi yang digambarkan Ryff (1989) adalah membina hubungan positif dengan individu lain, autonomi diri, mempunyai matlamat kehidupan, dapat mengawal persekitaran, penerimaan diri yang baik serta sentiasa mempunyai perkembangan diri. Tuntutan menjaga kesejahteraan psikologi dalam kalangan kaunselor sangat perlu dititik beratkan agar dapat memberi perkhidmatan yang berkualiti (Kim & Lambie, 2018). Kajian lepas turut menyokong bahawa kesejahteraan psikologi berupaya untuk mempertingkatkan kualiti perkhidmatan kaunseling yang berkesan (Purwaningrum et al., 2019). Maka dengan itu, wajarlah GBK memberi tumpuan terhadap kesejahteraan psikologi yang baik agar dapat menjaga kesejahteraan kliennya.

Ihsan Kendiri

Ihsan sendiri boleh diperihalkan sebagai individu yang mempunyai sikap terbuka, layanan baik terhadap diri sendiri dan individu lain, rasa peduli, tidak menghukum diri, merasakan bahawa pengalaman negatif yang dilaluinya adalah sebahagian daripada pengalaman orang lain (Neff, 2003; Neff & Germer, 2017). Individu yang mempunyai ihsan sendiri mampu untuk menjalani kehidupan dengan baik walaupun berhadapan dengan kesulitan, tidak melarikan diri dari penderitaan serta senantiasa berada

dalam keadaan yang tenang dan positif. Ihsan sendiri terdiri daripada tiga dimensi utama yang mana kebaikan diri (*self kindness*) bertentangan dengan menghakimi diri (*self judgement*) iaitu melayani diri dengan baik bertentangan dengan suka menghukum diri sendiri secara keras, persamaan manusia (*common humanity*) bertentangan pengasingan diri (*isolation*) pula mengakui bahawa bahawa setiap individu mempunyai pengalaman melakukan kesilapan bertentangan dengan suka menyendiri serta menyalahkan diri manakala elemen kesedaran (*mindfulness*) iaitu sedar pada masa kini dan merasai apa yang terkandung dalamnya serta bukannya identifikasi keterlaluan (*over identification*) atau mengenal pasti berlebihan dengan emosi diri (Neff, 2003). Ihsan sendiri adalah berasaskan teori Mentaliti Sosial oleh Gilbert (1989). Teori ini melihat bahawa keinginan individu dalam membentuk perhubungan dengan mendapatkan pelbagai bentuk matlamat bio sosial yang boleh dicapai melalui saling memahami peranan dalam sesuatu perhubungan. Kajian lepas membuktikan bahawa ihsan sendiri berkait dan menyumbang kepada kesejahteraan kaunselor (Beaumont et al., 2016; Todd, 2017).

Daya Tahan

Daya tahan merujuk kepada kemampuan individu dalam berhadapan dan bertindak secara positif serta produktif terhadap penderitaan atau kesukaran yang dihadapi dalam hidup (Shatte et al., 1999). Smith et al. (2008) menerangkan daya tahan boleh didefinisikan sebagai '*resilience*' yang mana membawa pengertian kepada "*to bounce back*" (melantun semula). Pengertian ini merujuk kepada keupayaan individu untuk berhadapan dengan sebarang bentuk tekanan atau cabaran di tempat kerja serta mampu untuk memulihkan diri kembali kepada situasi yang asal mahupun lebih baik dari keadaan sebelum itu. Daya tahan pula bersandarkan model Daya Tahan Reiveich dan Shatte (2002) yang melihat daya tahan sebagai kemampuan untuk bertahan serta dapat menyesuaikan diri pada situasi yang terganggu. Ryff dan Singer (2003) berhujah bahawa individu yang berdaya tahan pada umumnya mampu mengekalkan kesejahteraan fizikal dan psikologi mereka dan mempunyai keupayaan untuk pulih dengan lebih cepat daripada peristiwa-peristiwa yang mengakibatkan tekanan. Amalan daya tahan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi kaunselor (Arnout & Al moeid, 2020).

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan melibatkan 330 GBK sekolah menengah dari empat Pejabat Pendidikan Daerah di negeri Selangor. Kaedah pensampelan rawak berkelompok digunakan bagi memilih responden kajian. Menurut Fraenkel et al. (2012), dalam pensampelan rawak berkelompok, pemilihan sampel

adalah secara berkelompok dan bukannya secara individu serta bersesuaian untuk kluster kelompok yang lebih besar. Analisis deskriptif digunakan untuk mengukur tahap ihsan sendiri, daya tahan dan kesejahteraan psikologi dan analisis inferensi bagi menguji pengaruh antara ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi GBK. Kajian ini menggunakan tiga soal selidik Skala Ihsan Kendiri (*Self Compassion Scale*), Skala Daya Tahan (*Brief Resilience Scale*) dan Skala Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well Being-Ryff*)

Skala Ihsan Kendiri

Skala Ihsan Kendiri (*Self Compassion Scale*) dibangunkan oleh Neff (2003) telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu oleh penyelidik dengan menggunakan kaedah '*back translation*' seperti yang telah dicadangkan oleh Brislin (1970). Skala ini mempunyai 26 item iaitu 13 item positif dan 13 item negatif dengan enam dimensi iaitu kebaikan diri (5 item), menghakimi diri (5 item), persamaan manusia (4 item), terasing (4 item), kesedaran (4 item) dan identifikasi keterlaluan (4 item). Pemarkatan skala ini adalah merujuk skala likert 1= "Sangat tidak setuju" hingga 5 = "Sangat setuju" dan kebolehpercayaan skala ini adalah .92 (Neff, 2003).

Skala Daya Tahan

Skala Daya Tahan (*Brief Resilience Scale*) dibangunkan oleh Smith et al. (2008) mengandungi 6 item iaitu 3 item positif dan 3 item negatif yang mana skala ini juga telah diterjemahkan oleh penyelidik. Skala ini untuk mengukur daya tahan individu yang berupaya untuk melantun balik ke situasi asal setelah mengalami keadaan yang tertekan (Agnes, 2005). Pemarkatan skala ini adalah merujuk skala likert 1= "Sangat tidak setuju" hingga 5 = "Sangat setuju" serta kebolehpercayaan skala ini adalah .80-.91 (Smith et al., 2008).

Skala Kesejahteraan Psikologi

Skala Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well Being Scale-Ryff*) dibangunkan oleh (Ryff & Keyes, 1995) mempunyai 54 item iaitu 28 item positif dan 26 item negatif serta enam dimensi iaitu penerimaan sendiri (9 item), hubungan positif dengan orang lain (9 item), autonomi (9 item), penguasaan persekitaran (9 item), matlamat hidup (9 item) and pertumbuhan personal (9 item). Kaedah pemarkatan adalah merujuk kepada skala likert 1= "Sangat tidak setuju" hingga 6 = "Sangat setuju". Skala kesejahteraan psikologi mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu berada antara .86 - .93 (Ryff, 1989).

DAPATAN KAJIAN

Kajian ini menunjukkan bahawa skala ihsan sendiri berada pada kebolehpercayaan *alpha Cronbach* yang tinggi iaitu .87 dan kesahan kandungan juga berada pada tahap yang tinggi iaitu .91. Seterusnya skala daya tahan menunjukkan kebolehpercayaan yang baik .75 manakala kesahan kandungan juga pada tahap tinggi iaitu 0.8. Seterusnya, nilai kebolehpercayaan bagi skala kesejahteraan psikologi adalah .94 iaitu berada pada tahap tinggi dan kesahan kandungan pula .89.

Tahap Ihsan Kendiri

Tahap ihsan sendiri adalah seperti dalam Jadual 1 yang mana menurut Neff (2003), skor min antara 1.00 hingga 2.49 adalah menunjukkan ihsan sendiri secara keseluruhan dan beberapa dimensi item positif iaitu dimensi kebaikan diri, persamaan manusia dan kesedaran berada pada tahap rendah, manakala skor min 2.50- 3.49 adalah berada pada tahap sederhana dan seterusnya skor min antara 3.50-5.00 berada pada tahap tinggi. Seterusnya, beberapa dimensi item negatif bagi dimensi menghakimi diri, terasing dan identifikasi keterlaluan pula menunjukkan tahap tinggi bagi skor min 1.00-2.49, tahap sederhana untuk skor min 2.50-3.49 dan skor min antara 3.50-5.00 berada pada tahap rendah. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa skor min ihsan sendiri secara keseluruhan ($M = 3.756$, $SD = .425$) menunjukkan ihsan sendiri GBK berada pada tahap tinggi.

Jadual 1: Statistik Deskriptif Bagi Pemboleh Ubah Ihsan Kendiri

Dimensi	Item	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Ihsan Kendiri Keseluruhan	26	3.756	.425	Tinggi
Kebaikan diri	5	3.726	.570	Tinggi
Menghakimi diri	5	3.795	.618	Rendah
Persamaan Manusia	4	3.850	.641	Tinggi
Terasing	4	3.616	.683	Rendah
Kesedaran	4	4.038	.542	Tinggi
Indentifikasi keterlaluan	4	3.509	.666	Rendah

Tahap Daya Tahan

Smith (2008), meletakkan tahap skor kepada tiga tahap, tahap rendah pada skor 1.00- 2.99, manakala skor 3.00-3.99 pula tahap sederhana dan skor 4.00-5.00 pada tahap tinggi. Dapatan kajian ini menunjukkan, min skor

daya tahan berada pada ($M=3.893$, $SD=.603$) iaitu pada tahap sederhana seperti di Jadual 2.

Jadual 2: Statistik Deskriptif Bagi Pemboleh Ubah Daya Tahan

Konstruk	Item	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Daya Tahan Keseluruhan	6	3.893	.603	Sederhana

Tahap Kesejahteraan Psikologi

Skor min antara 1.00-2.00 menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang rendah, seterusnya skor min antara 5.00-6.00 pula berada pada tahap tinggi (Ryff, 1989). Dapatan kajian ini dalam Jadual 3, menunjukkan skor min kesejahteraan psikologi ($M = 4.565$, $SD = .518$) yang menjelaskan bahawa kesejahteraan psikologi berada pada tahap sederhana.

Jadual 3: Statistik Deskriptif Bagi Pemboleh Ubah Kesejahteraan Psikologi

Dimensi	Item	Min Skor	Sisihan Piawai	Tahap
Kesejahteraan Psikologi Keseluruhan	54	4.565	0.518	Sederhana
Penerimaan sendiri	9	4.541	0.570	Sederhana
Hubungan positif dengan orang lain	9	4.781	0.666	Sederhana
Autonomi	9	4.074	0.574	Sederhana
Penguasaan persekitaran	9	4.747	0.636	Sederhana
Matlamat hidup	9	4.810	0.625	Sederhana
Pertumbuhan personel	9	4.440	0.611	Sederhana

Pengaruh Ihsan Kendiri dan Daya Tahan Terhadap Kesejahteraan Psikologi

Jadual 4 di atas melaporkan pekali korelasi $r = .677$ bagi ihsan sendiri dan $r = .698$ bagi daya tahan dan keputusan ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan di antara ihsan sendiri dan daya tahan dengan kesejahteraan psikologi GBK. Apabila tahap ihsan sendiri dan daya tahan bagi GBK meningkat maka kesejahteraan psikologi juga turut meningkat. Manakala Jadual 5 menunjukkan bahawa daya tahan menyumbang sebanyak 48.7% ($Beta=.455$, $t=10.185$, $Sig=0.000$ dan $R^2=0.487$). Seterusnya ihsan sendiri menyumbang sebanyak 1% ($Beta=.401$, $t=8.974$, $Sig=0.000$ dan $R^2=0.102$). Dapatan kajian ini membuktikan bahawa faktor daya tahan serta ihsan sendiri menunjukkan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologi dan faktor daya tahan penyumbang terbesar terhadap kesejahteraan psikologi GBK.

Jadual 4: Korelasi *Pearson* Hubungan antara Ihsan Kendiri dan Daya Tahan dengan Kesejahteraan Psikologi

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Psikologi
Ihsan Kendiri	.677**
Daya Tahan	.698**

** Korelasi signifikan pada aras 0.01 (2-hujung)

Jadual 5 : Regresi Berganda Bagi Pengaruh Faktor Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan Terhadap Kesejahteraan Psikologi

Pemboleh ubah	Pekali Tidak Piawai	Pekali Piawai		t	Sig	R ²	Sumbangan
	i	Ralat Piawai	Beta (β)				
	B	i					
Daya Tahan	.391	.038	.455	10.185	.000	.487	48.7%
Ihsan Kendiri	.488	.054	.401	8.974	.000	.589	1.0%

PERBINCANGAN

Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa secara keseluruhannya ihsan sendiri GBK berada pada tahap tinggi. Dapatan kajian ini mengandaikan, GBK menganggap bahawa pengalaman hidup yang negatif adalah sebahagian daripada pengalaman manusia secara umumnya, tidak mengasingkan dengan persekitaran sosial serta mempunyai sifat kesedaran dan prihatin yang tinggi (Neff, 2003; Neff & Germer, 2017). Dapatan kajian lepas dalam konteks populasi yang berbeza menunjukkan bahawa tahap ihsan sendiri yang sederhana adalah kontradik dengan dapatan kajian ini, misalnya kajian Isa dan Yatim (2009) terhadap kaunselor pelatih namun selari dengan kajian terkini pada sampel kajian yang berbeza iaitu kajian Beaumont et al. (2016) terhadap kaunselor pelajar. Kaunselor yang mengabaikan penjagaan diri akan memberi kesan kepada kemampuan kaunselor tersebut untuk kekal dalam professionnya serta dapat mengakibatkan *burnout* mahupun keletihan ihsan diri (Todd, 2019). Beliau turut menekankan bahawa dengan mengamalkan ihsan sendiri, ianya dapat menangani penderitaan serta mampu mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Dalam pada itu, hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa daya tahan GBK berada pada tahap sederhana. Dapatan ini merumuskan bahawa GBK masih perlu untuk membina daya tahan agar bersesuaian dengan tuntutan kerja yang memerlukan ciri daya tahan tinggi. GBK perlu senantiasa bersedia dalam membina perhubungan yang mesra, berupaya menyembuhkan apa yang terkurang ataupun emosi yang tercedera dengan pengetahuan, kemahiran dan ciri peribadi yang positif terutamanya memiliki kekuatan dalaman dari aspek daya tahannya (Skovholt, 2012). Daya tahan GBK masih berada pada tahap sederhana walaupun kajian Abdullah (2003) mengenal pasti bahawa 32.68% kaunselor masih tidak mempunyai daya tahan Dapatan kajian ini memberi gambaran bahawa senario amalan daya tahan sudah lama difokuskan terhadap profesion kaunseling walaupun masih belum mencapai tahap yang diharapkan. Flavian dan Kass (2020) mendapati bahawa daya tahan dapat melindungi kesejahteraan kaunselor sekolah serta tekanan di persekitaran kerja dan lebih bersedia dengan masa depan.

Seterusnya, dapatan kajian ini mengenalpasti bahawa kesejahteraan psikologi GBK secara keseluruhan berada pada tahap sederhana. Secara rumusannya dapatan kajian ini menyokong Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989). Tambahan lagi, dapatan kajian ini bertepatan dengan kajian Reping (2017) serta kajian Kuen (2015) yang menguji aspek kesejahteraan GBK sekolah. Hasil kajian ini kontra dengan kajian lepas yang melibatkan profesion kaunseling mendapati kesejahteraan adalah pada tahap tinggi, misalnya kajian kajian Beaumont et al. (2016) melibatkan kaunselor pelajar. Dapatan kajian ini menyokong pandangan McLeod (2014) yang menekankan bahawa terapi profesional seperti kaunselor perlu peka dengan domain mengekalkan kesejahteraan dalam menawarkan perkhidmatan yang profesional.

Hasil dapatan kajian menjelaskan bahawa daya tahan dan ihsan sendiri menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi GBK. Walau bagaimanapun, secara terperinci, kajian ini membuktikan bahawa daya tahan adalah penyumbang terbesar terhadap kesejahteraan psikologi GBK. Daya tahan adalah faktor utama yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi GBK. Hal ini dikukuhkan lagi oleh Ryff dan Singer (2003) pengasas Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) bahawa faktor daya tahan memberi kesan yang tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi individu serta mampu menyembuhkan diri individu dengan pantas apabila melalui keadaan yang tertekan. Model daya tahan Reivich dan Shatte (2002) yang mengukuhkan bahawa daya tahan adalah cara individu berfikir terhadap sesuatu kesulitan dan keupayaan individu dalam mengendalikan, mengatasi serta bangkit kembali apabila berdepan dengan kesulitan tersebut. Sehubungan dengan itu, jelas bahawa daya tahan adalah ciri yang penting terhadap GBK terutamanya dalam membina

kesejahteraan psikologi. Kajian luar negara yang menyokong dapatan kajian ini, misalnya kajian Arnout dan Almoied (2020) kepada kaunselor mendapati bahawa daya tahan menyumbang kepada kesejahteraan.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa GBK meletakkan ihsan sendiri sebagai faktor dalam membantu dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologi. Dapatan kajian ini bertepatan dengan kajian kualitatif Todd (2017) yang mendapati bahawa kaunselor sekolah yang mengamalkan tingkah laku ihsan sendiri akan seterusnya mampu membina kesejahteraan yang baik dan situasi ini memberi kesan yang positif pada perkhidmatan. Perbuatan mengamalkan ihsan sendiri adalah cara untuk kaunselor menjaga dan menangani penderitaan mereka sendiri agar mereka mampu bertingkah laku dengan lebih baik pada diri dan pelajar yang di santuni (Todd & Chehaib, 2019). Dapatan kajian ini selari dengan kajian Roxas et al. (2019) mendapati ihsan sendiri adalah elemen penting bagi menjaga kesejahteraan kaunselor. Sumbangan ihsan sendiri terhadap kesejahteraan psikologi adalah kecil berkemungkinan kerana masyarakat Asia mempunyai perbezaan budaya. Kebanyakan orang Asia mempunyai ciri kritik diri yang tinggi jika berbanding budaya kelompok masyarakat di barat (Neff, 2008).

KESIMPULAN DAN CADANGAN LANJUTAN

Faktor daya tahan dan ihsan sendiri adalah penting dalam menjaga kesejahteraan psikologi kaunselor. Latihan dan kurikulum bidang pengajian bimbingan dan kaunseling diperingkat universiti dan Institut Pendidikan Guru boleh ditambahbaik dengan menerapkan elemen penjagaan diri terutamanya kesejahteraan psikologi serta aspek daya tahan dan ihsan sendiri agar dapat melahirkan GBK yang mampu melaksanakan perkhidmatan dengan efektif. Cadangan ini selari dengan pandangan Osborn (2004) yang mencadangkan agar memberi tumpuan untuk membina daya tahan kaunselor, dan bukannya memberi tumpuan kepada tekanan dan kekurangan yang dihadapi kerana mencegah keletihan atau keletihan ihsan diri merupakan tindak balas reaktif manakala memberi fokus pada kesejahteraan kaunselor adalah tindakan yang proaktif. Di samping itu, kajian lanjutan di cadangkan agar memberi tumpuan terhadap pembinaan modul daya tahan dan mengkaji keberkesanan modul tersebut terhadap kesejahteraan psikologi GBK. Modul yang bakal dihasilkan mampu menjadi asas rujukan dalam membina latihan dan intervensi yang bersesuaian ke arah meningkatkan kekuatan psikologi GBK agar dapat berhadapan dengan cabaran dan pelbagai isu murid di sekolah.

Kesimpulannya, kajian ini membuktikan bahawa daya tahan dan ihsan sendiri merupakan faktor yang memainkan peranan dalam

membangunkan kesejahteraan psikologi GBK. Oleh itu, GBK perlu cakna dan memberi tumpuan dalam mempraktikkan kesemua faktor yang dibincangkan agar dapat menyampaikan perkhidmatan yang lebih berkesan di samping senantiasa positif dalam melaksanakan setiap tugas yang di pertanggungjawabkan di sekolah.

RUJUKAN

- Abdullah, H.S.L. (2003). Malaysian school counselor resilience. *Jurnal Pendidikan*, 23, 89–99.
- Agnes, M. (2005). *Webster's new college dictionary*. Cleveland, OH: Wiley.
- American Counseling Association. (2014). ACA Code of Ethics. Retrieved from <http://www.counseling.org/Resources/aca-code-of-ethics.pdf>.
- Arnout, B.A., & Almoied, A.A. (2020). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, (1), 1-20.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C.J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioral psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15–23.
- Brislin, R.W. (1970). Back translation for cross cultural research. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 1(3), 185-216.
- Flavian, H., & Kass, E. (2020). Educational Counselors as Leaders in Developing Personal and Communal Resilience. Dlm. Irby. B. J., Boswell, J.N., Searby, L.J.,
- Kochan, F., Garza, R. & Abdelrahman, N. (Editors). *The Wiley International Handbook of Mentoring*, pg. 367-382. Medford: John Wiley & Sons, Inc.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education*, 8 Ed. New York : Mc Graw-Hill Companies.
- Friedman, K. (2017). Counselor self-care and mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 18(2), 321–330. doi:10.1080/14639947.2017.1373437

- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove, UK: Psychology Press//Guilford Press.
- Huat, C. S. (2018). The relationship between role conflict and burnout among secondary school counselors in Sarawak. *Global Business and Management Research: An International Journal* ,10(2), 10–22.
- Isa, N. J. M., & Yatim, A.A.M. (2009). Tahap sayang diri dalam kalangan kaunselor pelatih UPSI: Satu tinjauan. *Jurnal Perkama*, 15, 63-85.
- Jaafar, W.M.W. (2016). Isu profesionalisme kaunselor. Dlm. Wan Marzuki Wan Jaafar, Amir Awang, Salleh Amat & Ruhani Mat Min (pnyt). *Kompetensi Kaunselor Profesional, hlm. 15-25*. Putrajaya: Penerbit Lembaga Kaunselor.
- Johari, K.S.K, & Amat, M.I. (2019). Malaysian school counsellors' challenges in job description, job satisfaction and competency. *Religacion, Revista De Ciencias Socialesy Humanidades*, 4(19), 93-99.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2012). Surat Siaran KPM Bil 12 Tahun 2012 [Information circular, no 12. 2012].
- Kim, N., & Lambie, G.W. (2018). Burnout and implications for professional school counselors. *The Professional Counselor*, 8(3), 277–294.
- Kuen, N.H. (2015). Pengaruh kesejahteraan kaunselor terhadap penglibatan kerja dalam kalangan kaunselor di Malaysia. Tesis Sarjana, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191-1200.
- Mcleod J. & Mcleod J. (2014). *Personel and profesional development for counselors, psychotherapists and mental health practioners*. New York: McGrawHill Education.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self compassion and psychological wellbeing*. In J Doty(Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Oxford University Press.
- Neff, K.D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. Dlm. Bauer, J. & Wayment, H.A. 2008. *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations Of The Quiet Ego*. Washington: APA Books.
- Osborn, C.J. (2004). Seven salutary suggestions for counselor stamina. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 319-328.
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., Degeng, N.S.&Triyono. (2019). School counselor's psychological well-being: a phenomenological study. *European Journal of Education Studies*,6(2), 80-99.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Reping, F. (2017). Hubungan antara kesejahteraan diri dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di Selangor, Malaysia. Tesis Sarjana, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia.
- Roxas, M.M., David A.P., & Aruta, J.J.B.R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272-283.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. current directions in *Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. Dlm. Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.), *Positive Psychology And The Life Well-Lived*, hlm. 15-36 Washington DC: APA.

- Shatté, A.J., Reivich, K.J., Gillham, J., & Seligman, M.E.P. (1999). *Learned optimism in children*. Dlm. Snyder, C.R. (Ed.) *Coping Skills*. New York: Oxford University Press.
- Skovholt, T.M. (2012). The counselor's resilient self. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 137–146.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Todd, A. (2017). An exploration of self-compassion and wellness behaviors among practicing school counselors. Tesis Dr. Fal, University of South Florida.