

STRATEGI DAYA TINDAK KAUNSELOR PELATIH DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI SWASTA (IPTS) MENGHADAPI TEKANAN EMOSI

Sanurizwanie, M. S. (Corresponding Author)

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan,
33000 Kuala Kangsar, Perak, Malaysia

E-mail: sanurizwanie@usas.edu.my

Nurul Asyiqin, S.

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan,
33000 Kuala Kangsar, Perak, Malaysia

E-mail: shahrizalasyiqin@gmail.com

Abstrak

Kajian ini bertujuan mengkaji strategi daya tindak kaunselor pelatih di salah sebuah Institusi Pengajian Tinggi Swasta (IPTS) di Perak. Kajian ini telah menggunakan kaedah kauntitatif melalui persampelan rawak mudah melibatkan seramai 92 orang pelajar Ijazah Sarjana Muda Kaunseling di Universiti Sultan Azlan Shah (Semester 7 Sesi I 2022/2023) dijadikan sebagai responden kajian. Instrumen yang digunakan bagi mendapatkan data adalah melalui soal selidik *Coping Strategies Inventory* (CSI) dan data kajian telah dianalisis menggunakan perisian *Package Statistical for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0. Hasil kajian analisis deskriptif menunjukkan bahawa kaunselor pelatih mempunyai strategi daya tindak yang paling tinggi dari segi penyelesaian masalah (64.1%) dan paling rendah dari segi faktor ekspresi emosi dan mengelakkan masalah iaitu sebanyak 8.7%. Dapatan ini menjelaskan bahawa kaunselor pelatih bijak mengambil tindakan dalam memilih strategi daya tindak yang sesuai untuk menyelesaikan masalah bagi mengatasi sesuatu tekanan emosi yang dialami. Manakala kaunselor pelatih kurang melibatkan ekspresi emosi dan tidak mengelakkan diri daripada masalah sekiranya berlaku tekanan emosi.

Abstract

This study aims to examine the coping strategies of trainee counselors at one of the Private Higher Education Institutions (IPTS) in Perak. This study has used a quantitative method through simple random sampling involving a total of 92 Bachelor of Counseling students at Universiti Sultan Azlan Shah (Semester 7 Session I 2022/2023) as study respondents. The instrument used to obtain data was through the *Coping Strategies Inventory* (CSI) questionnaire and the study data was analyzed using the *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) version 26.0 software. The results of the descriptive analysis study show that trainee counselors have the highest coping strategies in terms of problem solving (64.1%) and the lowest in terms of emotional expression factors and avoiding problems which is 8.7%. This finding explains that trainee counselors are wise to take action in choosing the appropriate coping strategies to solve problems in order to overcome emotional stress

experienced. Meanwhile, trainee counselors are less involved in emotional expression and do not avoid problems in the situation of emotional stress.

Keywords: *Coping Strategies, Trainee Counselors, Emotional Stress, Private Higher Education Institutions (IPTS)*

Pengenalan

Setiap orang pasti pernah menghadapi tekanan emosi dalam kehidupan seharian. Pelajar universiti juga tidak terkecuali dalam menghadapi tekanan emosi yang mana pelajar perlu mengimbangi suasana dari segi beban tugas, hubungan interpersonal dan pelbagai peranan yang lain sebagai pelajar (Fauziah Ibrahim, Nur Athirah, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria, & Khadijah Alavi, 2020). Menurut Kaur (2019) menyatakan bahawa masalah stres akademik merupakan masalah berkaitan psikologi yang sering berlaku dalam kalangan pelajar sama ada di peringkat sekolah dan institusi pengajian tinggi.

Gangguan psikologikal ini akan berlaku sekiranya pelajar itu tidak mengambil strategi daya tindak yang baik untuk mencari jalan penyelesaian terhadap permasalahan yang berlaku dalam kehidupan seharian (Fauziah et. al, 2020). Strategi daya tindak seperti istirahat, penyelesaian masalah, mendapat sokongan kerohanian serta memberi fokus kepada aspek positif merupakan strategi yang berkesan kepada pelajar (Nurul Sofiah Ahmad, Noraini Abdul Raop & Mohd Sufiean Hassan, 2020). Hal ini menunjukkan bahawa strategi daya tindak merupakan mekanisme penting kepada pelajar dalam menghadapi tekanan emosi ataupun masalah dalam kehidupan.

Situasi ini juga melibatkan pelajar yang mengambil program pengajian yang memerlukan latihan profesional di universiti seperti kaunselor pelatih. Menurut Zainatul (2011) menyatakan bahawa untuk menjadi kaunselor yang berkesan adalah memerlukan kombinasi antara eksplorasi peribadi dan perkembangan diri dengan penguasaan pengetahuan dan latihan kemahiran. Kaunselor harus berkebolehan untuk memberi penyelesaian masalah secara sistematik dan mempunyai gaya pemikiran yang bersistem (Welfel, 2006). Hal ini adalah bagi memastikan kualiti dan keberkesanan perkhidmatan sesi kaunseling yang disediakan dalam membantu klien mereka mencari jalan penyelesaian masalah. Justeru, kaunselor pelatih perlu memiliki mekanisme strategi daya tindak dalam mengurus tekanan emosi yang berlaku dalam kehidupan agar dapat dipraktikkan dalam membantu isu permasalahan klien kelak.

Pernyataan Masalah

Rohani Che Hashim (2016) dan Sri Nurhayati Selian & Siti Rafiah Abdul Hamid (2016) menyatakan bahawa seseorang yang berhadapan dengan keadaan yang menimbulkan tekanan emosi namun tidak diselesaikan dengan segera akan membawa kepada penyakit kebimbangan melampau dan kemurungan. Berdasarkan konsep tekanan dalam kajian tersebut, kepuasan hidup individu juga akan menurun sekiranya tidak menyelesaikan masalah yang berlaku yang mana mengakibatkan perasaan-perasaan negatif yang tidak menyenangkan. Oleh itu, strategi mengatasi masalah yang berlaku perlu dilakukan dalam mengurus sumber tekanan emosi yang dialami individu kerana ia akan memberi kesan kepada kesejahteraan psikologinya.

Strategi untuk mengatasi tekanan inilah yang dikenali sebagai strategi kemahiran berdaya tindak atau *coping* (Logel, Oreopoulos & Petronijevic, 2021, Giamos, Lee, Suleiman, Stuart & Chen, 2017). Strategi kemahiran individu dalam berdaya tindak amat diperlukan sebagai penyelesaian kepada situasi yang menekan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), daya tindak merujuk kepada sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan yang membebani kerana di luar keupayaan diri sendiri. Skinner dan Zimmer-Gembeck (2007) juga menyatakan bahawa daya tindak adalah kecenderungan seseorang untuk memberi respon dengan cara yang boleh diramalkan apabila berhadapan dengan keadaan tertentu.

Seorang kaunselor merupakan harapan masyarakat dalam penyelesaian sebarang permasalahan yang berlaku. Selain dari faktor kecerdasan emosi dan trait peribadi yang perlu dimiliki oleh seseorang kaunselor dalam memastikan keberkesanan perkhidmatan kaunseling yang diberikan, terdapat faktor lain lagi yang perlu diberi penekanan iaitu perkembangan personal kaunselor (Zainatul, 2011). Boyatriz (2002) berpendapat bahawa untuk menjadi seorang kaunselor yang berkesan, seseorang itu perlu sensitif akan perasaan orang lain yang merujuk kepada aspek empati. Di samping itu, untuk menjadi seorang yang sensitif akan perasaan orang lain, dia perlu sensitif akan dirinya sendiri terlebih dahulu yang mana merujuk kepada aspek kesedaran emosi sendiri. Kedua-dua komponen yang utama ini amat signifikan pada tahap kemahiran interpersonal. Usman Sani (2019) dan Nagle & Sharma (2018) pula menyifatkan pengurusan yang efisien adalah seseorang yang berupaya untuk mengawal diri mereka dalam menghadapi gangguan yang dialami serta berkemampuan untuk menangani segala konflik dalam diri mereka. Hal ini menjelaskan bahawa kaunselor pelatih perlu memiliki personaliti sebagai seorang kaunselor yang berkemampuan untuk mengambil mekanisme tindakan yang sebaiknya dalam penyelesaian masalah dalam kehidupan.

Walaupun kajian berkaitan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar sekolah telah mendapat banyak perhatian daripada pengkaji-pengkaji dari luar dan dalam negara namun kajian yang dikaitkan dalam kalangan pelajar universiti masih lagi belum dititikberatkan khususnya kepada pelajar yang menjalani latihan khusus professional di universiti seperti kaunselor pelatih (Quynh et.al, 2020; Mohamad Faizel Ali & Nor Shafrin Ahmad, 2020; Fauziah et al., 2020; Marlissa et al., 2020 dan Hasnah (2016). Berikutan daripada dapatan kajian-kajian lepas yang telah dijalankan juga, kemungkinan permasalahan ini akan berlaku juga dalam kalangan kaunselor pelatih yang bakal bergelar seorang kaunselor pada suatu hari nanti sekiranya mereka belum berupaya untuk mempraktikkan mekanisme strategi daya tindakan yang sebaiknya dalam penyelesaian masalah dalam kehidupan. Oleh itu, kajian ini yang mengaitkan komponen strategi daya tindakan kaunselor pelatih khususnya perlu banyak dirungkai dan diteroka secara mendalam.

Kajian Literatur

Beberapa pengkaji lepas mendapati bahawa apabila pelajar universiti yang tidak dapat menguruskan tekanan emosi akan menyebabkan kehidupan mereka menjadi tidak teratur dan kehilangan keupayaan untuk menangani hal-hal peribadi (Bakar & Surat, 2022). Berdasarkan dapatan kajian Samsudin dan Surat (2022) mendapati bahawa pelajar yang mengalami tekanan emosi yang dianggap berlebihan boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan psikologi mereka. Fauziah et. al, (2020) pula menyatakan bahawa dalam konteks menjalani kehidupan

sebagai pelajar universiti, tekanan yang tinggi dan tidak ditangani boleh menjejaskan pencapaian akademik dan kualiti diri sebagai seorang mahasiswa.

Mohamad Faizel Ali & Nor Shafrin Ahmad (2020) telah menjalankan kajian berkaitan stres dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar Program Transformasi Diri (PTD) di Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang (IPGKPP). Dapatan kajian menyimpulkan bahawa pentingnya program khusus disediakan berkaitan aspek-aspek strategi daya tindak sebagai usaha untuk menangani stres yang dihadapi. Hasnah (2016) juga mendapati bahawa kurangnya program berkaitan persediaan pengurusan stress serta strategi daya tindak terhadap pelajar telah menyebabkan pelajar menghadapi stress dan tidak dapat melaksanakan perkhidmatan praktikum dengan baik.

Kajian terdahulu telah menjelaskan bahawa daya tindak memainkan peranan yang penting dalam memastikan kesejahteraan psikologi individu. Berdasarkan penekanan model stress dan daya tindak yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984), kemahiran daya tindak *problem focused* merupakan keupayaan mengenalpasti masalah dan mencipta penyelesaian. Manakala daya tindak *emotion-focused* merujuk kepada proses kognitif untuk mengurangkan emosi yang sedih melalui strategi seperti mengelak, menghadkan dan mengalihkan perhatian ke arah lain. Oleh itu, manusia menggunakan kombinasi kedua-dua kategori tersebut apabila berhadapan dengan tekanan emosi ataupun masalah dalam hidup. Daya tindak boleh membantu individu untuk berhadapan dengan tekanan atau boleh mengurangkan dan minimalkan situasi yang menekan dan seterusnya membentuk kesejahteraan psikologi (Sanu & Rathakrishnan, 2019; Rathakrishnan & Ismail, 2009).

Objektif Kajian

Objektif dalam kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor strategi daya tindak kaunselor pelatih di Institusi Pengajian Tinggi Swasta (IPTS) menghadapi tekanan emosi.

Metodologi Kajian

Sampel dan Prosedur

Seramai 92 orang kaunselor pelatih dari program Ijazah Sarjana Muda Kaunseling (Semester 7 Sesi I 2022/2023) di Universiti Sultan Azlan Shah, Perak telah terlibat dalam kajian ini. Responden kajian yang berumur lingkungan 23 hingga 26 tahun ke atas yang terdiri daripada 58 orang perempuan dan 34 orang lelaki telah dipilih berdasarkan kaedah persampelan rawak mudah.

Alat Ukur

Coping Strategies Inventory (CSI)

Soal selidik *Coping Strategies Inventory (CSI)* telah digunakan untuk mengenalpasti faktor strategi daya tindak kaunselor pelatih menghadapi masalah dalam kehidupan. CSI merupakan inventori yang diasaskan oleh Tolbin et. al (1989) dimana pada asalnya mengandungi 71 item kemudian item tersebut ditapis dan hanya 40 item sahaja mencapai

kesahan dan kebolehpercayaan yang diterima dengan baik iaitu 0.93. Penterjemahan semula ke versi Bahasa Melayu telah dilakukan oleh enam orang pensyarah dari Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (Abdullah, Sipon, Sawai, & Baharudin, 2012). Terdapat lima mata Skala Likert seperti 0-Tidak langsung, 1- Kadang-kala, 2- Selalu, 3-Selalu Sangat dan 4-Setiap Masa. terdapat 8 faktor yang boleh diukur untuk mendapatkan data. Setiap faktor tersebut mempunyai 5 item yang terdiri daripada Penyelesaian Masalah (PM), Kritik Diri Sendiri (KD), Ekspresi Emosi (EE), Fikiran Menaruh Harapan (MH), Sokongan Sosial (SS), Menstruktur Semula Pemikiran (MP), Mengelakkan Masalah (MM) dan Penarikan Semula (PS).

Dapatan Data dan Perbincangan

Faktor Strategi Daya Tindak

Jadual 1: Faktor Strategi Daya Tindak

Faktor Strategi Daya Tindak	Bilangan Pelajar	Peratusan (%)
Penyelesaian Masalah	33	64.10
Kritik Diri Sendiri	16	17.40
Ekspresi Emosi	8	8.70
Fikiran Menaruh Harapan	18	19.60
Sokongan Sosial	29	31.50
Menstruktur Semula Pemikiran	12	13.00
Mengelakkan Masalah	8	8.70
Penarikan Diri Sosial	14	15.20
Jumlah	92	100

Jadual 1 menunjukkan taburan bagi strategi daya tindak kaunselor pelatih program Ijazah Sarjana Muda Kaunseling (Semester 7). Hasil menunjukkan seramai 33 orang (64.1%) kaunselor pelatih mempunyai strategi daya tindak dari segi penyelesaian masalah, kritik diri sendiri seramai 16 orang bersamaan 17.4% dan ekspresi emosi seramai 8 orang (8.7%). Selain itu, strategi daya tindak bagi faktor fikiran menaruh harapan adalah seramai 18 orang bersamaan 19.6% dan strategi daya tindak dari segi sokongan sosial adalah seramai 29 orang (31.5%). Seramai 12 orang pelajar iaitu sebanyak 13% mempunyai strategi daya tindak dari segi menstruktur semula pemikiran, mengelakkan masalah seramai 8 orang bersamaan 8.7% dan bagi strategi daya tindak bagi faktor penarikan diri sosial adalah seramai 14 orang iaitu sebanyak 15.2%.

Oleh itu, dapatan kajian mendapati bahawa kaunselor pelatih Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Semester 7 di USAS mempunyai strategi daya tindak yang paling tinggi dari segi penyelesaian masalah (64.1%) dan paling rendah dari segi faktor ekspresi emosi dan mengelakkan masalah iaitu keduanya sebanyak 8.7%. Hasil dapatan ini menjelaskan bahawa kaunselor pelatih bijak mengambil tindakan dalam memilih strategi daya tindak yang sesuai untuk menyelesaikan masalah bagi mengatasi sesuatu tekanan emosi yang dialami. Malah kaunselor pelatih kurang melibatkan ekspresi emosi dan tidak mengelakkan diri daripada masalah sekiranya berlaku tekanan emosi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang telah dijalankan menunjukkan bahawa skor paling tinggi strategi daya tindak kaunselor pelatih adalah dari segi faktor penyelesaian masalah. Berdasarkan hasil kajian, pengkaji mendapati dapatan ini selaras dengan kajian Veyus et al. (2019) yang turut membuktikan strategi pengurusan *adaptive* adalah merupakan strategi yang sering digunakan oleh individu misalnya adalah strategi penyelesaian kepada masalah. Berdasarkan hasil kajian juga skor yang paling rendah strategi daya tindak kaunselor pelatih adalah faktor ekspresi emosi dan mengelakkan masalah. Hal ini menunjukkan bahawa kaunselor pelatih kurang memilih faktor tersebut sebagai strategi daya tindak dalam menghadapi masalah yang dialami. Menurut Gurjott Kaur (2017) sekiranya individu kurang atau tidak menggunakan strategi daya tindak penyelesaian masalah bagi mengatasi isu yang dialami dalam kehidupan, berkemungkinan mudah mengalami tekanan yang tinggi. Justeru itu, hasil kajian ini menjelaskan bahawa kaunselor pelatih Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Semester 7 di USAS masih lagi mempunyai pemilihan strategi daya tindak yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dialami khususnya bila berhadapan tekanan emosi dalam kehidupan mereka sebagai pelajar kaunseling.

Rujukan

- Abdullah, S., Sipon, S., Sawai, R. P., & Baharudin, D. F. (2012). Strategi daya tindak versi Bahasa Melayu. *AL-'ABQARI: Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*.
- Bakar, W. M. A. C., & Surat, S. (2022). Stres Akademik dan Strategi Daya Tindak dalam kalangan Pelajar: Satu Kajian Sistematis. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001330-e001330.
- Christopher Yaw Khaah. (2017). Stress and coping strategies among distance aducation students at the university of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*. ISSN 1203-688, Vol 18, No 3.
- Fauziah Ibrahim, Nur Athirah A.Z, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria, & Khadijah Alavi. (2020). Mengukur Tekanan dan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2).

- Giamos, D., Lee, A. Y. S., Suleiman, A., Stuart, H., & Chen, S.-P. (2017). Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Colleges and Universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(3), 136–151. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i3.187957>
- Hasnah, A. (2016). Stres dalam kalangan pelajar PISMP semasa praktikum. *Jurnal Pendidikan Dedikasi*, 11, 146–160.
- Kaur, H. (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research and Review*, 6(10), 185-188.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Logel, C., Oreopoulos, P., & Petronijevic, U. (2021). *Experiences and coping strategies of college students during the covid-19 pandemic* (No. w28803). National Bureau of Economic Research.
- Maghan, M. (2017). Problem solving style and coping strategies: Effects of perceived stress. *Creative Education*, 8(14), 2332-2351.
- Marlissa Omar, Aina Hazimah, Faridah Aminullah Lubis, Sharel Ahmad Shuhel Ahmad Fahmi Ibrahim, Siti Norbiha A. Aziz & Fairuz Diyana Ismail (2020). Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. In *International Conference on Student and Disable Student Development 2019 (ICoSD 2019)* (pp. 115-124). Atlantis Press.
- Mohamad Faizel Ali & Nor Shafrin Ahmad. (2020). Stress dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar program transformasi diri (PTD) di insitusi pendidikan guru kampus Pulau Pinang (IPGPP). *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, Vol. 35, No. 2, 77-87.
- Nurul Sofiah Ahmad A.M, Noraini Abdul Raop & Mohd Sufiean Hassan (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial@ Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87-99.
- Quynh, H. H. N., Tanasugarn, C., Kengganpanich, M., Lapvongwatana, P., Long, K. Q., & Truc, T. T. (2020). Mental well-being, and coping strategies during stress for preclinical medical students in Vietnam. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 28(2), 116-129.
- Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak Dan Stres Yang Dialami Pelajar University. *Jurnal Kemanusiaan*.
- Rohani Che Hashim. (2016). Hubungan antara tekanan hidup, sumber sosial, kemahiran daya tindak dan kesejahteraan spiritual dengan penghargaan sendiri remaja ponteng. Thesis. Malaysia: Universiti Sains Malaysia.
- Samsudin, N., & Surat, S. (2022). Hubungan Strategi Daya Tindak dan Kesihatan Mental Terhadap Pelajar Luar Bandar dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Covid-19.

Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7(3), e001379-e001379.

- Sanu, M. E., & Rathakrishnan, B. (2019). Pengaruh Strategi Daya Tindak Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin Di Luar Bandar Sabah. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 19, 1-17.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 119-144.
- Sri Nurhayati Selian & Siti Rafiah Abdul Hamid (2016) Exploring the psychological well-being and coping strategies of terminally ill cancer patients: as Indonesian case study. In: *Spirituality, Religion and Coping: Studies on Psychological Well-Being from Educational Perspective*. Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad, Kuala Lumpur, pp. 287-337. ISBN 978-967-460-209-3
- Tolbin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. & Kigal, J.K.1989. The hierarchical factor structure of coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13. 343-361.
- Usman Sani U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40-44.
- Zainatul Azura. (2011). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecekapan Kemahiran Dan Perkembangan Personal Dalam Kalangan Guru-guru Kaunseling Daerah Kulaijaya, Johor. Fakulti Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia. Di ambil http://www.fp.utm.my/epusatsumber/pdf/fail/ptkghdfwp/zainatulmp092114d_0111tpdf