

Isu Penjagaan Diri Kaunselor Pelatih Sarjana Muda Dalam Internship Kaunseling Di Sekolah

Siti Izati Ismail dan Nurul 'Ain Mohd Daud

Abstract-Kajian kualitatif ini menggunakan pendekatan kajian kes bertujuan untuk meneroka aspek penjagaan diri yang dialami oleh kaunselor pelatih peringkat Sarjana Muda semasa menjalankan internship kaunseling di sekolah. Kajian ini telah dijalankan ke atas enam orang kaunselor pelatih yang melaksanakan internship kaunseling di sekolah sekitar negeri Pahang, Negeri Sembilan dan Melaka dalam Negara Malaysia. Kajian terhadap peserta dijalankan menerusi temubual secara semi struktur. Data dianalisis menggunakan model 3C Lichman (2006). Dapatan kajian daripada analisis tema ke atas peserta menunjukkan sebanyak lima (5) tema diperolehi. Kajian menunjukkan bahawa kaunselor pelatih yang menjalankan internship di sekolah mengalami isu penjagaan diri dalam segi amalan penjagaan diri dari aspek pengurusan diri dari aspek emosi, pengurusan diri dari aspek fizikal, pengurusan diri dari aspek rohani, pengurusan diri aspek pengurusan masa dan dari aspek ekonomi dalam pengurusan kewangan semasa menjalankan internship di sekolah. Dapatan kajian juga mendapati kaunselor pelatih yang menjalani internship di sekolah perlu melengkapkan diri dalam aspek pengurusan identiti profesional sebagai kaunselor, komunikasi yang berkesan dalam kalangan pentadbiran sekolah dan kecekapan pelbagai budaya semasa berada di sekolah adalah perlu dalam menguruskan isu penjagaan diri kaunselor pelatih semasa berada di sekolah ketika menjalankan internship. Berdasarkan dapatan kajian yang diperolehi, beberapa cadangan dan implikasi dalam kajian dibincangkan.

Katakunci- Penjagaan diri, kaunselor pelatih, internship kaunseling.

I. PENGENALAN

Kaunseling merupakan satu profesion menolong yang bertujuan untuk membantu seseorang individu memperoleh penjagaan diri di dalam menjalani kehidupan. Proses perkhidmatan kaunseling bermula dengan latihan klinikal atau disebut sebagai praktikum dan internship. Menurut Lembaga Kaunselor Malaysia (2014), internship ialah pengalaman klinikal pasca praktikum yang diseliasa dengan tujuan untuk membolehkan pelajar menghalusi, meningkat dan memantapkan pengaplikasian pengetahuan dan kemahiran kaunseling di tempat berkhidmat, latihan profesional dan dijalankan di premis perkhidmatan kaunseling profesional di jalankan. Proses internship kaunseling di peringkat Sarjana muda di Malaysia memerlukan kaunselor pelatih menyempurnakan sebanyak 504 jam dimana tempoh minimum 192 jam merupakan perhubungan dengan klien secara bersemuka dan selebihnya untuk aktiviti yang berkaitan dengan tugas-

tugas kaunselor profesional. Kaunselor pelatih adalah kaunselor yang sedang menjalankan praktikum dan internship iaitu pengalaman klinikal yang diseliasa untuk membolehkan mereka membina dan membangunkan kemahiran asas kaunseling dan pengetahuan profesional yang bersepadu.

Dalam kaunseling juga, penjagaan diri adalah penting untuk kaunselor. Beberapa kajian telah mengatakan bahawa jika kaunselor mengalami masalah penjagaan diri yang tidak betul ianya akan membawa risiko dalam menjalani terapi ke atas diri klien. Menurut Stebnicki (2007), penjagaan diri dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang mengintegrasikan fizikal, kognitif, emosi, dan serta rohani. Stebnicki (2007) juga mengatakan penjagaan diri untuk kaunselor pelatih dapat pencegah serta mengurangkan masalah penyakit stress, trauma keceraruan emosi, dan yang penting adalah untuk mengelakkan risiko dalam melakukan pelanggaran etika kaunseling. Bagi mengelakkan berlakunya burnout keatas kaunselor pelatih, tekanan yang wujud dalam persekitaran kaunselor pelatih harus dititik beratkan. Hal ini kerana, terdapat kajian lepas menyatakan tahap tekanan yang tinggi selalunya membawa kepada burnout di kalangan kaunselor.

Myers, Sweeney & Witmer (2000) mendefinisikan kesejahteraan sebagai suatu cara hidup yang menjurus ke arah kesihatan dan kesejahteraan yang optimum dimana tubuh badan, minda dan aspek spiritual diintegrasikan oleh individu untuk kehidupan yang bermakna di dalam masyarakat (m.s 252). Myers dan Mobley (2004) menyarankan kaunselor pada abad ke-21 untuk mengintegrasikan konsep kesejahteraan di dalam proses konseptualisasi kes kaunseling dan perancangan rawatan dengan klien di mana kajian telah membuktikan terdapat hubungan di antara aspek kesejahteraan, kesihatan dan kepuasan hidup. Konsep kesejahteraan adalah berasaskan kepada prinsip yang dibawa oleh teori Adler. Menurut Adler, individu mempunyai dua matlamat iaitu keupayaan sendiri untuk mencapai sesuatu matlamat serta minat sosial untuk meningkatkan kesejahteraan individu lain. Adler melihat klien secara keseluruhan yang terdiri daripada konteks sosial. Beliau menekankan bahawa aspek kerjaya, cinta, perhubungan serta perhubungan dengan masyarakat merupakan antara perkara penting yang boleh membawa individu ke arah matlamat yang diinginkan (Witmer & Young, 1996).

Di Malaysia, profesion kaunselor sangat popular namun bidang pekerjaan di dalam profesion ini tidak begitu banyak jika dibandingkan dengan luar negara. Walaupun tugas kaunselor kelihatan mudah di mata masyarakat namun hakikatnya hanya kaunselor itu sendiri yang tahu apakah isu yang melanda mereka ketika menjalankan profesion tersebut. Lawson dan Myers (2011) dalam kajiannya mendapati bahawa kaunselor yang

Siti Izati Ismail, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
(email: izaty.ismail08@gmail.com).
Nurul 'Ain Mohd Daud, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Malaysia. (email: nurul.ain@fpm.upsi.edu.my)

mempunyai kesejahteraan diri yang tinggi dilaporkan mempunyai kualiti profesional yang positif. Manakala Mellin, Hunt & Nichols (2011) menjelaskan aspek identiti profesional dilihat berasaskan perkembangan, pencegahan dan juga orientasi kesejahteraan ke arah profesion membantu.

Tugas seorang kaunselor yang profesional adalah dengan mewujudkan dan mengekalkan hubungan kerja sehalu ini memerlukan usaha dan tenaga yang ketara dan ini akan meletakkan kaunselor pada peningkatan risiko untuk hasil negatif seperti tekanan, keletihan, dan kemerosotan profesional (Harrison dan Westwood 2009). Ironinya, semasa membantu klien mencapai ke arah kesejahteraan, kaunselor sering mengabaikan keperluan diri mereka sendiri. Hal ini berlaku kerana seorang kaunselor telah dilatih untuk tidak mementingkan diri sendiri dan akibatnya melibatkan diri dalam penjagaan diri selalunya boleh berada di penghujung senarai tugas kaunselor, dan bukannya dijadikan keutamaan pada diri sendiri.

II. OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini adalah berbentuk kualitatif yang bertujuan untuk meneroka aspek penjagaan diri kaunselor pelatih dalam menjalani internship kaunseling di sekolah.

Kajian ini dijalankan dengan dua objektif utama iaitu:

1. Untuk meneroka isu penjagaan diri yang dialami oleh kaunselor pelatih semasa internship kaunseling di sekolah.
2. Untuk meneroka strategi yang digunakan oleh kaunselor pelatih dalam menangani isu penjagaan diri yang dialami.

Persoalan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk menjawab soalan-soalan berikut:

1. Bagaimana isu penjagaan diri yang dialami oleh kaunselor pelatih semasa internship kaunseling di sekolah?
2. Bagaimana kaunselor pelatih menangani isu penjagaan diri yang dialami?

III. KAJIAN- KAJIAN LEPAS

Dalam kaunseling, penjagaan diri adalah penting untuk kaunselor. Beberapa kajian telah mengatakan bahawa jika kaunselor mengalami masalah penjagaan diri yang tidak betul ianya akan membawa risiko dalam menjalani terapi ke atas diri klien. Menurut Stebnicki (2007), penjagaan diri dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang mengintegrasikan fizikal, kognitif, emosi, dan serta rohani. Stebnicki (2007) juga mengatakan penjagaan diri untuk kaunselor pelatih dapat mencegah serta mengurangkan masalah penyakit stress, trauma keceraruan emosi, dan yang penting adalah untuk mengelakkan risiko dalam melakukan pelanggaran etika

kaunseling. Bagi mengelakkan berlakunya burnout keatas kaunselor pelatih, tekanan yang wujud dalam persekitaran kaunselor pelatih harus dititik beratkan. Hal ini kerana, terdapat kajian lepas menyatakan tahap tekanan yang tinggi selalunya membawa kepada burnout di kalangan kaunselor.

Kesejahteraan diri kaunselor pelatih turut merangkumi aspek kecekapan pelbagai budaya. Dini Farhana (2015) mendapati kaunselor pelatih yang tidak mempunyai persediaan yang cukup daripada aspek kemahiran dan pengalaman untuk berhadapan dengan klien daripada pelbagai budaya juga berhadapan dengan tekanan. Nurul 'Ain, Fauziah Hanim Jalal dan Norazani Ahmad (2015) yang mendapati perbezaan nilai dan budaya merupakan antara halangan yang dialami oleh kaunselor pelatih dengan klien dan warga sekolah. Dalam aspek kajian ini, kaunselor pelatih yang tidak melakukan persediaan untuk berinternship akan menghadapi isu kesejahteraan emosi dan fizikal dimana mereka perlu berdepan dengan persekitaran baru dan orang-orang baru yang berlainan budaya dengan diri kaunselor pelatih itu sendiri. Selain itu menurut Nurul Salwana (2014) kesejahteraan diri kaunselor pelatih turut bergantung kepada penerimaan pentadbir dan warga sekolah terhadap perkhidmatan yang diberikan.

Justeru, kajian-kajian lepas menegaskan bahawa profesion kaunselor merupakan perkara penting yang perlu dititikberatkan. Kesejahteraan diri kaunselor pelatih sememangnya memberi impak yang sangat besar dalam pelaksanaan perkhidmatan kepada klien dan juga sekolah. Sehubungan itu, aspek kajian tentang kesejahteraan diri kaunselor pelatih perlu dikaji dengan lebih mendalam.

Kaunselor pelatih juga tidak terlepas daripada mengalami isu kesejahteraan. Nurul 'Ain Mohd Daud, Fauziah Hanim Jalal dan Norazani Ahmad (2014) telah menjalankan kajian kualitatif menggunakan pendekatan kajian kes untuk meneroka aspek kesejahteraan diri kaunselor pelatih peringkat Sarjana Muda dalam internship kaunseling di sekolah. Kajian ini telah meneliti penulisan jurnal reflektif telah dijalankan ke atas enam (6) orang kaunselor pelatih di peringkat ijazah sarjana muda di sebuah insitituti pengajian tinggi awam untuk meneroka isu kesejahteraan diri serta strategi yang diambil oleh mereka dalam menangani perkara tersebut. Dapatan kajian mendapati isu yang mengugut kesejahteraan diri dikenalpasti sebagai isu psikososial antaranya gangguan seksual, konflik penyeliaan, proses penyesuaian dengan persekitaran sekolah dan isu bebanan tugas. Kaunselor pelatih juga telah mengaplikasikan pelbagai strategi penjagaan diri antaranya mendapatkan sokongan daripada rakan dan penyelia, berfikiran positif dan peneguhan aspek spiritual.

Manakala kajian luar negara oleh Myers, Moble dan Booth (2003) ke atas 263 pelajar pasca siswazah dalam bidang kaunseling mendapati pelajar kaunseling mengalami aspek kesejahteraan yang lebih baik berbanding pelajar yang lain. Pelajar bidang kedoktoran kaunseling dilaporkan mempunyai kesejahteraan yang lebih tinggi dalam keseluruhan aspek seperti mana diukur oleh Wellness Evaluation of Lifestyle (J. E. Myers, T. J. Sweeney, & J. M. Witmer, 1996) berbanding pelajar

peringkat asas yang lain. Dapatan kajian ini mernunjukkan latihan dan aspek kesedaran tentang kesejahteraan yang diberikan kepada pelajar ternyata memberi kesan kepada peningkatan skor kesejahteraan dalam kalangan pelajar kaunseling berbanding pelajar yang lain. Smith, Robinson dan Young (2007) juga mendapati kesihatan kaunselor dipengaruhi oleh peningkatan terhadap tekanan psikologi di sebabkan sifat kerja mereka. Sementara itu kajian Blount dan Mullen (2015) pula mendapati peningkatan tekanan dan kebimbangan yang berkaitan dengan kaunseling akan memberi kesan ke atas kesihatan kaunselor dan penyelia seterusnya akan memberi kesan buruk kepada klien.

IV. METODOLOGI

Sampel kajian

Peserta kajian ini terdiri daripada enam orang pelajar sarjana muda dalam program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling yang telah menjalankan internship di sekolah-sekolah menengah di negeri Pahang, Negeri Sembilan dan juga Negeri Melaka dalam semenanjung Malaysia. Pengkaji menggunakan kaedah persampelan bertujuan bagi mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai perkara yang dikaji. Kaedah temu bual separa berstruktur telah digunakan untuk mngumpul data.

Analisis data

Dalam penyelidikan ini pengkaji telah menggunakan Model 3C's Lichtman (2010) yang menggunakan tiga proses analisa data iaitu koding, kategori dan tema. Analisis data bermula dengan proses transkripsi diikuti dengan pengekodan, kategori dan pembentukan tema untuk mengenalpasti aspek utama yang dikemukakan oleh peserta kajian.

V. DAPATAN KAJIAN

Isu penjagaan diri dari aspek pengurusan emosi

Hasil temu bual dengan peserta kajian mendapati isu kesejahteraan emosi merupakan isu utama yang dihadapi oleh mereka sepanjang menjalani internship di sekolah. Berdasarkan kajian, pengurusan emosi peserta kajian adalah berkaitan dengan cara penyesuaian diri dan suasana di tempat baru, pengurusan sendiri dan juga bebanan kerja yang terpaksa mereka urus sepanjang internhip di sekolah. Ianya termasuk proses penyesuaian kaunselor pelatih untuk melaksanakan tugas-tugas pengurusan iaitu menyiapkan laporan sesi dan melaksanakan sesi kaunseling dengan klien. Hal ini menyebabkan tekanan emosi sehingga tercetusnya stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Hal ini dijelaskan oleh kaunselor pelatih 1, 2, 3, 4 dan 5.

"Bila terlampau banyak kerja, ianya menjadi beban kepada saya. Bukan bermaksud saya menyesal dengan tugas dan tanggungjawab yang diamanahkan kepada saya.

Tapi terkadang saya rasa macam terbeban di mana saya perlu menyelesaikan semua tugas yang penting pada masa yang sama saya juga perlukan ruang untuk diri saya sendiri untuk berehat" ...

(Peserta 1)

"...Macam ni kak, pentadbir sekolah selalu menyuruh saya release kelas ketika hari cikgu cuti laa, mensyuarat laa. Hampir setiap hari saya kena ganti kelas. Kadang tu sampai 6 kelas saya terpaksa ganti. Benda ini membuatkan diri saya tidak dapat menyiapkan report kaunseling saya. Saya sangat stress bila memikirkan benda ini..."

(Peserta 2)

"...Sangat stress ketika ini. Saya terpaksa memikirkan cara yang terbaik untuk buat kerja saya sebagai kaunselor pelatih. Ada je gangguan sebab klien ketika itu di tempatkan di tempat yang tidak selesa untuk membuat sesi kaunseling. Benda ini membuatkan urusan perkhidmatan kaunseling saya sangat tidak professional. Tiada terapatik di antara saya dengan klien..."

(Peserta 3)

"...kemudahan yang diberikan juga amat terhad. Akak bayangkanlah bilik kaunseling ada atapnya yang bocor. Pada suatu hari fail-fail saya yang saya tinggal di bilik kaunseling sekolah habis rosak kena air hujan. Dengan kertas report lagi habis semua rosak. Dengan masa yang tidak cukup, saya terpaksa buat sekali lagi report tu. Perasaan saya sangat tertekan ketika itu. Saya berasa down dan burnout ketika itu..."

(Peserta 4)

"Sangat stress ketika ini. Saya terpaksa memikirkan cara yang terbaik untuk buat kerja saya sebagai kaunselor pelatih. Ada je gangguan sebab klien ketika itu di tempatkan di tempat yang tidak selesa untuk membuat sesi kaunseling. Benda ini membuatkan urusan perkhidmatan kaunseling saya sangat tidak professional. Tiada terapatik di antara saya dengan klien..."

(Peserta 5)

Selain daripada itu, isu penjagaan diri dalam kesejahteraan emosi juga melibatkan tekanan akibat kerisauan yang dialami oleh peserta kerana tidak dapat memenuhi kriteria penyeliaan yang diinginkan oleh pensyarah. Peserta 3 dan 4 sama-sama berkongsi mengenai halangan dan kesukaran beliau untuk menjalankan sesi kaunseling dan tujuan penyeliaan kerana tempat yang sekolah sediakan tidak sesuai dan kurang terapatik. Hal ini menyebabkan tiada professional seorang kaunselor dalam menjalankan sesi kaunseling dan menyebabkan kaunselor pelatih merasa diri tidak dihargai dan stress semasa berada di lapangan. Pihak sekolah harus menyediakan sebuah kaunseling yang terapatik dalam menguruskan kerja-kerja sebagai kaunselor. Manakala kaunselor pelatih harus menjaga emosi mereka dengan tenang agar isu sebegini tidak menjadi bebanan kepada mereka.

Isu penjagaan diri dari aspek pengurusan fizikal

Berdasarkan dapatan kajian, isu kesejahteraan fizikal adalah berkait dengan bebanan tugas yang perlu dilaksanakan oleh kaunselor pelatih semasa berada di sekolah. Menurut dapatan kajian, kaunselor pelatih tiada masa yang mencukupi untuk menguruskan diri sendiri kerana terbeban dengan tugas yang mereka perlu lakukan di sekolah setiap hari. Hal ini dijelaskan oleh peserta kajian kaunselor pelatih 1, 5 dan 6.

“...Macam ni, saya kaunselor pelatih yang datang untuk jauh dari tempat belajar dan di hantar ke sekolah itu untuk menyiapkan sesi kaunseling yang lebih kurang 500 sesi. Tapi dengan keadaan pelajar sekolah tidak ramai, masa yang padat dan bebanan tugas yang tidak menentu saya terpaksa hadapi dengan sorang diri. Ini membuatkan diri saya agak tertekan.”

(Peserta 1)

“Anggapan diaorang kak, kaunselor ni tidak ada kerja. Masuk kerja, duduk kat bilik goyang kaki. Saya tahu apa yang mereka cakap sebab saya pernah duduk di bilik guru, saya dengar apa yang cikgu-cikgu tu sembang. Kalau kak nak tahu, tugas release class tu cikgu-cikgu tu la yang bagi. Setiap minggu kan ada guru bertugas. So, diaorang letak la nama kita ni. Sakitnya hati kita, tapi nak buat macam mana, hadap jugak lah.”

(Peserta 5)

“...saya ada juga mempunyai masalah tentang bagaimana nak buat pengurusan masa. Jam sesi kaunseling sangat laa banyak. Dengan program sekolah lagi. Kadang kala saya rasa diri ini stress sangat. Tidak tahu nak mulakan yang mana dulu. Dengan fail report form lagi. Bila saya teringin pada masa ini sampaikan saya tidak mahu bercakap dengan orang. Nak focus buat kerja intership tu je.” ...

(Peserta 6)

Selain daripada itu, penjagaan diri dari aspek fizikal yang dialami peserta juga berkaitan dengan bebanan yang kaunselor pelatih terima kerana pentadbir kurang memahami tugas dan peranan kaunselor pelatih semasa menjalani latihan intership di sekolah tersebut. Keadaan ini menyebabkan kaunselor pelatih tiada masa untuk menguruskan diri sendiri dari fizikal dan menyebabkan emosi menjadi geram dan tertekan sehingga wujud perasaan malas untuk pergi ke sekolah. Kaunselor pelatih merasakan diri dibebani dengan tugas yang melampau sampai menjadi lebih tertekan dan stress dalam menjalani latihan intership di sekolah. Hal ini dijelaskan oleh peserta kajian kaunselor pelatih 4.

“Saya Datang pagi pagi ke sekolah. Sekolah saya ini sekolah dalam klauter yang terbaik. Jadi Jadual pelajar ni terlampau pack, hinggakan susah nak curi masa nak ajak buat sesi pun x dapat. Kengkangan yang paling besar la, pelajar-pelajar sekolah ni sibuk sangat, sibuk dengan kelas la, aktiviti la dan banyak lagi. Kerja yang diberikan

terlalu banyak samapai saya tidak tahu mengurusnya dengan baik. Saya jadi celaru” ...

(Peserta 4)

Isu penjagaan diri dalam aspek pengurusan masa

Selain daripada itu, peserta kajian juga menghadapi isu kurang kecekapan untuk menangani pengurusan masa yang betul. Peserta kajian mendapati susah untuk berhadapan dengan karenah sekolah dan juga bebanan tugas dalam menyiapkan jam sesi kaunseling yang telah di tetapkan oleh universiti dalam syarat untuk tamatkan bidang pengajian dalam sarjana muda bimbingan dan kaunseling. Ini dijelaskan dengan peserta kajian 3 dan 5.

“Saya datang pagi pagi ke sekolah. Sekolah saya ini sekolah dalam klauter yang terbaik. Jadi Jadual pelajar ni terlampau pack, hinggakan susah nak curi masa nak ajak buat sesi pun x dapat. Kengkangan yang paling besar la, pelajar-pelajar sekolah ni sibuk sangat, sibuk dengan kelas, aktiviti dan banyak lagi. Kerja yang diberikan terlalu banyak samapai saya tidak tahu mengurusnya dengan baik. Saya jadi celaru. Tidak tahu mana nak diuruskan dahulu...”

(Peserta 3)

“Saya ada juga mempunyai masalah tentang bagaimana nak buat pengurusan masa. Jam sesi kaunseling sangat laa banyak. Dengan program sekolah lagi. Kadang kala saya rasa diri ini stress sangat. Saya tidak tahu nak mulakan yang mana dulu. Dengan fail report form lagi. Bila saya teringat balik pada masa itu, diri saya tidak mahu bercakap dengan orang. Nak fokus buat kerja intership tu je, pengurusan masa ketika itu sangat-sangat out...”

(Peserta 5)

Kajian mendapati isu penjagaan diri dari aspek pengurusan masa amat perlu di beri perhatian. Berdasarkan kajian yang diperolehi, didapati bahawa peserta kajian mengalami masalah penjagaan diri dari aspek pengurusan masa apabila bebanan kerja yang terlampau dan juga pihak pentadbiran sekolah tidak memahami tugas sebagai kaunselor pelatih semasa berada di sekolah. Hal ini dijelaskan lagi oleh peserta kajian kaunselor pelatih 6.

“Saya ada tugas saya sendiri seperti yang diperuntukkan dalam proses penyeliaan. Tapi, penolong kanan ni macam tak puas hati dengan saya dia minta join aktiviti tak kira atau malam. Mula –mula guru sukan, pastu guru pelancongan, aktiviti asrama di waktu malam, mural dan banyak lagi. Benda ini membuatkan saya rasa stress sebab saya rasa terbeban dan tidak pandai mengurus masa” ...

(Peserta 6)

Isu penjagaan diri dalam aspek ekonomi

(Peserta 1)

Dapatan kajian juga mendapati peserta kajian mengalami masalah isu kewangan semasa menjalani internship kajian. Isu ini dipandang serius kerana di dapati kaunselor pelatih pada ketika ini masih belum matang dalam pengurusan kewangan mereka. Ini kerana berkemungkinan peserta kajian kebanyakannya tidak memperolehi sumber pendapatan dan masih di bawah jagaan keluarga dan mereka pada tahap sarjana muda ini berada pada umur lingkungan 20 ke 25 tahun. Keadaan isu kewangan ini dijelaskan oleh peserta kajian 2 dan 5.

“Isu yang saya rasa terbeban juga adalah dari segi kewangan. Saya juga kena cari rumah sewa sendiri selama saya intership disana. Taraf hidup di Kuantan sangat tinggi. Saya terpaksa berjimat cermat. Benda ini membuatkan diri saya amat tertekan. Dengan belanja makan lagi, sewa rumah yang tinggi. Benda macam ini saya tidak jangka akan berlaku” ...

(Peserta 2)

“Isu yang saya rasa ketara juga ialah kewangan. Sebab saya di tempat jauh dengan keluarga, jauh dengan universiti, dan di tempatkan di negeri yang tidak pernah saya pergi. Di sini saya kena betul betul menguruskan kewangan saya dengan betul. Di sini segala galanya mahal. Photostat mahal, nak beli alatan tulis pun mahal. So isu kewangan ini saya kena betul betul manage duit saya”

(Peserta 5)

Hasil dapatan dari isu penjagaan diri dari aspek kewangan terhadap kaunselor pelatih perlu diberikan keutamaan. Ini kerana semasa tempoh internship di sekolah kaunselor pelatih memerlukan perbelanjaan yang lebih berbanding sebelum ke internship. Hal ini kerana kaunselor pelatih perlu mencari tempat tinggal yang sesuai, kelengkapan ke sekolah seperti pakaian yang professional dan juga bekalan harian ke sekolah. Kaunselor pelatih perlu bijak dalam menguruskan kewangan mereka agar tidak membebaskan diri mereka dan juga keluarga di kampung.

Isu penjagaan diri dalam aspek rohani

Dapatan kajian mendapati peserta kajian juga mengalami isu dalam pengurusan diri dari aspek rohani. Aspek rohani sepatutnya perlu di terapkan agar kaunselor pelatih dapat berlapang dada dalam apa jua masalah yang berlaku. Hal ini dapat di kenal pasti apabila terdapat peserta kajian dalam kalangan kaunselor pelatih hamper bourout dan mengalami keceraruan hati dan tidak tenteram dalam melakukan tugas semasa berada di sekolah. Isu penjagaan diri dalam aspek rohani ini dikongsikan oleh peserta 1,3 dan 6.

“Berat badan saya mula menurun. Saya tidak jaga makan dan tidak ada selera untuk makan kerana fikiran saya amat kusut ketika berada di sekolah. Fikiran saya amat bercelaru asyik berfikir tentang kerja yang tertanggung. Saya amat down ketika itu” ...

“Semasa saya mengalami pelbagai masalah ketika menjalani latihan intership di sekolah, saya mula mengabaikan diri saya. Kebajikan diri dan kebersihan diri berada pada tahap yang rendah. Saya tidak boleh berfikir dengan rasional pada ketika itu. Saya juga mudah terikut membuat perkara yang tidak bermoral dan tidak rasional”

(Peserta 3)

“Kawan saya menasihati dan berpesan dekat saya, agar saya perbanyakkan berdoa dan solat. Akidah saya kena kuat untuk melawan permasalahan yang berlaku. Apabila saya kembali pada tuhan, hati saya mula tenang dan secara tidak langsung masalah saya dapat di atasi dengan perancangan yang rasional” ...

(Peserta 6)

Bagaimana kaunselor pelatih menangani permasalahan penjagaan diri yang dialami semasa internship di sekolah? Menampilkan identiti profesional kaunselor pelatih yang berkesan

Hasil daripada temu bual dengan peserta-peserta kajian, pengkaji mendapati dua strategi yang diambil oleh kaunselor pelatih dalam usaha untuk menangani isu penjagaan diri yang dialami iaitu dengan menampilkan identiti profesional dan juga memaparkan komunikasi yang berkesan di sekolah serta mencari alternatif untuk menjaga emosi dan juga fizikal dalam penjagaan diri semasa menjalani latihan internship di sekolah. Identiti profesional kaunselor pelatih dalam kajian ini merujuk kepada keupayaan kaunselor pelatih untuk menonjolkan diri dan peranan mereka iaitu dengan mewujudkan hubungan yang baik dengan pelajar dan warga sekolah, mendapatkan persetujuan pensyarah penyelia untuk menjalankan internship di dua buah sekolah dan juga memahami tanggungjawab yang jelas sebagai kaunselor pelatih disekolah. Peserta pertama dan kedua menyatakan pembinaan hubungan yang baik dengan guru dan pelajar merupakan kunci dalam memperoleh penjagaan diri untuk kesejahteraan diri. Dengan cara tersebut mereka dikenali dan diterima oleh warga sekolah.

“...Ada kalanya saya mengadu dengan penyelia saya. Tapi saya pun fikir jugak, saya pelajar kaunseling, seorang bakal kaunselor. Saya teringat teori REBT. Balik rumah, saya rasionalkan balik pemikiran saya. Esok pergi sekolah, senyum pada semua orang, beramah mesra dengan cikgu-cikgu itu. Bersembang-sembang tentang kelas dan anak murid....”

(Peserta 1)

Dalam mewujudkan hubungan yang baik dengan pelajar, dan emosi yang stabil semasa di sekolah, peserta kajian 1 dan 2 menggunakan teori yang di pelajari agar emosi, fizikal dan rohani mereka lebih tenang dan focus dalam menangani isu penjagaan diri mereka semasa di lapangan.

“...saya mula berfikiran rasional. Lagipun, internship ni masa depan saya, tak kan semata-mata mengalah dengan

masalah kecil ni dan saya tak nak berputus asa, tidak mahu berhenti. Saya mula rasionalkan diri dengan mengingati tugas utama kaunselor pelatih adalah menolong dan berfikiran positif seperti teori yang kami amalkan agar saya lebih focus dan meneruskan intership ini dengan lebih tenang...”

(Peserta 2)

Peserta kajian 2 dan 6 menampilkan identiti profesional kaunselor pelatih dengan berfikiran rasional dan merapikan perancangan harian dengan lebih baik dan berusaha bersungguh-sungguh untuk mencari klien walaupun terpaksa mencari sekolah lain sebagai alternatif. Dengan pengurusan yang betul, emosi peserta kajian akan lebih tenteram dan sejahtera.

“Tanggungjawab sebagai pelajar intership dan tanggungjawab sebagai kaunselor sekolah. Saya mengutamakan kedua-duanya. Saya cuba beri perkhidmatan yang baik kepada pihak sekolah dan klien. Pertamanya, saya membahagikan masa dengan betul antara tugas sekolah yang perlu didahulukan” ...

(Peserta 2)

“Saya mula membuat pengurusan masa yang betul. Saya dahulukan tugas sekolah yang penting yang perlu didahulukan dan sekiranya ada masa terluang saya akan fokus kepada tugas saya sebagai kaunselor pelatih. Setiap saat berharga buat saya kerana sekolah saya agak sibuk dengan pelbagai program yang melibatkan pelbagai peringkat pelajar di semua tingkatan...”

(Peserta 6)

Peserta kelima mempunyai dua tanggungjawab yang di beri oleh pentadbir sekolah iaitu sebagai guru pembantu dalam menguruskan hal ehwal pelajar di sekolah dan juga kaunselor pelatih. Oleh itu, peserta kajian cuba memberikan perkhidmatan kaunseling yang terbaik kepada pihak sekolah dan juga klien.

“...saya membahagikan masa dengan betul antara tugas sekolah yang perlu didahulukan dan sekiranya masa terluang saya akan fokus kepada tugas saya sebagai kaunselor pelatih...”

(Peserta 5)

Memaparkan komunikasi efektif

Berdasarkan kepada peserta kajian, proses intership bukan sahaja merangkumi keperluan untuk menjalankan sesi kaunseling dan menyiapkan laporan tetapi juga merangkumi kemahiran interpersonal dan komunikasi yang berkesan. Ini adalah kerana komunikasi dapat mewujudkan hubungan yang baik dengan pelbagai pihak. Dalam konteks ini, menurut kaunselor pelatih, komunikasi dengan warga sekolah sangat penting untuk melancarkan lagi tugas dan tanggungjawab kaunselor pelatih di sekolah.

“Proses intership ni bukan sahaja kita pergi sekolah buat sesi dan penuhi laporan akhir kita. Tapi kerjasama dan komunikasi hubungan dengan rakan sekerja tu yang

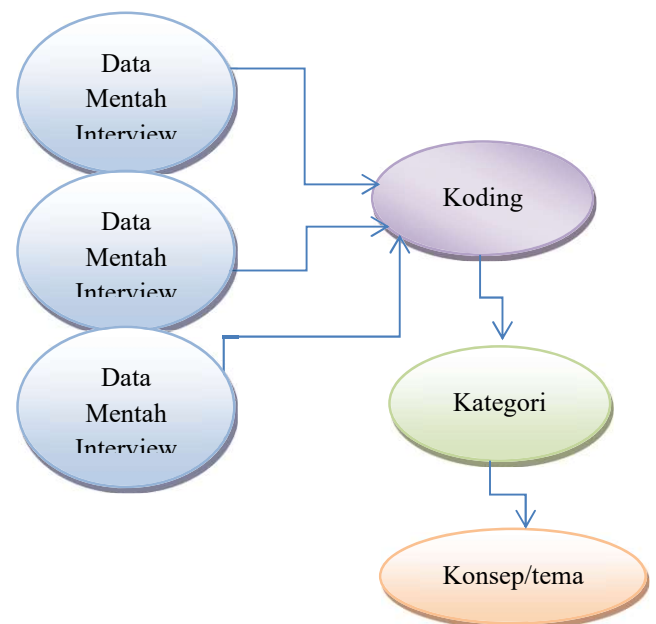
memainkan peranan penting, memang banyak tanggungjawab tapi hubungan dengan cikgu di sekolah sebenarnya dapat membantu kerja saya...”

(Peserta 1)

Peserta 4 juga berkongsi tentang kepentingan perbincangan antara kedua-dua belah pihak agar peranan sebagai kaunselor pelatih difahami dengan jelas oleh pihak sekolah. Menurut beliau, perbincangan dan komunikasi sangat penting bagi memastikan kedua-dua belah pihak memahami tugas dan peranan masing-masing.

“Saya pergi jumpa penolong kanan. Saya bawak jadual saya dan keperluan untuk intership saya tunjuk kat dia. Komunikasi tu penting kalau saya terus mendiamkan diri pihak sekolah tidak akan tahu masalah saya. Selain itu, hubungan dengan pentadbiran juga penting untuk memastikan kelancaran tugas yang akan dilaksanakan kelak”.

(Peserta 4)



Rajah 1 menunjukkan enam langkah dalam proses 3C's ini dalam mendapatkan dapatan kajian.

VI. PERBINCANGAN

Permasalahan penjagaan diri yang dialami oleh kaunselor pelatih

Berdasarkan kajian, kaunselor pelatih telah mengalami isu penjagaan diri dari aspek emosi semasa intership di sekolah. Dapatan kajian ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Nurul 'Ain et al. (2014), Smith, Robinson dan Young (2007) dan Blount dan Mullen (2015) yang menyatakan kesihatan kaunselor dipengaruhi oleh peningkatan kepada pendedahan tekanan psikologi dan psikososial.

Berdasarkan kajian yang mengalami isu penjagaan diri dalam aspek fizikal terdapat kajian mengatakan bahawa jika kaunselor mengalami masalah penjagaan diri yang tidak betul ianya akan membawa risiko dalam menjalani terapi ke atas diri klien. Stebnicki (2007) mengatakan penjagaan diri untuk kaunselor pelatih dapat mencegah serta mengurangkan masalah penyakit stress, trauma keceraruan emosi, dan yang penting adalah untuk mengelakkan risiko dalam melakukan pelanggaran etika kaunseling. Bagi mengelakkan berlakunya burnout keatas kaunselor pelatih, tekanan yang wujud dalam persekitaran kaunselor pelatih harus dititik beratkan. Hal ini kerana, terdapat kajian lepas menyatakan tahap tekanan yang tinggi selalunya membawa kepada burnout di kalangan kaunselor. Oleh yang demikian, wajarlah seorang kaunselor pelatih harus menjaga diri mereka agar berada pada tahap emosi dan fizikal yang terbaik.

Selain itu, penjagaan diri dari aspek pengurusan masa perlu diberi perhatian. Ini kerana pentingnya kaunselor pelatih mempunyai penjagaan diri (self-care) untuk menjadi kaunselor sekolah berprofesional dan menampilkan kecekapan dalam aspek pelbagai budaya menerusi perkhidmatan mereka kelak (Nurul 'Ain, Nazariah, Fauziah Hanim & Norazani, 2015). Kaunselor yang mempunyai kesejahteraan mental yang positif atau baik mempunyai sikap selesa dengan diri sendiri, selesa dengan orang lain, selesa dengan persekitaran, serta dapat memenuhi tuntutan kehidupan (Junaidah, 2009). Penjagaan diri yang baik telah dikenal pasti berupaya mengurangkan kemurungan, meningkatkan keupayaan untuk empati, dan berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap kecederaan, trauma sekunder, dan mengelakkan risiko melakukan pelanggaran etika (Stebnicki, 2007). Pengurusan masa yang baik dapat membantu kaunselor pelatih menguruskan masa yang betul dan berada tahap kesihatan mental yang baik.

Manakala isu penjagaan diri dari aspek ekonomi juga menimbulkan isu penjagaan diri terhadap kaunselor pelatih di sekolah yang boleh mengakibatkan emosi kaunselor pelatih terganggu. Dini Farhana (2015) menyatakan bahawa kaunselor pelatih yang tidak mempunyai persediaan yang cukup dari aspek kemahiran dan pengalaman untuk berhadapan dengan klien. Dapatan kajian juga sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Nurul Salwana (2014) yang mendapati penerimaan yang positif bergantung kepada pemahaman pentadbir terhadap peranan dan kepentingan bimbingan dan kaunseling di sekolah. Oleh itu, jelaslah bahawa persediaan yang baik dari segi kewangan dapat memberi kesan positif kepada diri kaunselor pelatih. Hal ini membawa kesan kepada kesejahteraan emosi dan fizikal kaunselor pelatih dalam memberikan perkhidmatan kepada sekolah dalam pentadbiran sekolah semasa menjalani internship. Persediaan kaunselor pelatih amat penting dalam keseluruhan aspek penjagaan diri untuk kesejahteraan untuk membolehkan penyesuaian mereka dengan proses internship dan perhubungan dengan warga sekolah berjalan dengan baik.

Strategi kaunselor pelatih menangani isu penjagaan diri yang dialami semasa internship di sekolah

Hasil kajian mendapati dua tema telah dikenalpasti mengenai strategi kaunselor pelatih dalam menangani isu penjagaan diri yang dialami iaitu menampilkan identiti profesional yang berkesan dan juga komunikasi yang efektif. Ini selaras dengan kajian yang telah dijalankan oleh Lawson dan Myers (2011) yang menjelaskan bahawa kaunselor yang mempunyai penjagaan diri yang tinggi dilaporkan mempunyai kualiti profesional yang positif. Dapatan ini juga bertepatan dengan kajian yang dijalankan oleh Mellin, Hunt & Nichols (2011) yang mendapati identiti profesional peserta kajian dilihat berasaskan perkembangan, pencegahan dan juga orientasi kesejahteraan ke arah profesion dapat membantu dan memberi perkhidmatan terbaik kepada klien. Menurut Remley dan Herlihy (2007) kaunselor yang berkesan merupakan individu yang mempunyai sifat-sifat yang unik dalam profesion menolong orang lain bagi menarik orang lain untuk percaya dan yakin dengan dirinya. Oleh yang demikian, identiti profesional yang ditunjukkan oleh kaunselor perlu selaras dalam aspek nilai, kepercayaan dan tingkah laku dalam usaha menjalankan tanggungjawab dan peranan. Oleh itu, kaunselor pelatih amat memerlukan pengetahuan dan kemahiran yang mantap sebagai persediaan untuk memberikan perkhidmatan yang terbaik.

Menurut Hanizam, Mohd Zhafran dan Zalifah (2015), identiti profesional kaunselor pelatih ini boleh ditingkatkan melalui beberapa amalan terbaik dan strategi yang boleh dilaksanakan antaranya menerusi outreach bagi mendedahkan kepada semua warga sekolah tentang kewujudan unit bimbingan dan kaunseling. Selain itu kaunselor pelatih perlu memastikan aspek pengurusan berada pada tahap yang baik. Aspek pengurusan ini merujuk kepada beberapa perkara penting iaitu buku log rasmi, buku catatan dan format bilik kaunseling. Buku log rasmi merupakan buku log yang perlu dilengkapi oleh setiap kaunselor. Kaunselor perlulah memastikan bahawa buku log ini sentiasa dikemas kini dan tidak ditangguh. Perkara seterusnya ialah berkaitan buku catatan. Buku catatan ini bukanlah buku catatan biasa tetapi buku catatan yang dibina khas oleh kaunselor. Buku catatan ini bolehlah dilengkapi dengan perekayasaan bimbingan dan kaunseling sekolah, etika, tugas mingguan dan sebagainya. Dengan adanya buku catatan ini, tugas kaunselor akan kelihatan lebih teratur dan tersusun. Selain itu kaunselor pelatih perlu menunjukkan personaliti yang menyenangkan. Antaranya berfikiran terbuka, berdikari, berkarisma, mesra dan tegas. Penggunaan medium media seperti facebook sebagai perantara antara kaunselor dengan pelajar boleh menyerlahkan lagi identiti profesional kaunselor pelatih dengan menunjukkan minat untuk menyebarkan maklumat berkaitan dengan kaunseling seperti maklumat permohonan online UPU. Secara tidak langsung, pelajar-pelajar dapat mengenali kaunselor pelatih dan datang merujuk untuk mendapatkan maklumat dengan lebih lanjut.

Selain daripada itu, persediaan kaunselor pelatih juga sangat penting. Sebelum pelajar bimbingan dan

kaunseling berinternship, seharusnya mereka telah didedahkan awal dalam setting pekerjaan kaunseling. Hal ini demikian kerana bagi memudahkan kaunselor pelatih memahami etika profesional seorang kaunselor sebelum berinternship di setting sekolah.

VII. IMPLIKASI KAJIAN

Kajian ini memberikan implikasi kepada praktis dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Kaunselor pelatih perlu mengamalkan “zon bebas stress” dengan mempraktikkan amalan seperti meditasi, refleksi sendiri dan aktiviti fizikal. Dowden, Warren & Kambui (2014) menekankan kepada kepentingan aspek sendiri dalam usaha untuk mempertingkatkan kesedaran dan penjagaan sendiri. Pengkaji ini telah memperkenalkan satu model yang dinamakan “Three-Tiered Model Toward Improved Self-Awareness and Self-Care (SASC). Ianya menekankan kepada tiga peringkat iaitu; 1) Semakan Kendiri, 2) Percakapan sendiri dan 3) Jurnal sendiri. Model ini jelas menekankan kepada pemerkasaan aspek kognitif, emosi dan tingkah laku semasa menjalankan perkhidmatan kaunseling. Ianya mampu menyediakan kaunselor pelatih dengan proses untuk menyelesaikan konflik, meningkatkan kemahiran kaunseling dan daya tindak dengan isu yang rumit dalam setting kaunseling.

Selain daripada itu, menurut Rowland (2009) adalah sangat penting dalam pendidikan kaunselor untuk memasukkan elemen penjagaan sendiri dan kesedaran sendiri dalam setiap kursus dan kurikulum kaunseling. Ini bagi memastikan pelajar dapat memperkembangkan strategi penjagaan sendiri mereka.

Selain daripada itu, peranan penyelia juga penting bagi memastikan kaunselor pelatih sentiasa berada dalam keadaan yang sejahtera. Penyelia yang dapat menjalinkan hubungan yang erat dengan kaunselor pelatih dapat menggalakkan pertumbuhan diri kaunselor pelatih dalam membantu mereka untuk belajar menilai diri dan menunjukkan daya tindak dan asertif diri yang sewajarnya (Skovholt, Grier & Hanson, 2001).

KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, kaunselor pelatih berhadapan dengan isu penjagaan diri dari aspek penjagaan emosi, penjagaan fizikal, penjagaan diri dari aspek pengurusan masa serta penjagaan diri dari aspek rohani dan juga aspek kewangan semasa menjalankan internship di sekolah amat perlu dititik beratkan. Walaubagaimanapun proses internship merupakan satu bentuk latihan dan pendedahan secara langsung yang positif dan berguna kepada mereka untuk mendepani dan menangani isu-isu penjagaan diri untuk kesejahteraan kaunselor pelatih di sekolah. Ternyata kaunselor pelatih menggunakan strategi yang positif bagi menangani isu-isu tersebut.

RUJUKAN

Blount, A. J., & Mullen, P. R. (2015). Development of an Integrative Wellness Model: Supervising

Counselors-in-Training. *The Professional Counselor*. Vol 5, Pg: 100–113.

Dini Farhana Baharuddin (2012). Perception and understanding of counsellor trainees on multicultural counselling in Malaysia. *Asia Pacific Rim International Conference*. 1-5.

Dowden, A.R., Warren, J.M., Kambui, H. (2014). Three Tiered Model toward Improved Self-Awareness and Self-Care. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS*, 30 dimuatturun pada 6 Ogos 2016 daripada

http://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_30.pdf

Lawson, G., & Myers, J. E. (2011). Wellness Professional Quality of Life and Career-Sustaining Behaviours:

What Keeps Us Well? *Journal of Counseling & Development*. Volume 89(2): 163-171.

Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a Culture of counselor Wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, volume 46(1): 5-19.

Lichtman, M. (2006). *Qualitative research in education: A user's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage. Professional Development Practice on Teachers “Perception of CPD: Primary Schools English Language Teachers in Focus.” *International Journal of Management and Humanities*, 5(8), 20–39.

<https://doi.org/10.35940/ijmh.F1287.045821>