

KESAN IHSAN KENDIRI DAN MINDFULNESS TERHADAP EFIKASI KENDIRI KAUNSELING KAUNSELOR PELATIH

*The Effect of Self Compassion and Mindfulness to The Counseling Self-Efficacy of
Counselor-in-Training*

Mohd Fahrizal Asmy Mohd Ali & Muhammad Bazlan Mustafa*

*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia*

*Corresponding author: bazlan@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Mohd Ali, M. F. A., & Mustafa, M. B. (2024). Kesan ihsan sendiri dan mindfulness terhadap efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 1–8. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.1.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.1.2024>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan dan kesan ihsan sendiri dan *mindfulness* terhadap efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih. Kajian ini melibatkan 116 orang responden yang terdiri daripada kaunselor pelatih yang sedang menjalani internship di organisasi. Terdapat tiga instrumen kajian yang digunakan untuk mengukur pemboleh ubah iaitu Skala Ihsan Kendiri, *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Counseling Self Estimate Inventory* (COSE). Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan dan kesan yang positif antara ihsan sendiri dan *mindfulness* terhadap efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih. Implikasi daripada kajian ini menunjukkan bahawa memasukkan elemen ihsan sendiri dan *mindfulness* dalam pendidikan kaunseling akan membantu meningkatkan keupayaan dan keyakinan diri kaunselor pelatih dalam mengendalikan sesi kaunseling.

Kata kunci: Ihsan sendiri, mindfulness, efikasi-kendiri kaunseling, kaunselor pelatih

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship and impact of self-compassion and mindfulness on the counseling self-efficacy of counselors-in-training. The study involved 116 respondents, consisting of counselors-in-training undergoing internships in organizations. Three instruments were used to measure the variables, namely the Self-Compassion Scale (SCS), the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and the Counseling Self Estimate Inventory (COSE). The findings of the study show a positive relationship and impact between self-compassion and mindfulness on the counseling self-efficacy of counselors-in-training. The implications of this study suggest that incorporating elements of self-compassion and mindfulness into counselor education can help improve the ability and self-confidence of counselors-in-training in conducting counseling sessions.

Keywords: *self-compassion, mindfulness, counseling self-efficacy, counselor-in-training*

PENGENALAN

Kaunseling adalah satu profesion menolong yang profesional yang melibatkan antara kaunselor dan klien. Kaunseling adalah suatu proses sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling untuk mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik, baik dan sukarela pada diri klien supaya perubahan, kemajuan dan penyesuaian itu akan berterusan sepanjang hayat klien (Akta Kaunselor 1998).

Perkembangan diri kaunselor pelatih adalah perkara asas dalam pendidikan kaunselor. Sehubungan dengan itu standard yang ditetapkan adalah bertujuan untuk melahirkan kaunselor yang cekap dan efektif serta mampu memberi perkhidmatan yang baik kepada klien (Mazila Ghazali et al., 2017). Kaunselor pelatih adalah individu yang telah menyempurnakan kesemua kursus dan praktikum yang ditetapkan dalam program ijazahnya dan pelajar dikehendaki mendaftar dalam kursus internship (Lembaga Kaunselor, 2015).

Penawaran kursus internship adalah bertujuan untuk memberi pendedahan dan pengalaman organisasi kepada pelajar. Internship ialah pengalaman klinikal pasca praktikum yang diselia dengan tujuan untuk membolehkan pelajar menghalusi, meningkat, dan memantapkan pengaplikasian pengetahuan dan kemahiran kaunseling di tempat latihan profesional (Lembaga Kaunselor, 2015).

Sepanjang tempoh latihan internship, para pelajar perlu memenuhi minima jam terkumpul sebanyak 504 jam. Daripada 504 jam tersebut sebanyak 192 jam adalah sesi bersemuka yang merangkumi kaunseling individu dan kelompok. Matlamat internship adalah untuk memberi peluang kepada kaunselor pelatih mempraktikkan pengetahuan dan kemahiran secara praktikal dalam seting kerja yang sebenar (Norazaliza Alis et al., 2018). Justeru itu, sebelum para pelajar menjalani internship di organisasi adalah menjadi tanggungjawab kepada para pendidik, jabatan dan fakulti untuk memastikan pelajar dapat menguasai kemahiran kaunseling dan meningkatkan kompetensi. Kompetensi boleh didefinisikan sebagai pengetahuan, kemahiran dan nilai (Falender et al., 2004).

Justeru itu, program kaunseling yang ditawarkan di Institusi Pengajian Tinggi Awam/Swasta (IPTA/S) di Malaysia adalah bertujuan untuk melahirkan kaunselor yang cekap dan efektif serta memberi perkhidmatan yang baik kepada klien (Karaman et al., 2018; Ghazali, 2017). Menurut Banker & Goldenson (2021) kaunselor pelatih berhadapan kesukaran dalam proses transisi ketika memulakan latihan internship. Justeru adalah penting untuk memperkukuhkan efikasi-kendiri dan kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan serta kemahiran kaunseling dalam kalangan pelajar kaunseling supaya mereka dapat memberi perkhidmatan yang terbaik kepada klien.

Menurut Bandura (1977) efikasi-kendiri adalah satu konsep kepercayaan keupayaan dalam melakukan sesuatu tugas dan konsep pencapaian dalam pelbagai situasi. Menurut Asri et al., (2022) efikasi-kendiri yang tinggi akan dapat membantu kaunselor untuk mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran kaunseling dengan lebih yakin kepada klien. Justeru, efikasi-kendiri seorang kaunselor pelatih memainkan peranan penting untuk memastikan perkhidmatan kaunseling yang diberikan berkesan kepada klien. Selain daripada itu, dapat menyediakan kaunselor pelatih sebelum memasuki dunia pekerjaan sebagai kaunselor profesional yang sebenar.

Kajian mengenai ihsan sendiri adalah bertujuan untuk melihat peranan dan kesan kepada kesejahteraan hidup seseorang (Neff & McGehee, 2010). Ihsan sendiri adalah merupakan cabang dalam psikologi positif dan ihsan sendiri adalah keupayaan individu berhadapan dan menerima kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidup sebagai persamaan antara manusia (Azzatunnisak et al., 2018). Ihsan sendiri adalah bermaksud sikap terbuka terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri serta keupayaan untuk menjana perasaan bagi meringankan dan menyembuhkan diri dari penderitaan dengan kebaikan, kefahaman, sikap tidak menghakimi terhadap kegagalan dan kekurangan diri serta mampu melihat pengalaman sendiri sebagai sebahagian daripada kehidupan manusia (Neff, 2003).

Voon et al., (2022) menjelaskan ihsan sendiri memberi kesan yang signifikan kepada perkembangan diri seorang kaunselor dari sudut kesejahteraan psikologi dan resilien. Sehubungan dengan itu, ihsan sendiri adalah faktor penting untuk dikaji sejauh mana akan memberi pengaruh kepada efikasi sendiri kaunseling dalam kalangan kaunselor pelatih.

Aspek penjagaan dan kesedaran sendiri tidak hanya terfokus kepada ihsan sendiri sahaja tetapi *mindfulness* juga memberi kesan yang besar dalam diri seseorang. *Mindfulness* boleh dianggap sebagai satu fikiran dari semasa ke semasa, kesedaran yang tidak menghakimi sesuatu dan juga kesedaran yang dipupuk dengan cara yang tertentu pada masa tersebut dengan cara yang tidak reaktif, tanpa penilaian serta dengan keterbukaan hati (Kabat-Zinn, 2015). Oleh yang demikian itu, mempunyai *mindfulness* berbeza dengan bersikap reaktif secara emosi, menyerot masa lampau, kebimbangan terhadap masa hadapan atau berat sebelah dalam penilaian pengalaman semasa (Clarke, 2022). Menurut Fulton (2016) *mindfulness* adalah satu alat pembangunan kaunselor untuk meningkatkan hubungan terapeutik dan keberkesanan kaunselor pelatih.

PERNYATAAN MASALAH

Profesion kaunseling pada masa kini, semakin mencabar berikutan dengan peredaran masa dan kaunselor juga perlu seiring dengan kemajuan sains dan teknologi. Objektif utama profesion kaunseling dan kaunselor pendidik adalah berkaitan dengan perkembangan kaunselor pelatih (Moate et al., 2016).

Sehubungan dengan itu, efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih perlu dikaji untuk mengetahui sejauh mana kaunselor pelatih berupaya untuk mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran yang telah dipelajari. Efikasi-kendiri adalah faktor penyumbang kepada pembangunan diri, sikap, kemahiran dan tingkah laku seorang kaunselor pelatih (Karaman et al., 2018).

Menurut Roy (2022), kaunselor pelatih yang memasuki program pengajian kaunseling kebiasaannya mereka tidak terlalu sedar tentang bagaimana perasaan, pemikiran dan kekuatan atau kelemahan diri ketika bersama dengan klien. Selain daripada itu juga kaunselor pelatih terdedah kepada stres, kebimbangan (Dye et al., 2020), keraguan terhadap diri sendiri dan kritik diri (Coaston & Lawrence, 2019). Memandangkan kaunselor pelatih belum lagi diiktiraf sebagai kaunselor profesional dan berdaftar, mereka tetap juga terdedah kepada pelbagai tekanan emosi dan psikologi ketika dalam tempoh praktikum dan internship (Testa & Sangganjanavanich, 2016). Hal ini demikian kerana kaunselor pelatih bukan hanya perlu memperolehi ilmu pengetahuan tetapi perlu juga membina profesional diri, memahami kemahuan klien dan gelojak emosi diri sepanjang berada dalam internship. Justeru itu penjagaan dan kesejahteraan diri adalah elemen yang penting dalam pendidikan kaunseling (Harrichand et al., 2021).

Dalam tempoh pelaksanaan internship, kaunselor pelatih perlu mengendalikan sesi kaunseling individu dan kelompok, bimbingan individu dan kelompok, mentadbir ujian psikologi, melaksanakan program yang berkaitan serta kerja-kerja pentadbiran yang diberi dari semasa ke semasa. Menurut Seabrook (2021) isu kesejahteraan dalam kalangan kaunselor telah menjadi isu besar dalam profesion ini. Sehubungan dengan itu, bebanan yang ditanggung oleh kaunselor pelatih ini akan mendorong mereka menjadi tidak stabil (*impairment*) seperti mengakibatkan kelesuan dan keletihan (*burnout*), kehilangan sifat belas kasihan (*compassion fatigue*), kerisauan (*anxiety*), trauma penganti (*vicarious trauma*) (Angelos & Baggs, 2023; Can & Watson, 2019; Lawson, 2007) yang boleh menjejaskan kualiti sesi kaunseling, serta kesejahteraan diri kaunselor pelatih.

Tambahan pula, kaunselor yang tidak stabil boleh berlaku apabila kaunselor sentiasa memberi tumpuan kepada isu dan masalah klien tetapi mengabaikan keperluan diri sendiri seperti keseimbangan dan penjagaan sendiri (Lawson et al., 2007). Penjagaan dan kesejahteraan diri seperti *mindfulness* dan ihsan sendiri yang telah terbukti memberi manfaat kepada kaunselor pelatih tetapi tidak didedahkan secara langsung kepada mereka (Angelos & Baggs, 2023; Coaston & Lawrence, 2019).

Selain daripada itu, kesejahteraan bagi diri seorang kaunselor adalah amat penting kerana dapat mengurangkan tekanan dan sekiranya seorang kaunselor itu mempunyai tahap kesejahteraan yang baik akan dapat meningkat kualiti hidup (Baggs et al., 2024). Selanjutnya *mindfulness* faktor yang penting dalam membentuk kesejahteraan diri seorang kaunselor (Baggs et al., 2024). Di samping itu, kebimbangan kaunselor pelatih dalam pengendalian sesi kaunseling atau kerja-kerja klinikal adalah perkara teras dalam diri mereka dan kebimbangan itu akan memberi kesan kepada kaunselor pelatih dalam perkhidmatan kaunseling yang diberi sepanjang tempoh internship (Koth, 2019). Justeru itu kajian ini adalah untuk memahami dan menangani isu kesejahteraan dan efikasi-kendiri kaunselor pelatih, yang sering kali diabaikan dalam program latihan kaunseling. Meskipun terdapat bukti bahawa stres dan kebimbangan memberi kesan negatif terhadap kualiti sesi kaunseling, kajian tentang strategi khusus untuk mengatasi masalah ini masih terhad. Selain itu, aspek penjagaan sendiri dalam pendidikan kaunseling memerlukan penyelidikan lanjut untuk mengukuhkan bagaimana aspek ini dapat membantu kaunselor pelatih menguruskan kesejahteraan diri mereka ketika sepanjang tempoh internship.

OBJEKTIF

Kajian ini bertujuan untuk mencapai objektif-objektif berikut:

1. Mengukur hubungan antara ihsan sendiri dan *mindfulness* dengan efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih.
2. Mengukur pengaruh ihsan sendiri dan *mindfulness* dengan efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian merupakan satu kaedah pemilihan kaedah penyelidikan yang tepat dan sesuai untuk menjawab persoalan dan objektif kajian yang ingin dilaksanakan. Penyelidik telah memilih kajian tinjauan untuk kutipan data melalui pengedaran soal selidik.

Sampel Kajian

Persampelan rawak mudah telah digunakan yang melibatkan kaunselor pelatih daripada dua buah universiti awam dan sebuah universiti swasta, jumlah keseluruhan kaunselor pelatih yang terlibat sebagai responden bagi kajian ini adalah seramai 116 orang yang sedang menjalani internship di organisasi. Ketiga-tiga universiti yang dipilih menawarkan program pengajian kaunseling di peringkat ijazah sarjana muda.

Instrumen Kajian

Dalam kajian ini sebanyak tiga instrumen yang digunakan berdasarkan pemboleh ubah yang dikaji. Instrumen bagi mengukur ihsan sendiri adalah Skala Ihsan Kendiri (*Self Compassion Scale*) oleh (Neff, 2003) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Malaysia oleh (Jannah Bali Mahomed et al., 2020). Manakala untuk mengukur *mindfulness* menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* daripada (Baer et al., 2006) dan untuk mengukur efikasi sendiri kaunseling menggunakan *Counselor Self Estimate Inventory (COSE)* oleh (Larson et al., 1992).

Skala Ihsan Kendiri mengandungi 26 item yang terdiri daripada 13 item positif dan 13 item negatif yang menggunakan skala Likert 5 poin iaitu 1= hampir tidak pernah, hingga 5=hampir kerap. Purata jumlah skor atau skor min diperolehi berdasarkan jumlah skor yang dijawab oleh responden. Skor

min 3.5 hingga 5 menunjukkan tahap ihsan sendiri yang tinggi, manakala skor min 2.5 hingga 3.5 adalah sederhana dan skor 1 hingga 2.5 menunjukkan mempunyai tahap ihsan sendiri yang rendah.

Manakala bagi FFMQ mengandungi 39 item dan menggunakan skala Likert lima mata iaitu 1= tidak pernah atau sangat jarang benar, 2= jarang benar, 3= kadang-kadang benar, 4= sering benar, dan 5= sangat sering atau selalu benar. Bagi mendapatkan skor keseluruhan FFMQ, kesemua skor item perlu ditambah dengan mengira nilai min yang berkemungkinan julat skor 1 hingga 5. Skor yang tinggi bagi FFMQ berada dalam julat 4-5. Skor yang tinggi membawa maksud tahap *mindfulness* yang tinggi yang berkemampuan untuk menerangkan dan memerhati sesuatu perkara, tidak bertindak balas, tidak menilai atau menghakimi serta bertindak dengan kesedaran diri. Manakala bagi skor yang rendah (julat 1-2) menunjukkan seseorang itu sering berhadapan kesusahan untuk memberi perhatian dan juga cenderung untuk menilai/menghakimi diri sendiri.

COSE mengandungi 37 item dan menggunakan skala Likert 6 mata iaitu 1=sangat tidak bersetuju, hingga 6= sangat bersetuju. Pengiraan bagi COSE adalah dengan menambah semua skor dan julat jumlah skor antara 37 hingga 222.

DAPATAN KAJIAN

Objektif 1: Mengenal pasti hubungan antara ihsan sendiri dan *mindfulness* dengan efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih

Jadual 1: Hubungan antara ihsan sendiri dan *mindfulness* dengan efikasi sendiri kaunseling

Pemboleh ubah	R	p
Ihsan sendiri	0.642	0.01
<i>Mindfulness</i>	0.628	0.001

Ujian korelasi *Pearson* menunjukkan ihsan sendiri juga berkait secara positif dan signifikan dengan efikasi sendiri kaunseling (.642, $p=0.01$). Dapatan ini menjelaskan bahawa semakin tinggi ihsan sendiri, semakin tinggi efikasi sendiri kaunselor pelatih. Seterusnya adalah terdapat hubungan secara positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi sendiri kaunseling (0.628, $p=0.00$). Ini juga menjelaskan *mindfulness* yang lebih tinggi berkait rapat dengan efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih.

Objektif 2 Mengenal pasti pengaruh ihsan sendiri dan *mindfulness* terhadap efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih

Jadual 2: Analisis Regresi Berganda (Stepwise) bagi pemboleh ubah bebas yang memberi kesan terhadap efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih

Pemboleh ubah	Beta				
	B	β	t	R ²	F
Ihsan sendiri	15.591	0.394	3.973	0.413	80.09**
<i>Mindfulness</i>	25.999	0.343	3.459	0.469	49.88**

$p < .001$

Keputusan analisis regresi berganda menunjukkan ihsan sendiri dan *mindfulness* adalah peramal yang mempunyai korelasi dan sumbangan (46.9%) yang signifikan ($p = 0.001$) terhadap skor efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih. Peramal utama dan tertinggi bagi efikasi-kendiri kaunseling ialah ihsan sendiri ($\beta = 0.394$, $t = 3.973$ dan $p = 0.01$) dan sumbangan sebanyak 46.9%. Keadaan ini menunjukkan apabila skor ihsan sendiri bertambah sebanyak satu unit, efikasi-kendiri

kaunseling bertambah sebanyak 0.394 unit. Ini bermakna seseorang yang memiliki ihsan sendiri yang tinggi juga mempunyai efikasi-kendiri kaunseling yang tinggi.

Peramal kedua iaitu *mindfulness* yang memberi kesan dan menyumbang sebanyak 5.6% terhadap efikasi-kendiri kaunseling. ($\beta= 0.343$, $t=3.459$ dan $p=0.01$). Ini menunjukkan apabila skor *mindfulness* bertambah satu unit, skor efikasi-kendiri kaunseling bertambah sebanyak 0.343 unit. Ini menunjukkan apabila skor *mindfulness* seseorang bertambah, maka skor efikasi-kendiri kaunseling seseorang akan bertambah. Dengan lain perkataan, kaunselor pelatih yang tinggi skor *mindfulness* juga mempunyai efikasi-kendiri kaunseling yang tinggi.

PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

Kajian lepas menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara ihsan sendiri, *mindfulness* dan efikasi-kendiri kaunseling. Dalam kajian ini juga menunjukkan bahawa ihsan sendiri dan *mindfulness* menjadi peramal yang signifikan terhadap efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih. Hubungan di antara ihsan sendiri dan *mindfulness* dengan efikasi-kendiri kaunseling menjelaskan bahawa semakin tinggi ihsan sendiri dan *mindfulness* kaunselor pelatih maka semakin tinggi efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih dalam melaksanakan sesi kaunseling bersama dengan klien.

Kemampuan untuk berasa sejahtera dan gembira adalah elemen yang penting dalam perkhidmatan menolong (Saleem & Hawamdeh, 2023). Dapatan dalam kajian ini menunjukkan bahawa ihsan sendiri adalah satu elemen yang diperlukan dalam diri kaunselor pelatih untuk meningkatkan efikasi-kendiri mereka dalam menyempurnakan internship. Menurut Latorre et al. (2023) dalam kajiannya mendapati bahawa kaunselor pelatih yang mempunyai tahap ihsan sendiri yang tinggi akan memberi pengaruh yang besar kepada efikasi-kendiri kaunseling dan penilaian sendiri kompetensi profesional kaunselor pelatih. Kajian yang dilakukan Muhammad Bazlan Mustafa et al., (2023) juga mendapati bahawa tahap ihsan sendiri yang tinggi dalam kalangan kaunselor pelatih akan memberi kesan yang positif kepada tahap efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih. Selain daripada itu, ihsan sendiri juga merupakan faktor penyumbang kepada resilien dan kesejahteraan psikologi kepada seorang kaunselor (Voon et al., 2022). Sehubungan dengan itu, ini jelas menunjukkan bahawa ihsan sendiri memberi kesan dan pengaruh secara langsung kepada peningkatan efikasi-kendiri kaunseling kaunselor pelatih.

Mindfulness yang tinggi membantu kaunselor pelatih untuk lebih yakin dan kompeten dalam melaksanakan sesi kaunseling bersama klien. Memiliki *mindfulness* dan mempunyai kesedaran terhadap kesusahan atau tekanan peribadi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap efikasi-kendiri kaunselor pelatih (Butts & Gutierrez, 2018). Selain daripada itu, *mindfulness* juga dapat membantu mencegah daripada berlakunya lesu upaya, meningkatkan pengurusan tekanan (Tolbert, 2022), meningkatkan kecerdasan emosi (Testa & Sangganjanavanich, 2016) dan meningkatkan kesedaran tentang keperluan untuk penjagaan dan kesejahteraan diri.

Justeru itu, dapat dinyatakan bahawa faedah meletakkan elemen ihsan sendiri dan *mindfulness* ke dalam program pendidikan kaunselor dapat meningkatkan pembangunan sendiri kaunselor dengan meningkatkan efikasi-kendiri kaunseling dan dalam masa yang sama mengurangkan tekanan, keletihan dan kelesuaan terhadap kaunselor terutama kaunselor pelatih. Kajian ini juga menggariskan pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan kaunseling, di mana aspek emosional dan mental perlu diutamakan. Selain daripada itu, kajian dapat menambah pemahaman dan gambaran tentang peranan ihsan sendiri dan *mindfulness* dalam meningkatkan efikasi-kendiri kaunselor pelatih. Ini memberikan bukti empirik bahawa kesejahteraan psikologi dan sikap positif terhadap diri dalam kalangan kaunselor pelatih dapat mempengaruhi kualiti perkhidmatan kaunseling.

RUJUKAN

- Akta Kaunselor 1998.
- Angelos, E., & Baggs, A. (2023). Mindfulness Misconceptions in Counselor Education and Supervision: Mitigating Vicarious Trauma Among Counselors-in-Training Training. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(2). <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol17/iss2/10>
- Asri, A. S., Zainudin, Z. N., Norhayati, W., Othman, W., Yusop, Y. M., Ahmad, N. A., & Hassan, S. A. (2022). A Comparison of Counselling Self-Efficacy across Social Factors among E-Counsellors in Malaysia. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2022, Issue 4). <http://journalppw.com>
- Azzatunnisak, N., Khatib, M., Roseliza-Murni, R., Mohd, S., Jamiah, H., Pusat, M., Manusia, K., Fakulti, M., Sosial, S., & Kemanusiaan, &. (2018). Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Skala Belas Kasihan Kendiri (SBKK) Versi Bahasa Melayu (Validity and Realibility of the Self-Compassion Scale Malay Version). In *Jurnal Psikologi Malaysia* (Vol. 32, Issue 3).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baggs, A., Duhel, O., Justice, E., & Henderson, F. (2024). Mindfulness Practice and Expressions of Wellness: Experiences of Doctoral Counselor Education and Supervision Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2345366>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall Inc.
- Banker, J. E., & Goldenson, D. (2021). Mindfulness Practices in Supervision: Training Counselors' Experiences. *Family Journal*, 29(1), 17–23. <https://doi.org/10.1177/1066480720954204/FORMAT/EPUB>
- Butts, C. M., & Gutierrez, D. (2018). Dispositional Mindfulness and Personal Distress as Predictors of Counseling Self-Efficacy. *Counselor Education and Supervision*, 57(4), 271–284. <https://doi.org/10.1002/ceas.12116>
- Can, N., & Watson, J. C. (2019). Individual and Relational Predictors of Compassion Fatigue Among Counselors-in-Training. *The Professional Counselor*, 9(4), 285–297. <https://doi.org/10.15241/nc.9.4.285>
- Clarke, B. J. (2022). *The Role of Mindfulness in Addressing Counseling Students' Self-Efficacy and Stress*. University of Arizona.
- Coaston, S. C., & Lawrence, C. (2019). Integrating Self-Compassion Across the Counselor Education Curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1610536>
- Dye, L., Burke, M. G., & 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. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1642171>
- Falender, C. A., Cornish, J. A. E., Goodyear, R., Hatcher, R., Kaslow, N. J., Leventhal, G., Shafranske, E., Sigmon, S. T., Stoltenberg, C., & Grus, C. (2004). Defining competencies in psychology supervision: A consensus statement. *Journal of Clinical Psychology*, 60(7), 771–785. <https://doi.org/10.1002/jclp.20013>
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360–374. <https://doi.org/10.17744/mehc.38.4.06>
- Ghazali, M. (2017). *Pengaruh Kesejahteraan, Kecerdasan Emosi dan Spiritual Serta Efikasi Kendiri Terhadap Perkembangan Diri Kaunselor Pelatih*. Universiti Putra Malaysia.
- Harrichand, J. J. S., Litam, S. D. A., & Ausloos, C. D. (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(3), 372–385. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09423-3>
- Jannah Bali Mahomed, N., Suhaila Ku Johari, K., & Izwan Mahmud, M. (2020). Measurements of Validity, Factor Analysis and Reliability of the Self-Compassion Scale among School Counsellors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(6), 2542–2549.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Karaman, M. A., Chandrika Kumaran, A., Haktanır, A., & Lenz, S. (2018). Predictors of Counselor-in-Training Students' General Self-Efficacy. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 12(25), 136–149. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.153.8>
- Koth, K. H. (2019). *Counseling Self-Efficacy and Counselor-In-Training Anxiety: The Moderating Role of Mindfulness*. Mercer University.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and Validation of the Counseling Self-Estimate Inventory. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 39).

- Latorre, C., Leppma, M., Platt, L. F., Shook, N., & Daniels, J. (2023). The relationship between mindfulness and self-compassion for self-assessed competency and self-efficacy of psychologists-in-training. *Training and Education in Professional Psychology, 17*(2), 213–220. <https://doi.org/10.1037/tep0000395>
- Lawson, G. (2007). Counselor Wellness and Impairment: A National Survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 46*(1), 20–34. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00023.x>
- 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, 46*(1), 5–19. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00022.x>
- 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 & Pengajaran Asia Pasifik, 5*(3), 1–11.
- Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Bruns, K. L. (2016). Stress and Burnout among Counselor Educators: Differences between Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists. *Journal of Counseling and Development, 94*(2), 161–171. <https://doi.org/10.1002/jcad.12073>
- Muhammad Bazlan Mustafa, Mohd Fahrizal Asmy, Hapsah Md Yusof, Anis Fatima Savugathali, Noor Fadzliana, & Ahmad Jaafar. (2023). The Effect of Mindfulness and Self-Compassion Towards Counselor Self-Efficacy of University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13*(11), 2651–2657. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i11/19738>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Norazaliza Alis, Wan Marzuki Wan Jaafar, & Ahmad Fauzi Mohd Ayob. (2018). Kompetensi Kaunseling Melalui Refleksi Kendiri: Satu Kajian Terhadap Kaunselor Pelatih. *Jurnal Pembangunan Sosial, 21*, 123–134.
- Roy, Jonathon. D. (2022). *Self-Awareness, Distress Disclosure, And Peer Connectedness as Moderators of The Relationship Between Shame and Counselor Self-Efficacy Among Counseling Trainees*. Trevecca Nazarene University.
- Saleem, T., & Hawamdeh, E. S. (2023). Counselor self-efficacy, spiritual well-being and compassion satisfaction/fatigue among mental health professionals in Pakistan. *Current Psychology, 42*(16), 13785–13797. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02499-5>
- Seabrook, M. (2021). *How supervisee self-care is addressed in the clinical supervision of counsellors and psychotherapists: A qualitative exploration*. University of Chester.
- Testa, D., & Sangganjanavanich, V. F. (2016). Contribution of Mindfulness and Emotional Intelligence to Burnout Among Counseling Interns. *Counselor Education and Supervision, 55*(2), 95–108. <https://doi.org/10.1002/ceas.12035>
- Tolbert, K. R. (2022). *The Relationship Between Mindfulness Practices of Counselor Trainees, Levels of Mindfulness and Empathy*. Northcentral University.
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022a). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *Asia-Pacific Education Researcher, 31*(4), 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022b). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *Asia-Pacific Education Researcher, 31*(4), 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>