

STRATEGI DAYA TINDAK, EFIKASI KENDIRI DAN KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING SEKOLAH MENENGAH DI MALAYSIA

Coping strategies, self-efficacy and psychological well-being among Guidance and Counselling Teachers in Malaysia

Sharifah Nazirah Mustafa¹, Rezki Perdani Sawai², & Roslee Ahmad³

^{1,2,3} Faculty of Leadership and Management, Universiti Sains Islam Malaysia

rezki@usim.edu.my

Abstrak

Guru bimbingan dan kaunseling yang dilantik sepenuh masa bertanggungjawab melaksanakan tugasnya dengan efisien bagi memastikan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah dapat dimanfaatkan secara optimum. Pelbagai aspek penting yang mempengaruhi guru bimbingan dan kaunseling dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai seorang tenaga pengajar termasuk efikasi sendiri, kesihatan mental dan strategi daya tindak yang diamalkan. Kertas kerja ini bertujuan untuk membincangkan mengenai efikasi sendiri, strategi daya tindak dan kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling sekolah menengah. Objektif penulisan ini adalah untuk membincangkan kajian-kajian lepas berkaitan dengan efikasi sendiri, tahap kesihatan mental dan strategi daya tindak. Justeru, kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling adalah penting diurus dengan baik sebagai persediaan untuk menghadapi pelbagai cabaran sebagai pendidik.

Kata kunci: *Strategi daya tindak; efikasi sendiri; kesihatan mental; Guru Bimbingan dan Kaunseling*

PENGENALAN

Dewasa ini, profesion keguruan dilihat antara bidang kerjaya berisiko mengalami tekanan kerja dan masalah kesihatan mental apabila seringkali berhadapan dengan pelbagai perubahan dan cabaran semasa dunia pendidikan termasuk perubahan dalam dasar kurikulum kebangsaan, pentaksiran dan penilaian, teknologi maklumat, bebanan tugas, tingkah laku pelajar, kekangan masa dan pelbagai masalah dalam persekitaran organisasi (Kamarudin et. al, 2020). *The American Institute of Stress* pada tahun 2019 membuktikan bahawa profesion sebagai guru adalah profesion yang paling tertekan dengan pelbagai cabaran semasa sehingga membawa kepada risiko masalah kesihatan yang serius (Kamarudin et al, 2020). Statistik yang dikeluarkan oleh pihak KPM menunjukkan 2123 (4.4%) daripada 48,258 pendidik mengalami tekanan kerja pada tahap sederhana dan tinggi (Berita Harian, 2018). Sehubungan dengan itu, warga pendidik termasuk guru bimbingan dan kaunseling perlu meningkatkan efikasi sendiri dan strategi daya tindak dalam menangani isu kesihatan mental.

Efikasi sendiri merujuk kepada kepercayaan seseorang terhadap keupayaan diri untuk menggunakan sumber kognitif, motivasi dan kaedah yang dikira sesuai dengan keperluan tugas (Bandura, 2000). Elemen efikasi sendiri guru bimbingan dan kaunseling

diperlukan kerana ia menjadi penentu kepada keberkesanan perkhidmatan sesi kaunseling yang telah

dijalankan. Ini adalah kerana perkhidmatan bimbingan & kaunseling di sekolah telah mengalami pelbagai revolusi dalam pendidikan. Mereka perlu sentiasa bersedia dalam pelbagai aspek pengetahuan serta kemahiran dalam menghadapi cabaran generasi era millenium di abad ke 21. Di sinilah elemen efikasi sendiri guru bimbingan dan kaunseling diperlukan. Corey (2005) menyatakan "*the most important instruments you have to work with as a counselor is yourself as a person*". Apabila seseorang guru mempunyai efikasi sendiri yang tinggi, kemungkinan mereka mampu mengurus tugas yang diberikan dengan baik dan seterusnya menyumbang kepada kesihatan mental.

Selain itu, peranan strategi daya tindak adalah penting bagi menjamin kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling, khususnya. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi daya tindak kepada 2 iaitu strategi berfokuskan masalah dan strategi berfokuskan emosi. Strategi berfokuskan masalah ditakrifkan sebagai strategi yang melibatkan tingkah laku yang merangkumi strategi seperti mendapatkan bantuan dan mengambil tindakan langsung terhadap situasi yang mencabar. Strategi berfokuskan emosi adalah proses kognitif yang terdiri dari pemikiran positif dan ekspresi emosi yang bertujuan untuk beradaptasi dengan keadaan yang tertekan. Secara keseluruhan, artikel ini membincangkan tentang kajian lepas berkaitan efikasi sendiri, strategi daya tindak dan kesihatan mental. Perbincangan kajian lepas berkaitan dan implikasi kepada kajian akan datang turut diketengahkan dalam artikel ini.

PERMASALAHAN KAJIAN

Berdasarkan kajian-kajian lepas menunjukkan guru bimbingan dan kaunseling perlu meningkatkan efikasi sendiri ketika menjalankan tugas di sekolah. Komitmen dan motivasi organisasi memantapkan sepenuhnya hubungan antara efikasi sendiri guru dan penglibatan pekerjaan (Selcuk, 2020). Huang (2016) menyebut efikasi sendiri adalah hasil interaksi antara lingkungan luaran, mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan personal, pengalaman dan pendidikan. Gasparini, Yussyuk, Ortega dan Biase (2018) juga menjelaskan bahawa faktor tugas yang tidak berkaitan dengan kaunseling dan masa yang terhad bertemu dengan pelajar adalah faktor utama yang memberi kesan kepada rendahnya tahap efikasi sendiri guru bimbingan dan kaunseling di sekolah.

Selain itu, kesejahteraan psikologi mempengaruhi tahap efikasi dan kepuasan kerja yang baik (Çimen & Ozgan, 2018). Kim, Nayoung, Lambie dan Glenn (2018) menyatakan bahawa guru bimbingan dan kaunseling sekolah perlu bertanggungjawab untuk menjaga kesihatan mereka, baik dari segi fizikal dan emosi, agar perkhidmatan yang diberikan oleh mereka lebih berkesan. Malah, Kamal Azmi et al. (2021) juga menegaskan kesihatan mental boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang.

Seterusnya, kajian-kajian lepas membuktikan strategi daya tindak digunakan bagi mengurus isu kesihatan mental. Mohamed et al. (2019) menegaskan bahawa guru bimbingan dan kaunseling perlu mempersiapkan diri dengan strategi daya tindak untuk mengekalkan kesejahteraan psikologi yang merupakan aspek penting untuk pengembangan perkhidmatan yang ditawarkan. Menurut Oyonase (2015) guru bimbingan dan kaunseling yang santai dalam mengendalikan kaunseling dapat mengatasi tekanan dengan baik.

HASIL DAN PERBINCANGAN

Objektif utama kajian ini dijalankan adalah untuk melakukan tinjauan sistematik terhadap kajian yang dijalankan bagi mengenal pasti tahap efikasi sendiri, strategi daya tindak dan kesihatan mental. Hasil daripada penelitian secara terperinci, pengkaji mendapati bahawa tahap efikasi sendiri sememangnya mempengaruhi strategi daya tindak guru. Guru bimbingan dan kaunseling yang percaya dan yakin bahawa dirinya mampu untuk melaksanakan tugas melaksanakan sesi kaunseling dengan baik dapat meningkatkan tahap kepuasan kerja mereka.

Efikasi sendiri seseorang individu dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti faktor dalaman dan faktor luaran. Antara faktor dalaman yang mempengaruhi efikasi sendiri guru adalah kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual. Manakala faktor luaran termasuklah sokongan sosial (Salleh, 2022), gaya kepimpinan pengetua, keadaan sekolah dipercayai turut menyumbang kepada efikasi sendiri (Cansoy & Parlar, 2018; Mohd Norakmar et.al., 2019). Sokongan sosial yang baik di tempat kerja turut mempengaruhi efikasi sendiri guru. Pemimpin sekolah yang hebat akan meningkatkan efikasi guru yang dipimpin. Guru akan berasa gembira dan seronok melaksanakan tanggungjawab yang diberikan, walaupun dalam situasi yang mencabar.

Strategi daya tindak telah dikenalpasti membantu dalam mengurangkan tekanan dalam kalangan mereka yang berada dalam profesion membantu seperti psikologis dan kaunselor (Jones et al, 2016). Namun begitu, kebanyakan kajian lepas menyatakan strategi daya tindak berfokuskan emosi dilihat sebagai pendekatan yang kurang efektif jika dibandingkan dengan strategi daya tindak berfokuskan masalah (Desmond, 2007). Ini adalah kerana strategi daya tindak berfokuskan emosi mempunyai hubungan dengan gangguan psikologi seperti kebimbangan, dan kemurungan (Mahomed, N., Johari, K. & Mahmud, M. (2019). Sebaliknya, strategi daya tindak berfokuskan masalah seperti penilaian semula kognitif dilihat sebagai kaedah yang berkesan bagi mengawal tekanan (Freire, et. al., 2020). Walau bagaimanapun, Folkman dan Lazarus (1986) menekankan bahawa keberkesanan sesuatu strategi daya tindak adalah bergantung kepada keadaan. Strategi daya tindak yang berfokuskan emosi lebih berkemungkinan berkesan dalam jangka pendek. Sebagai contoh, apabila individu terdedah kepada bahaya, melarikan diri atau mengelak adalah lebih berkesan. Manakala, strategi daya tindak berfokuskan masalah pula sesuai untuk jangka panjang. Sebagai contoh, ia mungkin berkesan semasa membuat penilaian sesi dan program. Sebagai kesimpulan, strategi daya tindak boleh membantu guru bimbingan dan kaunseling dalam menguruskan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental guru.

Kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling adalah penting bagi memastikan mereka dapat melaksanakan tugas dengan baik. Malangnya, guru bimbingan dan kaunseling terdedah kepada burnout kerana tekanan kerja yang terlalu banyak. Antara kesan keletihan emosi dan keletihan fizikal atau burnout ini membawa kepada peningkatan ketidakhadiran ke sekolah, pengurangan komitmen dalam melaksanakan tugas dan seterusnya boleh membawa kepada ketidakpuasan hati klien. Dalam erti kata lain, kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling yang terjejas boleh mempengaruhi efikasi sendiri guru.

IMPLIKASI KAJIAN

Guru bimbingan dan kaunseling memainkan peranan dalam membantu murid menangani kesan psikososial pada era ini. Oleh itu, artikel ini menekankan kepentingan bagi guru untuk menyediakan diri dari segi fizikal, mental, intelek, rohani dan sosial melalui pemeraksanaan efikasi sendiri dan strategi daya tindak yang adaptif. Kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling perlu diberi penekanan oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memastikan hasrat kemenjadian dapat direalisasikan.

KESIMPULAN

Kajian ini sangat penting bagi mengetahui dengan lebih terperinci berkaitan efikasi sendiri, kesihatan mental guru bimbingan dan kaunseling dan strategi daya tindak yang diamalkan. Melalui kajian ini juga, diharapkan agar kajian ini dapat dijadikan panduan dan sumber rujukan kepada warga pendidik khususnya para guru dan pensyarah akan pentingnya memiliki kesihatan mental yang baik. Sungguhpun begitu, satu kajian lanjutan yang lebih spesifik perlu dijalankan pada masa hadapan bagi mengenal pasti faktor penyumbang kepada stres akademik dalam kalangan pelajar dan kepentingannya dalam aspek kognitif dan pembangunan diri dan sahsiah pelajar.

PENGIKTIRAFAN

Kertas kerja ini disokong oleh Bahagian Tajaan dan Biasiswa, Kementerian Pendidikan Malaysia dan Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.