

STRES DALAM KALANGAN KAUNSELOR PELATIH YANG MENJALANI INTERNSHIP KAUNSELING DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI

*Stress Among Counseling Trainees Undertaking Internships in
Higher Education Institutions*

Mohamad Hamizi Ramli & Hapsah Md Yusof*
*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia.*

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

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Ramli, M. H., & Md Yusof, H. (2024). Stres dalam kalangan kaunselor pelatih yang menjalani internship kaunseling di institusi pengajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 174–182. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.16.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.16.2024>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti komponen internship kaunseling yang menjelaskan kepada situasi stres terhadap kaunselor pelatih yang menjalankan internship di institusi pengajian tinggi awam di Malaysia. Kajian ini telah dilaksanakan ke atas 157 orang responden bagi pengumpulan data deskriptif dan empat orang partisipan bagi data sokongan. Dapatan analisis deskriptif dan temubual mencadangkan bahawa terdapat empat komponen dalam pelaksanaan internship kaunseling sebagai penyumbang utama kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih iaitu pelaksanaan sesi kaunseling individu, pelaksanaan sesi kaunseling kelompok, pengurusan dan pentadbiran (pengurusan fail dan rekod; dan penulisan laporan) dan isu peribadi (kewangan). Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa lebih daripada separuh responden mengalami stres yang memerlukan kepada bantuan. Justeru, kajian ini mencadangkan penekanan terhadap aspek kesejahteraan mental dan penjagaan diri kaunselor pelatih, penyeliaan yang berkualiti dan penambahbaikan dalam program pendidikan kaunselor.

Kata Kunci: stres, internship kaunseling, kaunselor pelatih

ABSTRACT

This study aims to identify components of the counseling internship implementation that contribute to stress among counselors in training undertaking internships at public institutions of higher education in Malaysia. The study was conducted with 157 respondents for descriptive data collection and four participants for supporting data. Findings from descriptive analysis and interviews suggest that there are four key components of the counseling internship implementation that are major contributors to stress among trainee counselors: the conduct of individual counseling sessions, conduct of group counseling sessions, management and administration (file and record management and report writing), and personal issues (financial matters). The study findings also show that more than half of the respondents experienced stress that required assistance. Therefore, this study recommends a focus on aspects of mental well-being and self-care for counselors in training, quality supervision, and improvements in counselor education programs.

Keywords: stress, counseling internship, counseling trainees

PENGENALAN

Latihan praktikum dan latihan internship kaunseling merupakan komponen penting dalam persediaan profesional bagi pelajar yang mengikuti program kaunseling. Latihan ini memberi peluang kepada pelajar untuk mengaplikasikan teori dan mempraktikkan kemahiran kaunseling dalam situasi sebenar di bawah pengawasan kaunselor yang berpengalaman. Pengendalian latihan praktikum dan latihan internship kaunseling di Malaysia dilaksanakan mengikuti garis panduan yang ditetapkan oleh Lembaga Kaunselor (Malaysia) (LKM). Bagi tahap pengajian Ijazah Sarjana Muda, kaunselor pelatih dikehendaki melengkapkan komponen pelaksanaan sesi kaunseling, penyeliaan dan latihan, penglibatan komuniti serta laporan dan dokumentasi. Selain itu, kaunselor pelatih juga dikehendaki melengkapkan 504 jumlah jam internship kaunseling, dan 192 jam daripadanya merupakan perhubungan bersemuka dengan klien yang melibatkan kaunseling individu, kaunseling kelompok, dan kaunseling keluarga (Lembaga Kaunselor Malaysia, 2016).

Kaunselor pelatih melaksanakan internship kaunseling di pelbagai setting institusi sama ada di institusi kerajaan atau swasta seperti di sekolah, pusat kaunseling komuniti, hospital, dan institusi pemulihan. Penempatan pelajar pula dipilih dengan teliti oleh penyedia pengendali program kaunseling, bagi memastikan kaunselor pelatih memperoleh pendedahan kepada pelbagai jenis klien dan isu yang relevan dengan latihan amali kaunseling. Justeru, institusi penempatan internship kaunseling juga perlulah diiktiraf oleh LKM dan ditadbir urus oleh penyelia lapangan untuk memastikan kualiti latihan yang diberikan berterusan di lapangan. Kaunselor pelatih turut diselia oleh penyelia akademik daripada institusi penyedia program. Kedua-dua penyelia merupakan kaunselor berdaftar dan memiliki Sijil Perakuan Amalan bagi tujuan memastikan kualiti penyeliaan dapat diberikan kepada kaunselor pelatih.

PERNYATAAN MASALAH

Stres merupakan tindak balas fizikal, mental, atau emosi yang terjadi apabila individu berasa terbeban dengan tuntutan atau cabaran yang melebihi keupayaannya untuk menanganinya secara efektif (Lazarus & Folkman, 1984). Situasi stres muncul apabila individu merasakan ketidakselarasan antara tuntutan dan sumber atau kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi cabaran tersebut. Stres dihubungkan dengan kaunselor pelatih apabila berlaku situasi ketidakupayaan kaunselor pelatih dalam memenuhi keperluan dan tuntutan latihan internship kaunseling yang memberi kesan terhadap fizikal, pemikiran, perasaan dan tingkah laku.

Pengkaji lepas mencadangkan bahawa beban kerja yang tinggi, pengurusan klien yang kompleks, kebimbangan dalam penilaian, dan kekurangan keyakinan diri adalah punca utama stres yang dilaporkan dan dialami oleh pelajar (Rahman & Abdul Karim, 2020; Ahmad & Hassan, 2019). Dalam kajian terdahulu, kaunselor pelatih dilaporkan menghadapi tekanan ketika melaksanakan latihan tersebut kerana perlu melengkapkan jam internship kaunseling di samping memenuhi tuntutan keperluan di lokasi internship kaunseling yang mengganggu kesejahteraan peribadi dan perkembangan profesional mereka. Kurtyilmaz (2015) mendedahkan, kaunselor pelatih dilaporkan mengalami tahap kebimbangan dan ketakutan yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menguruskan emosi khususnya ketika berinteraksi dengan klien. Selain itu, Fulton & Cashwell (2015) juga menegaskan bahawa tahap tekanan yang dialami oleh kaunselor pelatih amat membimbangkan kerana berada pada tahap tekanan sederhana hingga tinggi. Justeru, kaunselor pelatih dijangkakan mengalami keletihan dan menjejaskan keupayaan mereka untuk memberikan perkhidmatan kaunseling yang berkesan.

Maka, pelaksanaan kajian ini dilakukan bagi meneroka bagaimanakah aspek internship yang dilalui oleh pelajar kaunseling ini memberikan kesan sehingga mengakibatkan berlakunya stres. Kajian awalan ini adalah sebagai suatu langkah awal dalam memperbaiki dan mengembangkan lagi aspek pelaksanaan internship yang akan dijalankan pada masa akan datang. Ini adalah suatu perkara yang akan memberikan impak kepada dunia pendidikan sama ada institusi mahupun peringkat sekolah

dalam memberikan khidmat yang ditawarkan kepada semua pihak yang terlibat dan memerlukan. Oleh sebab itu, kajian dijalankan bagi menambah baik pelaksanaan internship agar memberikan impak yang lebih baik dan berkesan pada masa akan datang.

OBJEKTIF

Tahap stres dalam kalangan pelajar kaunseling pada masa kini perlu untuk diberikan perhatian bagi memastikan mereka mempunyai kemampuan yang baik dalam menguruskan diri serta memberikan perkhidmatan yang bermutu kepada semua pihak dan juga masyarakat. Makanya keperluan kajian ini dijalankan adalah bagi mencapai objektif yang berikut:

1. Mengetahui pasti keperluan pelaksanaan internship kaunseling bagi kaunselor pelatih ketika melaksanakan internship kaunseling.
2. Mengetahui pasti komponen internship kaunseling yang menyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih ketika melaksanakan internship kaunseling.
3. Mengetahui pasti tahap stres yang dialami oleh kaunselor pelatih ketika melaksanakan internship kaunseling.

METODOLOGI

Kajian ini dilaksanakan secara 'cross sectional' terhadap kaunselor pelatih di empat institusi pengajian tinggi awam yang sedang menjalani latihan internship kaunseling dalam kalangan kaunselor pelatih di peringkat Ijazah Sarjana Muda bagi pengumpulan data kuantitatif. Kaunselor pelatih terdiri daripada pelajar yang menjalani internship kaunseling di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Universiti Putra Malaysia (UPM) dan juga Universiti Malaysia Sabah (UMS). Sebanyak 200 soal-selidik telah diagihkan kepada kaunselor pelatih, tetapi hanya 157 orang responden telah melengkapkan soal-selidik, yang mempamerkan 78.5 peratus kadar respons telah dicapai. Manakala, empat orang partisipan terlibat bagi pengumpulan data kualitatif untuk menghuraikan data kuantitatif. Taburan responden seperti di Jadual 1.1.

Jadual 1.1 Taburan peratus dan kekerapan kaunselor pelatih (n = 157)

| Institusi | Kekerapan dan Peratus |
|------------------------------------|-----------------------|
| Universiti Pendidikan Sultan Idris | 77 (49.04) |
| Universiti Malaysia Sabah | 21 (13.38) |
| Universiti Sains Islam Malaysia | 23 (14.6) |
| Universiti Putra Malaysia | 36 (22.93) |

Alat Ukur

Soal selidik yang diedarkan mengandungi 3 bahagian iaitu Bahagian A yang merangkumi maklumat demografi (e.g., jantina, institusi pengajian, semester terkini, setting internship kaunseling, umur). Bahagian B merupakan senarai semak 11 komponen pelaksanaan internship kaunseling dan pemarkatan individu bagi setiap komponen tersebut yang diukur dengan skala stres normal, stres ringan, stres sederhana, stres teruk dan stres sangat teruk. Bahagian C adalah bahagian akhir yang menguji tahap stres (Md Ninggal, 2005) yang diukur seperti berikut:

Jadual 1.2 Skala Pengukuran Tahap Stres

| Skala | Tahap Stres |
|-------|--------------|
| 20-35 | Stres Master |
| 36-49 | Stres Expert |
| 60-75 | Stres Novice |

Berdasarkan Jadual 1.2, *Stres Master* dicirikan kepada kepada stres yang boleh dikawal dengan baik oleh seseorang individu itu. *Stres Expert* pula merupakan tahap yang menunjukkan stres yang masih lagi boleh dikawal oleh kaunselor pelatih dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang sihat dan positif seperti bersukan dan beriadah. Manakala, *Stres Novice* merujuk kepada tahap yang menandakan stres yang dialami dan tidak dapat dikawal dengan baik oleh individu itu. Manakala, *Stres Out* merupakan tahap yang terendah dalam stres yang menandakan bahawa individu gagal mengawal stres yang dialami dan memerlukan sokongan serta bantuan lanjut.

Soalan Temu Bual Separa Berstruktur

Temu bual telah dilaksanakan dengan empat orang partisipan untuk data sokongan kepada senarai semak yang dijalankan. Temu bual berfokus kepada persoalan kajian mengenai keperluan dalam pelaksanaan internship kaunseling dan komponen internship kaunseling yang menyumbang kepada stres dalam kalangan partisipan.

DAPATAN

Dapatan kajian menjelaskan mengenai komponen-komponen keperluan internship kaunseling yang dilaksanakan oleh kaunselor pelatih, komponen internship kaunseling yang memberi kesan kepada stres kaunselor pelatih, dan tahap stres dalam kalangan kaunselor pelatih.

Keperluan Internship Kaunseling

Berdasarkan dari borang senarai semak, dapatan menunjukkan bahawa terdapat 11 komponen dalam pelaksanaan Internship Kaunseling yang telah dikenalpasti sebagai keperluan penting yang perlu dipenuhi oleh kaunselor pelatih iaitu pelaksanaan sesi kaunseling individu; pelaksanaan sesi kaunseling kelompok; pelaksanaan program bimbingan dan kaunseling; pentadbiran ujian psikologi (ujian psikometrik); perkembangan profesionalisme berkaitan bimbingan dan kaunseling; identiti profesionalisme; pengurusan dan pentadbiran; pengurusan dan pentadbiran sekolah; pelaksanaan konsultasi dan bimbingan; peribadi (isu kesihatan) dan peribadi (isu kewangan).

Berdasarkan sesi temu bual, partisipan mendedahkan bahawa keperluan internship kaunseling yang dilaksanakan oleh kaunselor pelatih ketika menjalani internship kaunseling.

“Antara perkara yang saya kena penuhi contohnya macam jam sesi kaunseling iaitu lebih daripada 100 jam itu baru individu. Belum masuk kelompok ada lebih 60 jam. Selain tu, kemahiran saya dalam kendali program berbentuk kerjasama di antara sekolah dan PPD.” - (R1/1/31-33)

“Keperluan masa intern... kena penuhi jam sesi. Antaranya kaunseling individu kelompok. *and then* program kaunseling dengan konsultasi. Lepastu ada profesionalisme diri lagi.” - (R2/1/122-123)

“Memanglah pengurusan sekolah tu ada tapi tak banyak pun kalau ikut syarat. Setakat berapa jam je tapi kerja yang dapat banyak. Ni jam sesi yang banyak nak kena buat tulah yang paling terganggu sebab terlibat banyak sangat program.” - (R3/1/210-212)

“Ouh macam biasalah sesi, kemahiran apa semua tu. Dari segi program tu, saya susah untuk laksanakan.” - (R4/1/311-312).

Analisis Stres bagi Komponen Pelaksanaan Internship Kaunseling

Analisis deskriptif bagi menghuraikan komponen dalam internship kaunseling yang menyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih seperti Jadual 1.3 di bawah iaitu:

Jadual 1.3 Taburan Kekerapan dan Peratusan Komponen Internship Kaunseling bagi Analisis Stres dalam Kalangan Kaunselor Pelatih (n = 157)

| Komponen Internship | Stres Sangat Teruk | | Stres Teruk | | Stres Sederhana | | Stres Normal | | Stres Ringan | |
|---|--------------------|------|-------------|------|-----------------|------|--------------|------|--------------|------|
| | Bil. | % | Bil. | % | Bil. | % | Bil. | % | Bil. | % |
| 1. Pelaksanaan sesi kaunseling individu | 51 | 32.5 | 56 | 35.6 | 41 | 26.1 | 7 | 4.5 | 2 | 1.3 |
| 2. Pelaksanaan sesi kaunseling kelompok | 42 | 26.8 | 51 | 32.5 | 38 | 24.2 | 25 | 15.9 | 1 | 0.6 |
| 3. Pelaksanaan program bimbingan dan kaunseling | 15 | 9.6 | 48 | 30.6 | 46 | 29.3 | 33 | 21.0 | 15 | 9.6 |
| 4. Pentadbiran ujian psikologi | 13 | 8.3 | 27 | 17.2 | 44 | 28.0 | 44 | 28.0 | 29 | 18.5 |
| 5. Perkembangan profesional | 14 | 8.9 | 45 | 28.7 | 38 | 24.2 | 32 | 20.4 | 28 | 17.8 |
| 6. Identiti profesional | 20 | 12.7 | 44 | 28.0 | 36 | 22.9 | 40 | 25.5 | 17 | 10.8 |
| 7. Pengurusan dan pentadbiran peribadi | 76 | 48.4 | 40 | 25.5 | 27 | 17.2 | 10 | 6.4 | 4 | 2.5 |
| 8. Pengurusan dan pentadbiran sekolah | 22 | 14.0 | 46 | 29.3 | 42 | 26.8 | 35 | 22.3 | 12 | 7.6 |
| 9. Pelaksanaan konsultasi dan bimbingan | 9 | 5.7 | 37 | 23.6 | 49 | 31.2 | 28 | 17.8 | 34 | 21.7 |
| 10. Peribadi (isu kesihatan) | 6 | 3.8 | 10 | 6.4 | 25 | 15.9 | 49 | 31.2 | 67 | 42.7 |
| 11. Isu peribadi (isu kewangan) | 54 | 34.4 | 50 | 31.8 | 27 | 17.2 | 21 | 13.4 | 5 | 3.2 |

Berdasarkan Jadual 1.3, analisis deskriptif menghuraikan bahawa terdapat empat komponen internship kaunseling yang menandakan kaunselor pelatih mengalami stres sangat teruk dan stres teruk yang melebihi 50 peratus daripada keseluruhan responden. Komponen utama adalah komponen pengurusan dan pentadbiran (pengurusan fail dan penulisan laporan) yang menunjukkan 73.8 % atau 116 orang responden yang menyatakan persetujuan mengalami stres sangat teruk dan teruk. Komponen kedua adalah pelaksanaan sesi kaunseling individu iaitu 107 orang responden atau 68 %, dan diikuti dengan komponen ketiga iaitu peribadi (kewangan) yang menunjukkan 104 orang responden atau 66 % yang mengalami stres sangat teruk dan stres teruk. Manakala, komponen pelaksanaan sesi kaunseling kelompok turut mendedahkan bahawa seramai 93 orang responden bersetuju stres yang sangat teruk dan teruk yang mewakili 59% daripada kaunselor pelatih.

Stres sederhana dipamerkan pada komponen pelaksanaan konsultasi dan bimbingan iaitu sebanyak 31.2 % yang mewakili 49 orang responden. Stres normal adalah pada komponen isu peribadi (kesihatan) iaitu seramai 49 orang responden atau 31.2 %, begitu juga dengan pentadbiran ujian psikologi iaitu 44 orang yang menyatakan bahawa komponen tersebut merupakan stres normal yang menandakan 28 %. Manakala, isu peribadi (kesihatan) dipamerkan sebagai stres ringan yang diwakili 67 orang atau 42.7 %.

Bagi menghurai data deskriptif, analisis temu bual menunjukkan bahawa partisipan menyatakan komponen isu peribadi (kewangan), pengurusan dan pentadbiran peribadi, dan pelaksanaan sesi kaunseling merupakan penyumbang kepada tekanan kaunselor pelatih ketika menjalani internship kaunseling. Partisipan juga mendedahkan komponen keperluan internship kaunseling telah memberi implikasi kepada emosi dan kesejahteraan kaunselor pelatih.

“Perkara ini memberikan tekanan kepada diri saya kerana kesuntukan masa dan bebanan kerja yang membuatkan saya tertekan, resah dan tidak cukup rehat. Emosi saya masa buat intern tu selalunya tidak stabil sebab yelah kerja asyik-asyik tak habis dan saya terkejar-kejar untuk siapkan semua kerja tersebut terutamanya sesi kaunseling” - (R1/2/40-43)

“Jadi emosi saya tidak stabil pada waktu tu. Rasa mengantuk, rasa tertekan” - (R2/2/134)

“Dengan badan cepat penat, tak cukup rehat. Benda ni berlaku dalam tempoh sebulan dua. Sedikit sebanyak terganggu jugalah emosi yelah dah penat apa semua” - (R3/2/228-229)

“Sedih dan tertekan...” - (R4/2/316)

“Oh benda yang paling stres ya...hmmm bagi saya adalah aspek kewangan. Yelah saya ingat buat intern ni ada elaun sebab nak pakai banyak duit tapi akhirnya...sesen pun takde” - (R1/2/48-49)

“Ahh.. lambakan kerja. Lambakan kerja yang terlalu banyak. Contoh kita dah kerja kita sendiri tapi tiba-tiba cikgu-cikgu lain bagi lagi banyak kerja terutama cikgu-cikgu subjek yang tak faham kerja hakiki pelajar internship kaunseling” - (R2/2/140-142)

“Benda ni bagi kesan sampai sakitlah dapat mc dalam 2 hari macam tu. Bila dah sakit dapat mc tu kerja pun tak boleh nak buat” - (R3/2/236-237)

“Kalau ikutkan memang nak buat program dengan pengurusan dan pentadbiran lah” - (R4/2/323)

Tahap Stres bagi pelaksanaan Internship Kaunseling

Berdasarkan Jadual 1.4 didapati 7.6 peratus kaunselor pelatih berkemampuan mengawal stres dengan baik. Manakala, 39.5 peratus kaunselor pelatih mengalami stres pada tahap ‘expert’ iaitu masih dapat mengawal stres dengan melaksanakan aktiviti yang sihat dan positif. Kaunselor pelatih mempamerkan tahap stres yang tidak dapat dikawal iaitu melebihi separuh daripada responden 81 (51.6%), dan manakala hanya 2 sahaja kaunselor pelatih mengalami ‘stresed out’ yang mempamerkan kaunselor pelatih perlu mendapatkan bantuan.

Jadual 1.4 Taburan Kekerapan dan Peratus bagi Ujian Stres (n = 157)

| | Kekerapan | Peratus |
|-------------|------------------|----------------|
| Master | 12 | 7.6 |
| Expert | 62 | 39.5 |
| Novice | 81 | 51.6 |
| Stresed out | 2 | 1.3 |

PERBINCANGAN

Faktor Stres dan Internship Kaunseling

Lembaga Kaunselor Malaysia (2020) telah menggariskan bahawa kaunselor pelatih dikehendaki melaksanakan pelaksanaan sesi kaunseling, pengurusan rekod, dan mengendalikan aktiviti yang berkaitan dengan kaunseling seperti pengendalian ujian psikologi, konsultasi dan pelaksanaan program psiko-pendidikan ketika melaksanakan internship. Oleh itu, kajian ini menjelaskan komponen keperluan internship kaunseling yang digariskan oleh Lembaga Kaunselor Malaysia telah menyumbang kepada situasi stres terhadap kaunselor pelatih. Justeru, dapatan kajian ini mendedahkan, faktor penyumbang kepada situasi stres kepada kaunselor pelatih adalah pelaksanaan sesi kaunseling (memenuhi jam sesi kaunseling individu dan kelompok), pelaksanaan aktiviti pengurusan dan pentadbiran (pengurusan fail dan rekod serta penulisan laporan) serta isu peribadi iaitu faktor kewangan.

Dapatan kajian ini disokong oleh kajian-kajian lepas bahawa latihan internship kaunseling turut memberikan implikasi kepada kaunselor pelatih iaitu 'stres' iaitu reaksi individu terhadap beban yang dilaluinya. Di antaranya adalah kajian yang dilaksanakan oleh Gibbons et al. (2018). Menurut Gibbons, kaunselor pelatih menghadapi beban kerja yang tinggi kerana perlu memenuhi jumlah jam sesi kaunseling dan jumlah klien yang tinggi di samping tugas administratif yang merupakan penyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Manakala, McAuliffe dan Eriksen (2017) menyatakan bahawa kaunselor pelatih yang mengalami stres kerana tidak mempunyai persediaan yang mantap bagi menghadapi situasi klien yang kompleks dalam melaksanakan sesi kaunseling. Kekurangan dalam pengalaman praktikal telah mewujudkan rasa tidak berdaya yang seterusnya mengakibatkan tekanan kepada kaunselor pelatih.

Selain itu, faktor yang menyumbang kepada stres adalah jangkaan yang perlu dipenuhi oleh kaunselor pelatih. Menurut Lee dan Miller (2019), tekanan yang dialami oleh kaunselor pelatih disebabkan untuk mencapai standard tertentu bagi memenuhi jangkaan daripada klien dan penyelia ketika mengendalikan latihan internship. Penyeliaan dan penilaian bagi keperluan latihan juga telah menyebabkan kaunselor pelatih berasa tertekan kerana perlu mempamerkan prestasi yang baik sepanjang masa. Manakala, kajian Smith dan Jones (2020) juga menyokong bahawa ketiadaan sokongan emosi telah menyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Ini kerana, kaunselor pelatih berasa terasing dan kurang mendapat sokongan daripada rakan sekerja atau penyelia lapangan mahupun penyelia akademik yang mewujudkan perasaan stres dan ketidakberdayaan.

Selain itu, kaunselor pelatih turut dilaporkan mengalami ketidakseimbangan tanggungjawab kerana sukar menyeimbangkan di antara tuntutan kerja dan kehidupan peribadi. Kelemahan dalam pengurusan masa menyebabkan kaunselor pelatih mengalami keletihan dan stres (Thompson dan Hurst, 2021) yang turut memberikan ketidakseimbangan terhadap kesejahteraan mental pelatih. Brown dan Smith (2022) pula menegaskan bahawa kaunselor pelatih mempunyai tahap stres yang tinggi mungkin mengalami keraguan diri dan berasa tidak layak melaksanakan tugas dengan sempurna.

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terdapat pelbagai faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor pelatih semasa menjalani internship kaunseling. Memahami faktor-faktor ini adalah penting untuk merancang intervensi yang dapat membantu mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan pelatih.

Tahap Stres

Bagi kajian ini, tahap stres yang dialami oleh responden kajian berada pada tahap yang agak tinggi. Perkara ini dapat dilihat apabila 81 orang responden kajian (51.6%) berada pada tahap *stres novice* iaitu berada pada tahap stres yang dialami tidak mampu untuk dikawal oleh individu tersebut. Perkara ini memberikan kesan kepada sesi pelaksanaan internship kerana tekanan yang melampau mampu memberikan kesan kepada aspek tugasan, kesihatan dan juga kehidupan seharian.

Dapatan ini selaras dengan kajian yang dilaksanakan oleh (Yusoff, 2017; Hashim & Ismail, 2018) yang menyatakan faktor-faktor utama yang menyebabkan stres disebabkan oleh beban kerja

yang tinggi, tidak mempunyai kompetensi dalam membuat keputusan klinikal, kurang pendedahan dan pengalaman, dan perkhidmatan berkualiti terhadap klien. Menurut kajian Yusoff (2017), tahap stres yang dialami oleh kaunselor pelatih mengganggu keterbatasan dalam memberikan khidmat kaunseling yang efektif, dan stres yang berlebihan dapat membawa kepada keletihan emosi, penurunan motivasi, dan bahkan keinginan untuk berhenti dalam bidang kaunseling. Manakala, kaunselor pelatih yang mengalami sokongan yang baik dari penyelia dan rakan sekerja cenderung mempunyai tahap stres yang lebih rendah.

IMPLIKASI KAJIAN

Dapatan daripada kajian ini menjelaskan implikasi sama ada kepada peribadi kaunselor pelatih atau perkembangan profesional kaunseling. Selaras dengan dapatan kajian yang mempamerkan tahap stres turut memberi impak kepada peribadi, stres turut memberi kesan kepada akademik kaunselor pelatih seperti menamatkan pengajian sebelum tempoh bergraduasi. Oleh itu, penyedia program disarankan mengintegrasikan latihan pengurusan stres, penjagaan diri dan membina daya tahan dalam kurikulum program kaunseling sebelum kaunselor pelatih menjalani latihan praktikum dan internship kaunseling. Ini bertujuan menyediakan kaunselor pelatih dengan kemahiran dan pengetahuan dalam menangani tuntutan emosi ketika melaksanakan internship kaunseling. Persediaan yang lebih mendalam dalam kemahiran praktikal, etika, dan membuat keputusan juga dapat mengurangkan stres di samping dapat meningkatkan keyakinan dan kesediaan pelatih untuk menghadapi cabaran dunia sebenar.

Kajian ini turut mencadangkan bahawa penyedia program perlu memastikan bahawa penyeliaan yang berkualiti dan berkesan dapat ditawarkan sebagai kaedah bagi mengurangkan stres dalam kalangan kaunselor pelatih. Penyelia lapangan mahupun penyelia akademik lebih peka terhadap tahap stres kaunselor pelatih dengan menyediakan sokongan sosial yang berstruktur, termasuklah bimbingan dan panduan bagi menguruskan isu-isu sukar yang dibawa oleh klien, di samping memberikan sokongan emosi, dan maklum balas mengenai prestasi kaunselor pelatih secara formatif sepanjang latihan. Penyelia juga disarankan untuk mengenalpasti tanda-tanda stres dan 'keletihan belas kasihan' dalam kalangan pelatih secara berkala bagi membolehkan intervensi dan sokongan sosial dapat diberikan berdasarkan perkembangan kaunselor pelatih. Kaunselor pelatih turut dibekalkan tentang strategi daya tindak yang bersesuaian dengan budaya dan kapasiti klien serta ketahanan dalam melalui pengalaman internship.

Seterusnya, kajian ini menyarankan penekanan yang lebih kepada kesihatan mental dan penjagaan diri kaunselor pelatih. Penyedia program mungkin boleh mempertimbangkan kursus elektif atau kursus wajib yang menekankan tentang penjagaan diri individu dan pengurusan isu kesihatan mental iaitu kursus ini distrukturkan sebelum kaunselor pelatih menjalani praktikum kaunseling. Menekankan amalan penjagaan diri bagi kaunselor yang memasuki program kaunseling amat wajar dalam amalan profesional supaya dapat mengurangkan stigma bagi kaunselor untuk mendapatkan sokongan bagi isu kesihatan mental yang dialami oleh diri mereka sendiri dan menggalakkan budaya kesejahteraan mental. Komponen kursus lebih menekankan amali praktis sebagai panduan bagi mengatasi stres di awal kerjaya kaunselor. Dan dapat mencegah keletihan belas kasihan dalam kalangan kaunselor pelatih bagi menyokong kesejahteraan diri mereka serta kelestarian kerjaya jangka panjang.

Akhirnya, kajian ini mendapati bahawa kaunselor pelatih yang berada di bawah tekanan sukar memberikan perkhidmatan yang berkualiti dengan klien, yang mengganggu keberkesanan perkhidmatan kaunseling. Justeru, penyedia program perlu memastikan kaunselor pelatih disediakan kemahiran untuk mengurus kesejahteraan diri yang membolehkan penjagaan diri klien terjamin. Penekanan pada pengurusan stres juga dapat mempromosikan amalan kaunseling yang beretika dan bertanggungjawab, kerana kaunselor yang tertekan lebih berisiko melaksanakan kaunseling tidak beretika.

KESIMPULAN

Kajian mengenai stres dalam kalangan kaunselor pelatih yang menjalani internship kaunseling dapat memberi gambaran mengenai keperluan kaunselor pelatih supaya penyedia program kaunseling lebih proaktif dan holistik dalam menawarkan program pendidikan kaunseling dengan menitikberatkan faktor peribadi kaunselor pelatih. Menangani faktor-faktor yang menyumbang kepada stres dapat menghasilkan kaunselor yang sejahtera, penyediaan yang lebih efektif, dan akhirnya, dapat menyediakan perkhidmatan yang berkesan terhadap klien.

RUJUKAN

- Brown, T., & Smith, J. (2022). Self-Efficacy and Stres in Counseling Trainees: A Correlational Study. *Counseling Psychology Review*, 37(1), 67-75.
- Fulton, C., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 54(2), 122-133. <https://doi.org/10.1002/ceas.12009>
- Gibbons, L. M., et al. (2018). The Impact of Workload on Counseling Trainees: A Qualitative Study. *Journal of Counseling Psychology*, 65(2), 123-134.
- Hashim, N. A., & Ismail, R. (2018). The role of resilience in stres management among counseling interns. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 45-57.
- Lee, J., & Miller, R. (2019). Performance Pressure and Its Effects on Counseling Trainees. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(1), 45-60.
- Lembaga Kaunselor (Malaysia) (2020). *Nota Khas Lembaga Kaunselor (Malaysia) Bil. 1-2020*.
- Lembaga Kaunselor Malaysia. (2016). *Piawaian dan kelayakan latihan kaunselor*. Putrajaya: Lembaga Kaunselor
- McAuliffe, G., & Eriksen, K. (2017). The Role of Supervision in Reducing Stres Among Counseling Trainees. *International Journal of Mental Health*, 46(3), 245-258.
- Md. Ninggal, Mohd. Tajudin (2005) *Penyelidikan ke atas alat ukur pengujian psikologi di Malaysia: kajian kesahihan dan kebolehan skala ujian stres*. Project Report. Faculty of Education, Skudai, Johor. (Unpublished)
- Rahman, A., & Abdul Karim, N. (2020). Stres and coping strategies among trainee counselors during COVID-19 movement control order. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 958-970.
- Smith, A., & Jones, B. (2020). The Importance of Social Support for Counseling Trainees: A Review. *Journal of Counseling and Development*, 98 (2), 123-130.
- Thompson, R., & Hurst, L. (2021). Work-Life Balance Challenges Among Counseling Trainees. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(4), 321-335.
- Yusoff, R. (2017). Stres among counseling interns: Factors and effects. *Malaysian Journal of Psychology and Counseling*, 9(1), 15-27.