

## PENGALAMAN KAUNSELOR PELATIH SEMASA MEMBERI PERKHIDMATAN BIMBINGAN DAN KAUNSELING

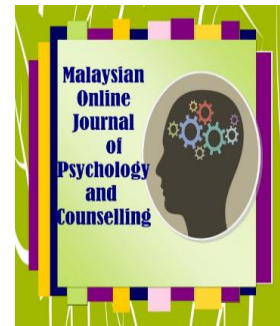
### PRE-SERVICE COUNSELORS' EXPERIENCES IN PROVIDING GUIDANCE AND COUNSELING SERVICES

Abdul Salam Ahmad Sabri<sup>1</sup> & Mohammad Taufiq Abdul Ghani<sup>1\*</sup>

#### ABSTRACT

A trainee counselor is an individual undergoing practical training under a counseling education program to develop professional skills in providing guidance and counseling to clients. They play a role in applying counselling theories and techniques in real-life situations under the supervision of experienced professionals to strengthen competencies and ensure effectiveness in resolving clients' issues. This study aims to evaluate the experience of trainee counsellors in providing guidance and counselling to clients throughout their practical training period. The main focus of the study was to identify the level of mastery of communication skills, empathy, and intervention approaches applied by trainee counsellors in dealing with various issues such as emotional stress, family conflicts, and academic achievement. The study sample consisted of 3 trainee counsellors at a Malaysian public university. The researchers conducted a qualitative study using a semi-structured interview method. Next, the interview process was followed by converting the audio recording into a transcript for thematic analysis. The results obtained were analyzed using the ATLAS.ti software. The findings found that trainee counsellors faced challenges in building strong professional relationships, but managed to improve their competence through continuous training and supervisory support. This study has important implications for the need to provide intensive training programs and structured coaching to improve the effectiveness of trainee counsellor services.

**Keywords:** *Trainee counselors, guidance, counseling, communication skills, professional relationships, practical training.*



Volume 12 (1),  
June 2025

<sup>1</sup>Fakulti Bahasa dan  
Komunikasi, Universiti  
Pendidikan Sultan Idris,  
35900 Tanjong Malim,  
Perak, Malaysia

**Corresponding Author:**  
[taufiq@fbk.upsi.edu.my](mailto:taufiq@fbk.upsi.edu.my)

## PENGENALAN

Kaunseling ialah satu profesion menolong profesional yang melibatkan hubungan antara kaunselor dan klien. Ramli et al. (2024) mendefinisikan kaunseling sebagai suatu proses sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling. Tujuannya adalah 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 (Akta Kaunselor 1998 [Akta 580], 1998).

Setiap individu pasti akan melalui tekanan emosi dalam kehidupan seharian, dan pelajar universiti tidak terkecuali. Mereka sering berdepan cabaran untuk mengimbangi beban tugas akademik, hubungan sosial, serta pelbagai tanggungjawab lain sebagai seorang pelajar (Fauziah Ibrahim et al., 2020). Kaur (2019) menyatakan bahawa stres akademik merupakan isu psikologi yang lazim berlaku dalam kalangan pelajar di pelbagai peringkat pengajian, termasuk sekolah dan institusi pendidikan tinggi.

Sekiranya pelajar gagal menggunakan strategi daya tindak yang sesuai, gangguan psikologikal boleh berlaku dalam kehidupan mereka (Fauziah et al., 2020). Pendekatan seperti mengambil masa untuk berehat, menyelesaikan masalah secara terancang, memperoleh sokongan spiritual, dan memberi fokus kepada perkara-perkara positif terbukti membantu pelajar dalam mengurus tekanan (Nurul Sofiah Ahmad et al., 2020). Ini menunjukkan bahawa mekanisme daya tindak memainkan peranan penting dalam membantu pelajar menangani tekanan emosi mahupun cabaran kehidupan (Sanurizwanie, 2023). Dalam konteks pelajar jurusan bimbingan dan kaunseling, beban yang mereka hadapi dilihat sangat kompleks kerana ia melibatkan gabungan aspek peribadi, klinikal, dan akademik yang berpotensi menjadi punca tekanan dan kebimbangan (Dye et al., 2020).

Latihan praktikum dan *internship* kaunseling merupakan komponen penting dalam persediaan profesional bagi pelajar yang mengikuti program tersebut (Ramli et., al 2024). Latihan ini memberi peluang kepada pelajar untuk mengaplikasikan teori dan mempraktikkan kemahiran kaunseling dalam situasi sebenar di bawah pengawasan kaunselor yang berpengalaman (Ramli et al. 2024). Menurut Ramli et al. (2024), pengendalian latihan praktikum dan *internship* kaunseling di Malaysia dilaksanakan mengikut 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, di mana 192 jam daripadanya merupakan perhubungan bersemuka dengan klien yang melibatkan kaunseling individu, kelompok, dan keluarga (Lembaga Kaunselor Malaysia, 2016).

Kaunselor pelatih ialah individu yang telah menyempurnakan kesemua kursus dan praktikum yang ditetapkan dalam program ijazahnya dan dikehendaki untuk 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).

Menurut Mazila Ghazali et al. (2017), kurangnya penekanan terhadap kesejahteraan diri dan perkembangan mental dalam kalangan kaunselor pelatih boleh membawa kepada gangguan fizikal

dan emosi, termasuk trauma dan keletihan yang melampau. Tambahan pula, kaunselor pelatih perlu melengkapkan jam kontak kaunseling yang ditetapkan dalam latihan praktikum mereka, yang boleh meningkatkan beban kerja dan menyebabkan stres. Perkembangan diri kaunselor pelatih ialah 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 terbaik kepada klien (Mazila Ghazali et al., 2017).

## SOROTAN LITERATUR

Beberapa penyelidik mendapati bahawa kegagalan pelajar universiti dalam mengurus tekanan emosi boleh menyebabkan kehidupan mereka menjadi tidak teratur serta menjejaskan keupayaan untuk mengendalikan urusan peribadi (Bakar & Surat, 2022). Menurut kajian oleh Samsudin dan Surat (2022), tekanan emosi yang terlalu tinggi dalam kalangan pelajar boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental. Dalam konteks kehidupan sebagai mahasiswa, tekanan yang tidak dikendalikan dengan baik boleh menurunkan prestasi akademik dan menjejaskan pembentukan jati diri pelajar (Fauziah et al., 2020).

Kajian oleh Mohamad Faizel Ali dan Nor Shafrin Ahmad (2020) yang melibatkan pelajar Program Transformasi Diri (PTD) di IPG Kampus Pulau Pinang menunjukkan bahawa terdapat keperluan untuk menyediakan program intervensi yang fokus kepada strategi daya tindak sebagai langkah penting dalam menangani stres. Dalam konteks latihan praktikum pula, penyeliaan memainkan peranan penting sebagai mekanisme pemantauan terhadap perkembangan kaunselor pelatih (Bernard & Goodyear, 2019; Kabir, 2017). Watkins (2020) pula melaporkan bahawa proses penyeliaan terbukti mampu meningkatkan kesedaran sendiri, efikasi sendiri, dan kepuasan kerja dalam kalangan kaunselor pelatih, di samping membantu mereka menghadapi tekanan kerja secara lebih berkesan. Maka, dapat dirumuskan bahawa antara objektif utama penyeliaan adalah untuk memperkukuh kemahiran dan kompetensi profesional kaunselor pelatih (Arifin et al., 2022; Bernard & Goodyear, 2019; Falender & Shafranske, 2014; Swank et al., 2012; Vassara & Papavassilio-Alexiou, 2021).

Kesukaran dalam menentukan definisi kompetensi kaunseling menunjukkan bahawa proses untuk mengiktiraf kaunselor pelatih sebagai kaunselor yang kompeten merupakan sesuatu aspek yang sangat diutamakan dalam profesion ini. Salah satu sebab utamanya adalah kerana kompetensi merupakan penentu kepada keberkesanan proses kaunseling dan hasil terapeutik kepada klien (Ridley et al., 2011; Setiyowati et al., 2019). Kaunselor yang tidak kompeten dalam menyediakan perkhidmatan kaunseling boleh membahayakan psikologi klien secara keseluruhan, merosakkan reputasi profesion, dan memberi kesan buruk kepada semua kaunselor dalam perkhidmatan (American Counselling Association, 2014; Arifin et al., 2022; Bernard & Goodyear, 2019; Falender, 2014; Malaysian Board Counsellors, 2015; Zakaria, 2013).

Untuk mengelakkan perkara ini berlaku, Akta Kompetensi Kaunselor telah dikuatkuasakan di Malaysia di bawah Kod Etika Kaunselor (Malaysian Board Counsellors, 2019) dalam Bahagian Kompetensi Profesional (C.2) Kompetensi Profesional, subseksyen (C.2.a) Sempadan Kompetensi, yang menyatakan:

Kaunselor mestilah menjalankan kerja profesional mereka dalam skop kompetensi berdasarkan pendidikan, latihan, pengalaman penyeliaan, akreditasi profesional serta pengalaman profesional yang sesuai. Kaunselor hendaklah memperoleh pengetahuan, kesedaran peribadi, kepekaan, dan kemahiran, yang semuanya berkaitan dengan perkhidmatan mereka melalui pelbagai klien (ms. 28).

Oleh itu, mempromosikan kompetensi kaunseling dalam kalangan kaunselor pelatih melalui penyeliaan klinikal adalah sangat penting dalam program latihan dan pendidikan kaunselor.

## METODOLOGI KAJIAN

### *Reka bentuk kajian*

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Ia juga melibatkan responden kajian seramai 3 orang kaunselor pelatih di salah sebuah universiti awam di Malaysia. Responden kajian dipilih melalui teknik persampelan melibatkan pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh penyelidik. Kriteria responden yang telah ditetapkan oleh penyelidik adalah seperti berikut:

1. Responden merupakan bekas kaunselor pelatih yang telah menyelesaikan latihan amali.
2. Responden memiliki sekurang-kurangnya Ijazah Sarjana Muda Bimbingan dan Kaunseling atau setara.
3. Responden mampu memberi komitmen sepanjang tempoh kajian dijalankan.
4. Responden tidak mempunyai apa-apa kepentingan terhadap kajian ini.

Sesi temu bual telah dijalankan secara separa berstruktur dengan pendekatan kumpulan berfokus yang melibatkan antara tiga hingga lima orang guru dalam setiap kumpulan. Setiap sesi berlangsung selama 30 hingga 45 minit. Walaupun temu bual ini berpandukan kepada senarai soalan asas yang telah disediakan, soalan tambahan turut diajukan secara fleksibel berdasarkan perkembangan semasa dalam perbualan. Setelah semua sesi temu bual selesai, penyelidik memulakan proses analisis data. Langkah pertama melibatkan penyusunan dan penyediaan data yang merangkumi transkripsi penuh sesi temu bual serta nota lapangan yang dicatat oleh penyelidik. Penyelidik kemudian meneliti keseluruhan data secara menyeluruh untuk memahami pandangan responden dengan lebih komprehensif. Tahap ketulenan dan kebolehpercayaan data turut dianalisis. Seterusnya, proses pengekodan dilakukan terhadap semua data yang diperolehi dengan bantuan perisian ATLAS.ti.

## DAPATAN KAJIAN

Berdasarkan hasil temu bual yang telah dijalankan bersama 3 orang kaunselor pelatih, terdapat enam subtema bagi pengalaman kaunselor pelatih semasa memberi perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Subtema-subtema ini termasuklah masalah akademik, masalah keluarga, peranan kaunselor, mendengar luahan, teknik tangani stres, dan aktiviti luar.

Hasil kajian mendapati bahawa masalah utama yang dihadapi oleh kaunselor pelatih adalah berkaitan dengan masalah akademik pelajar. Oleh itu, subtema yang pertama ialah masalah akademik. Menerusi temu bual yang telah dijalankan, masalah akademik klien, yang terdiri daripada golongan pelajar, merangkumi isu seperti kesukaran mereka memahami subjek, prestasi rendah dalam peperiksaan, dan kurangnya kerjasama daripada rakan sekumpulan semasa membuat kerja kumpulan. Kaunselor pelatih sering berdepan dengan klien yang merasa tertekan akibat beban kerja yang banyak. Perkara ini dapat dilihat melalui temu bual separa berstruktur yang telah dijalankan bersama kaunselor pelatih semasa memberi perkhidmatan bimbingan dan kaunseling semasa menjalani latihan amali. Responden pertama mengatakan:

Faktor utama tekanan emosi dalam kalangan pelajar biasanya berkait rapat dengan beban akademik yang tinggi, err seperti tugas yang banyak, peperiksaan, dan keperluan lain untuk mencapai prestasi akademik yang cemerlang (Kaunselor Pelatih 1).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden kedua iaitu:

Isu yang utama yang menyebabkan tekanan emosi dikalangan pelajar ialah pelbagai, aa banyak. Antara isunya atau faktor tersebut ialah dari segi masalah keluarga, kewangan dan juga prestasi akademik (Kaunselor Pelatih 2).

Subtema kedua ialah masalah keluarga. Selain masalah akademik, hasil temu bual bersama kaunselor pelatih mendapati bahawa masalah keluarga juga merupakan konflik yang sering dihadapi oleh kaunselor pelatih semasa memberi perkhidmatan bimbingan dan kaunseling semasa menjalani latihan amali. Masalah keluarga seperti konflik ibu bapa, penceraian, dan tekanan kewangan sering menjadi punca utama gangguan emosi pelajar. Kaunselor pelatih bertindak sebagai pendengar aktif untuk membantu pelajar meluahkan perasaan mereka. Dalam beberapa kes, pelajar berasa terperangkap antara keperluan akademik dan tanggungjawab keluarga. Ini menunjukkan bahawa masalah keluarga juga memberikan kesan terhadap stres yang dialami oleh klien yang terdiri daripada pelajar-pelajar sebuah universiti awam di Malaysia. Hal ini dinyatakan oleh responden pertama iaitu:

Sesetengah pelajar yang berhadapan dengan isu keluarga secara automatiknya akan berhadapan dengan masalah akademik disebabkan masalah tersebut yang mengganggu fokus pelajar (Kaunselor Pelatih 1).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden kedua iaitu:

Konflik yang sering saya temui termasuk tekanan dari keluarga untuk mencapai prestasi akademik tinggi (Kaunselor Pelatih 2).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden ketiga iaitu:

Antara isunya atau faktor tersebut ialah dari segi masalah keluarga, kewangan dan juga prestasi akademik (Kaunselor Pelatih 3).

Subtema ketiga ialah peranan kaunselor. Kaunselor pelatih memainkan peranan penting sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendengar kepada pelajar yang menghadapi pelbagai masalah. Peranan utama kaunselor pelatih adalah membina hubungan yang positif dan mesra dengan pelajar, memastikan suasana selamat dan menyokong. Selain itu, mereka menggunakan kemahiran kaunseling seperti mendengar aktif, empati, dan soalan terbuka untuk memahami isu yang dihadapi pelajar. Mereka juga membantu pelajar mengenal pasti kekuatan diri dan membimbing mereka ke arah penyelesaian masalah secara proaktif. Hal ini disokong oleh responden pertama yang mengatakan:

Sebenarnya kaunseling ni, bukan kita nak tolong selesaikan masalah pelajar tu, tapi kaunseling ni, kita nak bantu pelajar tu sendiri untuk celik akal, untuk sedar dan mampu untuk berdiri sendirilah (Kaunselor Pelatih 1).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden ketiga iaitu:

Kebiasaannya pelajar yang datang ke sesi akal mula celik akal, mampu berdiri dan bergerak sendiri untuk mengatasi isu tersebut (Kaunselor Pelatih 3).

Subtema yang keempat ialah teknik menangani stres yang diajarkan termasuk relaksasi pernafasan, meditasi, dan pengurusan masa. Teknik ini membantu pelajar mengurangkan tekanan dan

meningkatkan kesejahteraan emosi. Kaunselor pelatih mengaplikasikan pelbagai teknik untuk membantu pelajar menangani stres, seperti teknik pernafasan dalam. Dalam sesi kaunseling, kaunselor memberi tumpuan kepada membantu pelajar mengenal pasti pencetus stres mereka dan membimbing mereka untuk menguruskan masa serta menetapkan keutamaan. Pendekatan ini memberi pelajar alat untuk mengawal tekanan dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Seperti yang dinyatakan oleh responden kedua:

Teknik relaksasi dan pengurusan emosi juga diajarkan untuk membantu mereka kekal tenang apabila menghadapi situasi tegang (Kaunselor Pelatih 2).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden ketiga iaitu:

Menyediakan teknik pengurusan stres seperti relaksasi pernafasan, menetapkan jadual masa yang lebih teratur, atau mengajar strategi mengutamakan keutamaan tugas (Kaunselor Pelatih 3).

Subtema kelima ialah mendengar luahan. Mendengar luahan ialah komponen utama dalam sesi kaunseling. Kaunselor pelatih perlu menunjukkan empati, kesabaran, dan tidak menghakimi pelajar yang berkongsi masalah mereka. Proses ini membantu pelajar merasa dihargai dan difahami, sekali gus membina kepercayaan. Teknik mendengar aktif seperti memberi perhatian sepenuhnya, mengangguk, dan menggunakan soalan reflektif membolehkan kaunselor memahami isu dengan lebih mendalam. Tindakan ini memberikan ruang kepada pelajar untuk mengenal pasti emosi dan memikirkan penyelesaian secara sendiri. Hal ini disokong oleh responden pertama yang mengatakan:

Saya sebagai seorang kaunselor... tentulah mendengar luahan mereka. Sebagai kaunselor ni kita ibarat span. Span yang kering kita menyerap... air. Air itu adalah masalah... ataupun isu... yang terpendam... dalam klien kita (Kaunselor Pelatih 1).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden kedua iaitu:

Sebagai kaunselor pelatih, langkah pertama adalah dengar dengan teliti masalah pelajar tanpa menghakimi (Kaunselor Pelatih 2).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden ketiga iaitu:

Selain itu, saya memberi sokongan emosi dan menggalakkan mereka meluahkan perasaan mereka (Kaunselor Pelatih 3).

Subtema keenam ialah aktiviti luar. Aktiviti luar seperti kem motivasi, permainan berkumpulan, dan eksplorasi alam semula jadi sering digunakan oleh kaunselor pelatih untuk membina hubungan yang lebih kukuh dengan pelajar. Aktiviti luar ini bertujuan mengembangkan kemahiran sosial, kepimpinan, dan kepercayaan diri pelajar. Melalui aktiviti seperti ini, pelajar dapat melupakan tekanan seketika dan menikmati pengalaman yang menyenangkan. Kaunselor mencadangkan aktiviti luar yang boleh membantu pelajar melepaskan tekanan dan mengatasi konflik. Seperti yang dinyatakan oleh responden pertama:

Aktiviti seperti mendaki, bersantai di pantai, atau mendengar muzik dapat membantu pelajar melepaskan tekanan secara semula jadi (Kaunselor Pelatih 1).

Pernyataan ini turut disokong oleh responden kedua iaitu:

Setiap seorang pelajar tidak mempunyai *coping mechanism* yang sama mengikut kesesuaian mereka sendiri. Ada pelajar boleh pergi ke pantai, boleh mendengar ombak, ada pelajar boleh hiking (Kaunselor Pelatih 2).

Kesimpulannya, berdasarkan hasil temu bual yang dijalankan bersama tiga orang kaunselor pelatih, enam subtema utama telah dikenal pasti yang merangkumi pengalaman mereka dalam memberikan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Subtema-subtema tersebut ialah masalah akademik, masalah keluarga, peranan kaunselor, teknik menangani stres, mendengar luahan, dan aktiviti luar. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kaunselor pelatih berperanan sebagai pembimbing dan fasilitator dalam membantu pelajar menghadapi cabaran kehidupan. Pendekatan yang menyeluruh yang meliputi aspek emosi, komunikasi, dan strategi praktikal membuktikan keberkesanan kaunseling dalam meningkatkan kesejahteraan pelajar. Berdasarkan temu bual bersama responden, pengkaji mengenal pasti bahawa peranan kaunselor merupakan cara yang terbaik untuk digunakan bagi mengatasi masalah klien. Oleh itu, peranan kaunselor dikenal pasti sebagai dapatan terbaik bagi mengatasi masalah klien. Latihan yang lebih perlu diberikan kepada kaunselor pelatih untuk memperluaskan kemahiran mereka, khususnya dalam aspek pengurusan emosi dan teknik menangani stres dalam kalangan pelajar.

## PERBINCANGAN KAJIAN

Kajian ini menunjukkan bahawa konflik merupakan salah satu cabaran utama yang dihadapi oleh kaunselor pelatih dalam menjalankan tugas mereka. Antara konflik utama adalah berkaitan masalah akademik, keluarga, kewangan, persekitaran, dan sosial. Masalah akademik dikenal pasti sebagai faktor dominan yang menjejaskan emosi pelajar, seiring dengan beban tugas dan tekanan untuk mencapai prestasi cemerlang (Im & Choi, 2023). Kajian oleh Chan et al. (2021) menyokong dapatan ini, di mana tekanan akademik sering dikaitkan dengan peningkatan kadar tekanan emosi dalam kalangan pelajar universiti. Keadaan ini menunjukkan bahawa peranan kaunselor sebagai pembimbing amat penting untuk membantu pelajar mengurus tekanan mereka dengan lebih baik.

Dapatan juga menunjukkan bahawa kaunselor pelatih memainkan peranan penting dalam membimbing pelajar menghadapi konflik melalui pendekatan sokongan moral, teknik pengurusan stres, dan hubungan positif. Salah satu strategi utama yang ditekankan ialah membantu pelajar menjadi "celik akal", iaitu meningkatkan kesedaran sendiri mereka untuk berdikari menyelesaikan masalah (Chae et al., 2023). Pendekatan ini selaras dengan prinsip kaunseling berpusatkan klien oleh Carl Rogers, yang menekankan keupayaan individu untuk mencari solusi sendiri apabila diberi bimbingan yang sesuai. Dalam konteks ini, kaunselor tidak hanya bertindak sebagai penyelesaian masalah tetapi juga sebagai fasilitator pembangunan sendiri pelajar (Corey, 2020).

Sikap mendengar dengan empati yang ditunjukkan oleh kaunselor pelatih juga merupakan elemen penting dalam peranan mereka (Choi & Hyun, 2023). Dapatan menunjukkan bahawa mendengar luahan tanpa menghakimi membantu pelajar merasa didengari, sekali gus membina hubungan positif antara kaunselor dan klien. Menurut sebuah kajian oleh Zhang dan Dixon (2022), kaunselor yang menunjukkan empati dan keprihatinan dapat membantu mengurangkan tekanan emosi dalam kalangan pelajar, kerana pelajar merasa dihargai dan didukung. Dalam menangani konflik, komunikasi menjadi elemen utama yang dibimbing oleh kaunselor. Pelajar diajar untuk berkomunikasi secara asertif, mendengar dengan empati, dan mengelakkan konfrontasi yang tidak perlu. Strategi ini seiring dengan dapatan oleh Brown dan Scholl (2021), yang menunjukkan bahawa kemahiran komunikasi asertif dapat mengurangkan konflik interpersonal di kalangan pelajar. Melalui bimbingan kaunselor, pelajar mampu menyampaikan perasaan mereka dengan jelas, yang akhirnya membantu mereka menyelesaikan isu secara membina.

Selain itu, aktiviti luar seperti mendaki, mendengar muzik, dan berinteraksi dengan haiwan peliharaan didapati berkesan dalam membantu pelajar melepaskan tekanan (Kim et al., 2024). Aktiviti ini bukan sahaja memberi kelegaan emosi tetapi juga mengalihkan fokus mereka daripada isu utama. Menurut kajian oleh Barton et al. (2022), pendedahan kepada alam semula jadi melalui aktiviti luar boleh meningkatkan kesihatan mental dengan mengurangkan tahap tekanan dan kebimbangan. Kaunselor pelatih yang mencadangkan aktiviti seperti ini mempamerkan kefahaman terhadap keperluan individu pelajar dan kepelbagaian mekanisme mengatasi tekanan.

Bimbingan dalam pengurusan masa turut menjadi komponen penting dalam strategi menangani konflik (Um & Seon, 2024). Kaunselor membantu pelajar membahagikan tugas besar kepada bahagian kecil yang lebih mudah diurus, sekali gus mengurangkan rasa terbeban. Teknik ini relevan dengan dapatan studi oleh Owens et al. (2021), yang menunjukkan bahawa strategi pengurusan masa yang baik dapat mengurangkan tekanan pelajar dan meningkatkan produktiviti.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kaunselor pelatih berperanan sebagai pembimbing dan fasilitator dalam membantu pelajar menghadapi cabaran kehidupan. Pendekatan yang menyeluruh, meliputi aspek emosi, komunikasi, dan strategi praktikal, membuktikan keberkesanan kaunseling dalam meningkatkan kesejahteraan pelajar. Kajian ini mencadangkan supaya lebih banyak latihan diberikan kepada kaunselor pelatih untuk memperluaskan kemahiran mereka, khususnya dalam aspek pengurusan emosi dan teknik pengajaran komunikasi.

## KESIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahawa pengalaman kaunselor pelatih semasa menjalani latihan amali menghadirkan pelbagai cabaran dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Tiga tema utama yang dikenal pasti ialah konflik, peranan kaunselor, dan strategi menangani konflik. Konflik akademik merupakan cabaran paling dominan yang dihadapi oleh pelajar, disebabkan tekanan tugas, peperiksaan, dan konflik dalam kerjasama kumpulan. Kaunselor pelatih memainkan peranan penting sebagai fasilitator dalam membimbing pelajar mengurus konflik, termasuk membantu mereka menjadi celik akal, mendengar luahan secara empati, dan membina kemahiran komunikasi asertif. Selain itu, kaunselor turut mencadangkan aktiviti luar dan strategi pengurusan masa sebagai mekanisme mengatasi tekanan.

Kajian ini memberikan sumbangan penting dalam memperkukuhkan peranan kaunselor pelatih melalui pendekatan yang holistik, meliputi aspek emosi, komunikasi, dan strategi praktikal. Walaupun dapatan ini menunjukkan keberkesanan kaunseling dalam meningkatkan kesejahteraan pelajar, terdapat keperluan untuk memperluaskan program latihan kaunselor pelatih agar mereka lebih bersedia menghadapi cabaran. Cadangan ini disokong oleh kajian seperti yang dilakukan oleh Corey (2020), Barton et al. (2022), serta Zhang dan Dixon (2022) yang menekankan pentingnya kemahiran empati, intervensi strategik, dan sokongan latihan berterusan dalam bidang kaunseling.

## PENGHARGAAN

Penyelidikan ini mungkin merupakan kajian lanjutan daripada penyelidikan tahun sebelumnya. Atas sebab ini, penyelidik ingin mengucapkan terima kasih atas sokongan yang diberikan oleh institusi-institusi dan mana-mana pihak yang berkaitan yang telah membantu dalam pelaksanaan penyelidikan ini dengan lancar.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengaku tiada konflik kepentingan dalam kajian ini.

## RUJUKAN

- Akta Kaunselor 1998 (Akta 580). (1998). *Akta Kaunselor 1998*. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Arifin, S., Abdullah, S. S., Min, R. M., Ramely, F., Harun, M. M., & Nor, S. B. M. (2022). Counseling Competencies Scale (CCS) psychometric properties: Application for trainee counselors in Malaysia. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 9(11), 144–152. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2022.11.018>
- Bakar, W. M. A. C., & Surat, S. (2022). Stres akademik dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar: Satu kajian sistematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(3), e001330.
- Barton, J., Bragg, R., & Pretty, J. (2022). Green exercise: Linking nature and health. *Journal of Environmental Psychology*, 80, 101652.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of clinical supervision* (6th ed.). Pearson.
- Chae, N., Backer, A., & Mullen, P. R. (2023). Strategies for school counselors-in-training to maximize their supervision experience. *The Professional Counselor*, 13(3), 269–281. <https://doi.org/10.15241/nc.13.3.269>
- Chan, K. C., Wong, L. P., & Cheung, S. F. Y. (2021). Academic stress among university students: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1615–1645.
- Choi, K. M., & Hyun, J. H. (2023). Perceptions and experiences of school counselor trainees on self-care grounded in mindfulness and social-emotional learning. *The Professional Counselor*, 13(2), 113–126. <https://doi.org/10.15241/kmc.13.2.113>
- Corey, G. (2020). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- 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.
- Fauziah Ibrahim, Zubir, N. A. A., Hassan, N., Zakaria, E., & Alavi, K. (2020). Mengukur tekanan dan jenis mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2).
- Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 207–217. <https://doi.org/10.1037/ppm0000185>
- Im, M., & Choi, W. (2023). A qualitative study on the supervision experience of counseling trainees: Focusing on the experience of the counseling process and the effect on performance. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.11.247>
- Kaur, H. (2019). Strategies for coping with academic stress. *International Journal of Research and Review*, 6(10), 185–188.
- Kim, H., Moon, G., & Kim, M. (2024). A autobiographical narrative exploration of the ‘counselor-becoming’ of counseling trainees through peer support group. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.13.565>
- Lembaga Kaunselor (Malaysia). (2020). *Nota khas Lembaga Kaunselor (Malaysia) Bil. 1-2020*. Lembaga Kaunselor (Malaysia).
- Malaysian Board of Counsellors. (2019). *Counselor code of ethics*. Malaysian Board of Counsellors.
- Mazila Ghazali, Noah, S. M., Hassan, S. A., & Jaafar, W. M. W. (2017). Hubungan persepsi kesejahteraan (PK), kecerdasan emosi (KE), kecerdasan spiritual (KS) dan efikasi sendiri kaunseling (EKK) terhadap perkembangan diri (PD) kaunselor pelatih. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 5(3).

- Merikan Aren, F. A. G., & Zainuddin, Z. A. (2017). Perkhidmatan kaunseling di institusi penjagaan kesihatan: Isu dan cabaran kaunselor di Sarawak. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 172–180.
- Mhd Subhan, S., & Wan Syarmiella. (2014). *Isu profesionalisme kaunselor dalam perkhidmatan kaunseling sekolah*. International Conference on Global Education Educational Transformation Towards a Developed Country.
- Mohamad Faizel Ali, & Ahmad, N. S. (2020). Stress dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar program transformasi diri (PTD) di institusi pendidikan guru kampus Pulau Pinang (IPGKPP). *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(2), 77–87.
- Nurul Atiqah Ain, M. N., & Norsayyidatina, C. R. (2024). Hubungan antara empati dengan tingkah laku prososial dalam kalangan mahasiswa Ijazah Sarjana Muda Bimbingan dan Kaunseling tahun pertama di universiti awam. *Jurnal Pendidikan Bitara*, 17(Isu Khas 3), 82–86.
- Nurul Sofiah Ahmad Abdul Manan, Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Jurnal Sains Sosial @ Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87–99.
- Owens, J. A., Drobnich, D., Baylor, A., & Lewin, D. (2021). Time management and its impact on academic performance. *Journal of Educational Research*, 114(2), 187–196.
- 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.
- 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.
- Sanurizwanie Mohd Saufi. (2023). Strategi daya tindak kaunselor pelatih di institusi pengajian tinggi swasta (IPTs) menghadapi tekanan emosi. *Al-Takamul Al-Ma'rifi*, 6(2).
- Setiyowati, A. J., Pali, M., Wiyono, B. B., & Triyono, T. (2019). Structural model of counseling competence. *Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 45–62. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.21509>
- Um, B., & Seon, Y. (2024). Counseling trainees' academic burnout, meaningful work, and career choice satisfaction: A resilience framework. *The Career Development Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/cdq.12341>
- Watkins, C. E. (2020). What do clinical supervision research reviews tell us? Surveying the last 25 years. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(2), 190–208. <https://doi.org/10.1002/capr.12287>
- Zhang, Y., & Dixon, A. L. (2022). Empathy in counseling: Impact on student mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 69(1), 12–24.