



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

***HUBUNGAN ANTARA HUMOR DAN STRES DENGAN EFIKASI SWADIRI
DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI DAERAH
KLANG, SELANGOR***

FATIMAH NAJIHAH OMAR

FPP 2014 49



**HUBUNGAN ANTARA HUMOR DAN STRES DENGAN EFIKASI SWADIRI
DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI DAERAH
KLANG, SELANGOR**

Oleh

FATIMAH NAJIHAH OMAR

**Tesis ini Dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti
Putra Malaysia sebagai Memenuhi Keperluan untuk Ijazah Master Sains**

Oktober 2014

HAK CIPTA

Semua bahan yang terkandung dalam tesis ini, termasuk teks tanpa had, logo, ikon, gambar dan semua karya seni lain, adalah bahan hak cipta Universiti Putra Malaysia kecuali dinyatakan sebaliknya. Penggunaan mana-mana bahan yang terkandung dalam tesis ini dibenarkan untuk tujuan bukan komersial daripada pemegang hak cipta. Penggunaan komersial bahan hanya boleh dibuat dengan kebenaran bertulis terdahulu yang nyata daripada Universiti Putra Malaysia.

Hak Cipta © Universiti Putra Malaysia



DEDIKASI

Dedikasi khas

untuk

keluarga tersayang

terutama

suami dan anak-anak

atas semangat dan sokongan

sepanjang tempoh yang mencabar ini.

Hanya Allah sahaja yang dapat membalas

kasih sayang dan kesabaran

yang telah dilimpahkan

© COPY

UPM

© COPYRIGHT UPM



Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia
sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains

**HUBUNGAN HUMOR DAN STRES DENGAN EFIKASI SWADIRI DALAM
KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI DAERAH KLANG,
SELANGOR**

Oleh

FATIMAH NAJIHAH BT OMAR

Oktober 2014

Pengerusi : Maznah Bt Baba, PhD
Fakulti : Pengajian Pendidikan

Tujuan utama kajian korelasi ini adalah untuk menentukan hubungan antara humor, stres dan efikasi swadiri dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling di daerah Klang, Selangor. Kajian ini secara khususnya menguji empat hipotesis nul iaitu: (1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan efikasi swadiri (2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara humor dan efikasi swadiri, (3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara humor dan stres, (4) Stres dan Humor bukan peramal kepada Efikasi Swadiri. Responden terdiri daripada 149 guru bimbingan dan kaunseling yang dipilih secara rawak. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pemboleh ubah adalah (i) *Counselor Self Efficacy Scale* (Bodenhorn dan Skaggs, 2005), Cronbach $\alpha=0.914$; (ii) *Perceived Stress Scale-10* (Cohen, 1998), Cronbach $\alpha=0.813$; dan (iii) *Multidimensional Sense of Humor Scale* (Thorson & Powell, 1993) Cronbach $\alpha=0.708$. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk memperihalkan tahap pemboleh ubah dan ujian korelasi Pearson untuk mengukur hubungan di antara tahap efikasi swadiri, stres dan humor. Dapatan kajian menunjukkan tahap efikasi swadiri adalah tinggi (min=173.50, SD=11.43), tahap stres guru bimbingan dan kaunseling adalah pada tahap sederhana (min=14.54, SD=5.19) dan tahap humor adalah di tahap sederhana (min=53.37, SD=6.42). Hasil kajian juga menunjukkan bahawa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tahap stres dengan efikasi swadiri, $r(149)=-0.261$ $p<0.05$. Dapatan juga menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara tahap humor dengan tahap efikasi swadiri, $r(149)=0.082$, $p>0.05$ dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap humor dan tahap stres, $r(149)=0.099$, $p>0.05$. Keputusan analisis regresi pelbagai menunjukkan bahawa stres menyumbang kepada 6.8 % varian kepada hubungan stress dan efikasi swadiri kaunselor $F(1,147)=10.708$, $p<0.05$; $R^2=0.068$. Kesimpulannya, tahap stres mempunyai hubungan yang signifikan

tetapi songsang dengan efikasi swadiri kaunselor manakala hubungan antara humor dan efikasi swadiri tidak signifikan. Implikasi kajian ialah kaunselor perlu memantau tahap stres mereka agar efikasi swadiri dalam memberi perkhidmatan kaunseling tidak terjejas.



Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in fulfillment of the requirement for the degree of Master Science

HUBUNGAN HUMOR DAN STRES DENGAN EFIKASI SWADIRI DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI DAERAH KLANG, SELANGOR

By

FATIMAH NAJIHAH BT OMAR

October 2014

Chairman : Maznah Bt Baba, PhD
Faculty : Educational Studies

The main purpose of this correlational study was to determine the relationship between humor, stress and self-efficacy among guidance and counseling teachers in Klang district, Selangor. Specifically, the study tested four null hypotheses between the variables among guidance and counseling teachers: (1) there is no significant relationship between stress and self-efficacy, (2) there is no significant relationship between humor and self-efficacy (3) there is no significant relationship between humor and stress, (4) Stress and humor are not significant predictors of self-efficacy. Respondents consisted of 149 guidance and counseling teachers who were selected randomly. The instruments used to measure the variables were: (i) Counselor Self-efficacy Scale (Bodenhorn and Skaggs, 2005), Cronbach α =.914; (ii) Perceived Stress Scale – 10 (Cohen, 1998) Cronbach, α =.813; and (iii) Multidimensional Sense of Humor Scale (Thorson & Powell, 1993), Cronbach α =.708. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The results showed that the guidance and counseling teachers' level of self-efficacy was high (mean=173.50, SD=11:43), their stress level was moderate (mean=14:54, SD=5:19) and they have a moderate level of sense of humor (mean=53.37, SD=6:42). The findings showed that there is a significant negative relationship between the level of stress with self-efficacy, $r(149)=-.261$, $p<.05$. The results also showed that there is no significant relationship between the sense of humor with self-efficacy, $r(149)=.082$, $p>.05$ and there is no significant relationship between the sense of humor and stress, $r(149)=.099$, $p>.05$. Multiple regression analysis showed that stress contributed 6.8% variance to the relationship between stress and counselor self-efficacy, $F(,147)=10.708$, $p<.05$; $R^2=.068$. In conclusion, the level of stress has a significant but inverse relationship with self-efficacy while the relationship between humor and self-efficacy is not significant. An implication of the study is that counselors need to monitor their stress levels so that their self-efficacy in providing counselling services are not jeopardized.

PENGHARGAAN

Pertama sekali perkataan syukur dan Alhamdulillah atas rahmat dan izin Allah dapat jua saya menghabiskan penulisan saya ini dengan jayanya. Penghargaan khas kepada Ahli Jawatankuasa Penyeliaan Tesis iaitu Dr Maznah bt Baba dan En Yusof bin Ahmad yang telah membantu dan memberi tunjuk ajar dalam proses penulisan tesis ini. Segala bimbingan dan teguran komen yang diberikan amat memberi makna dalam proses penyiapan tesis ini. Maafkan saya atas segala kekhilafan sepanjang pertemuan yang dijalankan.

Setiap cabaran yang ditempuhi merupakan pengalaman yang tidak ternilai yang sepanjang tempoh hayat yang diizinkan oleh Allah berada di atas bumi ciptaannya ini. Sepanjang tempoh penulisan ini jika tidak disokong oleh individu yang terdekat dengan saya pastinya saya tidak dapat berdiri dengan teguh sehingga hari ini. Untuk ahli keluarga tersayang terutama suami Adnan bin Zakaria dan anak- anak tercinta Naim, Aqilah, Athirah, Iqmal dan Firdaus yang terpaksa mengharungi segala pahit getir bersama – sama sepanjang penyediaan tesis ini. Maafkan mama atas momen yang terpaksa “dicuri” untuk menyiapkan tesis ini. Mereka antara insan yang merasai kesan kesibukan sepanjang proses penulisan tesis ini memberi semangat dan kekuatan untuk saya meneruskan juga hingga ke nokhtah yang terakhir. Insha Allah hasilnya ini nanti akan kita raikan bersama tanpa putus mengucapkan syukur kepada Allah S.W.T. Tidak dilupakan kepada rakan-rakan yang banyak membantu dan memberi tunjuk ajar dengan sabar agar tesis ini dapat disiapkan dengan jayanya.

Fatimah Najihah bt Omar (GS30064)

Master Sains (Bimbingan dan Kaunseling),
Fakulti Pengajian Pendidikan, UPM

Saya mengesahkan bahawa satu Jawatankuasa Peperiksaan Tesis telah berjumpa pada 1 Oktober 2014 untuk menjalankan peperiksaan akhir bagi Fatimah Najihah binti Omar bagi menilai tesis beliau yang bertajuk "Hubungan Antara Humor dan Stres dengan Efikasi Swadiri Dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Daerah Klang, Selangor" mengikut Akta Universiti dan Kolej Universiti 1971 dan Perlembagaan Universiti Putra Malaysia [P.U.(A) 106] 15 Mac 1998. Jawatankuasa tersebut telah memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahi ijazah Sarjana Sains.

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan Tesis adalah seperti berikut:

Siti Aishah binti Hassan, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Wan Marzuki bin Wan Jaafar, PhD

Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Hj. Jamaludin bin Ahmad, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Salleh Amat, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia
(Pemeriksa Luar)

ZULKARNAIN ZAINAL, PhD

Profesor dan Timbalan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : 12 Ogos 2015

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk ijazah Master Sains. Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

Maznah binti Baba, PhD

Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Mohd. Yusoff bin Ahmad

Pensyarah
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)

BUJANG BIN KIM HUAT, PHD

Professor dan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh :

Perakuan pelajar siswazah

Saya memperakui bahawa:

- tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain;
- hak milik intelek dan hakcipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- kebenaran bertulis daripada penyelia dan Pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperoleh sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- tiada plagiat atau pemalsuan/fabrikasi data dalam tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) dan Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012. Tesis telah diimbaskan dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan: _____ Tarikh: _____

Nama dan No. Matrik: **Fatimah Najihah Omar GS30064**

Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyeliaan:

Dengan ini, diperakukan bahawa:

- penyelidikan dan penulisan tesis ini adalah di bawah seliaan kami;
- tanggungjawab penyeliaan sebagaimana yang dinyatakan dalam Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan : _____

Nama Pengerusi

Jawatankuasa

Penyeliaan **Maznah binti Baba, PhD**

Tandatangan : _____

Nama Ahli

Jawatankuasa

Penyeliaan **Mohd. Yusoff bin Ahmad**



JADUAL KANDUNGAN

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
PENGHARGAAN	iv
PENGESAHAN	v
PERAKUAN	vi
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xv

BAB

1	PENGENALAN KAJIAN	
	1.1 Pendahuluan	1
	1.2 Latar Belakang Kajian	1
	1.3 Pernyataan Masalah	4
	1.4 Kepentingan kajian	7
	1.5 Objektif Kajian	8
	1.6 Persoalan Kajian	9
	1.7 Hipotesis Kajian	10
	1.8 Definisi Konseptual dan Operasional	11
	1.8.1 Humor	11
	1.8.2 Stres	11
	1.8.3 Efikasi swadiri	12
	1.8.4 Guru Bimbingan dan Kaunseling	12
	1.9 Limitasi Kajian	13
	1.10 Kesimpulan	13
2	SOROTAN LITERATUR	
	2.1 Pengenalan	14
	2.2 Teori	14
	2.2.1 Teori Efikasi Swadiri	14
	2.2.2 Sumber Efikasi Swadiri	16
	2.3 Efikasi Swadiri Guru Bimbingan Dan Kaunseling	18
	2.3.1 Kajian Berkaitan Tahap Efikasi Swadiri Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Malaysia	18
	2.3.2 Kajian Berkaitan Tahap Efikasi Swadiri Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Luar Negara	21
	2.4 Stres	23
	2.4.1 Kajian Berkaitan Tahap Stres Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Malaysia	23
	2.4.2 Kajian Berkaitan Tahap Stres Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Luar Negara	25
	2.5 Humor	27

2.5.1	Kajian Berkaitan Humor Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Malaysia	27
2.5.2	Kajian Berkaitan Humor Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Luar Negara	28
2.6	Hubungan antara Stres dengan Efikasi Swadiri	31
2.7	Hubungan antara Humor dengan Efikasi Swairi	33
2.8	Hubungan antara Humor dengan Stres	34
2.8.1	Rumusan Kajian Berkaitan Efikasi Swadiri, Stres dan Humor dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling	36
2.9	Kerangka Konseptual Kajian	37
2.10	Kesimpulan	38
3	METODOLOGI KAJIAN	
3.1	Pengenalan	39
3.2	Reka Bentuk Kajian	39
3.3	Lokasi Kajian	39
3.4	Populasi Kajian	40
3.5	Sampel Kajian	42
3.6	Instrumen Kajian	46
3.6.1	Bahagian A : Biodata Responden	46
3.6.2	Bahagian B: The School Counselor Self-Efficacy Scale (SCSE)	47
3.6.3	Bahagian C : Skala Persepsi Stres	48
3.6.4	Bahagian D : Soal Selidik Multidimensional Sense of Humor Scale	49
3.7	Kajian Rintis	50
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	51
3.9	Analisis Data	52
3.9.1	Analisis Statistik Inferensi	53
3.9.2	Analisis Korelasi Pearson r	53
3.10	Cara Menjawab Soal Selidik	55
3.11	Kesahan dan Kebolehpercayaan	55
3.12	Kesimpulan	56
4	HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN	
4.1	Pengenalan	57
4.2	Latarbelakang Responden	57
4.3	Tahap Stres, Tahap Efikasi Swadiri Dan Tahap Humor Guru Bimbingan Dan Kaunseling	61
	Ujian Kenormalan Taburan Data Kajian Histogram	65
		65

	Stem-And-Leaf Plots	66
	Boxplot	66
	Normal Probability Plot	67
	Detrended Normal Plot	68
	Pengujian Statistik Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilks	69
	Ujian Skewness dan Kurtosis	69
4.4	Keputusan Pengujian Hipotesis	70
	4.4.1 Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap efikasi swadiri dengan tahap stres?	70
	4.4.2 Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling?	71
	4.4.3 Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap stres guru bimbingan dan kaunseling?	73
	4.4.4 Adakah tahap stres dan tahap humor merupakan peramal kepada tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling?	74
4.5	Rumusan Keputusan	77
4.6	Kesimpulan	78
5	KESIMPULAN, LIMITASI DAN CADANGAN UNTUK KAJIAN	
5.1	Pengenalan	79
5.2	Ringkasan Kajian	79
5.3	Kesimpulan kajian.	82
5.4	Implikasi Kajian	83
	5.4.1 Implikasi Teoritik	83
	5.4.2 Aplikasi Praktikal	85
5.5	Cadangan Untuk Kajian Lanjutan	86
5.6	Penutup	87
	RUJUKAN	88
	LAMPIRAN	99
	BIODATA PELAJAR	138

SENARAI JADUAL

Jadual		Halaman
3.1	Jumlah Kaunselor Sekolah Mengikut Pecahan Negeri	41
3.2	Pecahan Bilangan Kaunselor Mengikut Pejabat Pendidikan Daerah	42
3.3	Saiz sampel berdasarkan populasi	43
3.4	Taburan Item Soal Selidik School Counselor Self-Efficacy Scale (SCSE)	47
3.5	Skor Item-Item Soal Selidik School Counselor Self-Efficacy Scale (SCSE)	47
3.6	Taburan Item Percieve Stress Scale-10	48
3.7	Skor Untuk Percieve Stress Scale-10	48
3.8	Taburan Item-Item Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)	49
3.9	Taburan Item Positif dan Negatif	49
3.10	Skor Untuk Item Soal Selidik MultiDimensional Sense Of Humor	50
3.11	Skor Untuk Tahap Humor	50
3.12	Nilai Cronbach Alpha Untuk Instrumen Kajian	51
3.13	Kekuatan Nilai Pekali Korelasi	52
3.14	Pelan Tindakan	53
3.15	Penganalisan Data Berdasarkan Persoalan Kajian	54
4.1	Taburan Umur Responden	58
4.2	Taburan Responden Mengikut Jantina	58
4.3	Taburan Responden Mengikut Bangsa	58
4.4	Taburan Responden Mengikut Status Perkahwinan	59
4.5	Taburan Responden Berdasarkan Tempoh perkhidmatan Sebagai GBK	59
4.6	Taburan Responden Mengikut Tahap Pendidikan Dalam bidang Kaunseling	59
4.7	Taburan Responden Mengikut Mod Pengajian Kursus Kaunseling	60
4.8	Taburan Responden Mengikut Jam Waktu Mengajar Dalam Seminggu	60
4.9	Taburan Responden Mengikut Waktu Kelas Ganti	61
4.10	Taburan Responden Berdaftar Dengan Lembaga Kaunselor	61
4.11	Taburan Responden Berdasarkan Tahap Efikasi Swadiri Guru Bimbingan Dan Kaunseling	62
4.12	Taburan Responden Berdasarkan Tahap Stres Guru Bimbingan Dan Kaunseling	63
4.13	Taburan Responden Berdasarkan Tahap Humor Guru Bimbingan Dan Kaunseling	64
4.14	Ringkasan Statistik Deskriptif Pemboleh Ubah	64

	Bebas Dan Pemboleh Ubah Bersandar Secara Keseluruhan	
4.15	Ujian Normaliti bagi pembolehubah Efikasi Swadiri	69
4.16	Nilai Skewness Dan Kurtosis	70
4.17	Hubungan Antara Tahap Efikasi Swadiri Dengan Tahap Stres	70
4.18	Hubungan Antara Tahap Humor Dan Tahap Efikasi Swadiri Guru Bimbingan Dan Kaunseling	72
4.19	Hubungan Antara Tahap Humor Dan Tahap Stres Guru Bimbingan Dan Kaunseling	73
4.20	Pemboleh Ubah Dimasukkan/Dikeluarkan	74
4.21	Ringkasan Model	74
4.22	ANOVA	74
4.23	Pekali Piawai	75
4.24	Pemboleh Ubah Dimasukkan/Dikeluarkan	76
4.25	Ringkasan Model	76
4.26	ANOVA	76
4.27	Pekali Piawai	76
4.28	Pemboleh Ubah Dimasukkan/Dikeluarkan	77
4.29	Ringkasan Keputusan Kajian Berdasarkan Hipotesis Kajian	77

SENARAI RAJAH

Rajah		Halaman
2.1	Kerangka Teoritikal Kajian	17
2.2	Kerangka Konsep Kajian	37
3.1	Kaedah Persampelan Rawak	45
4.1	Histogram Pemboleh ubah Efikasi Swadiri	65
4.2	Plot <i>Stem and Leaf</i> Efikasi Swadiri	66
4.3	Boxplot Bagi Pemboleh Ubah Efikasi Swadiri	67
4.4	Normal Q-Q Plot Pemboleh Ubah Efikasi Swadiri	68
4.5	Detrended Normal Q-Q Plot Pemboleh Ubah Efikasi Swadiri	69



SENARAI SINGKATAN

ANOVA	<i>Analysis of Variance</i>
CSES	The Counselor Self-Efficacy Scale
Dk	Darjah Kebebasan
F	Frekuensi
H0	Hipotesis Nul
H01	Hipotesis Nul 1
H02	Hipotesis Nul 2
H03	Hipotesis Nul 3
H04	Hipotesis Nul 4
JPN	Jabatan Pendidikan Negeri
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
M	Min
MCI	Multicultural Counseling Inventory
MSHS	Multidimensional Sense of Humor Scale
N	Jumlah
n	Saiz Sampel
P	Aras Signifikan
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
SP	Sisihan Piawai
SPSS	Statistical Package for Social Science
<	Kurang Daripada
>	Lebih Daripada
=	Bersamaan
%	Peratus
&	Dan

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Kajian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara humor, stres dan efikasi swadiri dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling di sekolah. Dalam bab ini latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, hipotesis kajian, kepentingan kajian, definisi konsep dan operasional kajian serta limitasi kajian akan dibentangkan.

1.2 Latar Belakang Kajian

Menurut Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) dalam Surat Siaran Perekrayasaan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling Di Sekolah 2012, bidang bimbingan dan kaunseling yang bermula pada sekitar tahun 1940-an di Malaysia lebih dikenali sebagai panduan kerjaya berbanding dengan istilah kaunseling sekarang. Kaunseling merupakan satu proses perhubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi. Perkhidmatan kaunseling adalah satu perkhidmatan asas yang penting dan diperlukan oleh manusia untuk mencapai matlamat dalam kehidupan. Perkhidmatan kaunseling banyak dibicarakan dalam masyarakat yang maju kerana fungsi setiap individu dalam masyarakat itu menjadi semakin khusus dan rencam. Kenyataan ini disokong Gladding (2008) yang menyatakan perkhidmatan kaunseling semakin mendapat tempat dalam masyarakat kerana perkhidmatan ini dapat membantu individu yang mempunyai masalah dan kritikal. Dalam masa yang sama juga, Schmidt (2003) bersetuju yang perkhidmatan kaunseling di sekolah-sekolah berkembang pesat penting dan mendapat tempat pada abad ke-20.

Sapora (2001) menyatakan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling ialah perkhidmatan yang dijalankan di sekolah bertujuan membantu pelajar untuk mempunyai tingkahlaku yang bersesuaian dengan bakat, minat, sikap, kebolehan dan peluang untuk penyempurnaan sendiri. Perkhidmatan ini dianggap penting di sekolah dewasa ini kerana pelajar masa kini dipengaruhi

dengan perubahan kemajuan yang semakin pesat dan mempengaruhi aspek psiko-sosial pelajar dan meninggalkan kesan psikologi yang pelbagai dan kompleks. Perkhidmatan kaunseling sekolah wujud dalam usaha manusia mencari jalan keluar agar individu menemui kesejahteraan dan celik akal.

Menurut Serin, Ozbas dan Serin (2012) kaunselor yang berkesan ialah individu yang boleh melihat diri mereka secara keseluruhan dengan sifat-sifat positif serta dilengkapi dengan pengetahuan yang berkaitan dengan profesion mereka. Kaunselor perlu menjadi role model dengan sikap-sikap positif yang baik. Dalam konteks ini kaunselor perlu menjadi individu yang mempunyai karektor positif dan membangunkan diri mereka ke tahap yang optimum dan dapat menggunakan strategi daya tindak yang sesuai dan berkesan dalam kehidupan mereka.

Selain daripada peranan utama, kaunselor juga terlibat dengan pelbagai peranan yang di luar bidang tugas yang telah diperuntukkan menyebabkan kaunselor mengalami stres dan memerlukan rangsangan dalaman atau pun efikasi swadiri serta mekanisme daya tindak yang sesuai untuk mengatasi stres yang dihadapi. Kebanyakan kaunselor, walaupun tidak menunjukkan peningkatan prestasi, tetapi masih bertahan berada dalam profesion.

Ini menjadikan bebanan guru bimbingan dan kaunseling pada era kini semakin bertambah di samping bebanan untuk menyediakan program pembangunan personaliti dan emosi setiap pelajar bermula tahun 2008. (Abdul Malek, Nur Junainah dan Azizah, 2013). Dengan tugas-tugas yang begitu banyak dan membebankan, jelaslah kepada kita bahawa guru bimbingan dan kaunseling mempunyai tugas harian yang amat mencabar disebabkan pertambahan kerja dan tekanan kerja. Apabila kaunselor berurusan dengan klien yang mempunyai masalah tingkah laku yang berat, kaunselor juga akan menjadi lebih tertekan berbanding dengan klien (Easton, Martin dan Wilson, 2008) dan menyebabkan mereka juga turut mengalami stres sehingga ada yang mencapai tahap *burnout* (Malek, 2007).

Konsep efikasi swadiri pada umumnya dikaji dalam pelbagai bidang dengan meluas (Bandura, 1982,1986). Dalam bidang kaunseling kajian berkenaan dengan efikasi swadiri ini difokuskan dalam kerjaya dan pekerjaan, tahap kebimbangan kaunselor dan program latihan kaunselor. Kajian yang dijalankan menunjukkan bahawa kaunselor yang mempunyai tahap efikasi swadiri yang tinggi akan mempunyai lebih penghargaan sendiri, kurang merasa bimbang, mempunyai kemahiran yang lebih efisien dalam menyelesaikan masalah. Kekuatan dan ketinggian efikasi swadiri ditentukan apabila seseorang individu itu mencuba untuk menyesuaikan diri dengan suasana

yang sukar dan usaha serta kesabaran dalam mengatasi stres (Bandura, 1977).

Bandura (1993) menerangkan bahawa efikasi swadiri adalah kepercayaan individu terhadap keupayaannya untuk menyelaras dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan selaras dengan aras keupayaan yang dimiliki untuk mencapai hasil yang dikehendaki. Menurut Bandura (1997) individu yang mempunyai efikasi swadiri yang tinggi cenderung untuk menghadapi situasi yang mencabar dengan lebih yakin. Sebaliknya individu yang mempunyai efikasi swadiri yang rendah terpaksa menghadapi situasi yang stres. Menurut Daniel dan Larson (2001) efikasi swadiri kaunselor menjadi satu aspek penting menjamin keberkesanan dalam kaunseling dan proses perubahan klien. Kenyataan ini disokong oleh Boyatzis dan Burruss (1995) yang menyatakan antara ciri-ciri kaunselor yang cemerlang adalah kepercayaan yang setiap individu boleh berubah, mempunyai kemahiran mendiagnosis secara psikologikal, mampu menggunakan pelbagai sumber rawatan, ketulenan dan efikasi swadiri kaunselor yang tinggi.

Pelbagai cabaran dan stres yang dihadapi oleh guru bimbingan dan kaunseling di lihat mempunyai hubungan dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling. Berdasarkan pada kajian lepas guru bimbingan dan kaunseling yang mempunyai stres yang rendah dan sederhana mampu bertahan dalam persekitaran sekolah menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan tanggungjawab secara lebih yakin dan berkesan.

Selain daripada efikasi swadiri, humor juga sering dikaitkan sebagai satu mekanisme daya tindak dalam pengurangan stres juga dilihat mempunyai hubungan dengan efikasi swadiri. Berdasarkan kepada kajian oleh Crawford dan Caltabiono (2011) terhadap sekumpulan responden yang didedahkan tentang humor menunjukkan berlakunya peningkatan dalam efikasi swadiri selepas diuji.

1.3 Penyataan Masalah

Kementerian Pelajaran Malaysia serta pihak-pihak yang berkaitan telah menjalankan berbagai bentuk program peningkatan profesionalisme dalam usaha memperkasakan kualiti profesionalisme guru bimbingan dan kaunseling. Namun masih kedengaran pandangan-pandangan negatif berhubung ketidakcekapan guru-guru bimbingan dan kaunseling dalam memberikan perkhidmatan yang berkesan (Rorlinda, et al. 2010). Menurut Lukman (2005) isu kaunselor di sekolah yang kurang menyerlah dari segi kemampuan dan tanggungjawab dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab sering dipersoalkan oleh pelbagai pihak. Khususnya, surat siaran Kementerian Pelajaran Malaysia bilangan 12 tahun 2012 melaporkan bahawa masalah sahsiah dan disiplin dalam kalangan pelajar yang gagal di cegah dan di tangani oleh pihak sekolah secara berkesan sepanjang tahun 2011 melibatkan peranan guru bimbingan dan kaunseling.

Dalam surat siaran tersebut perekrut perkhidmatan bimbingan dan kaunseling dilakukan dengan memberi penekanan khusus terhadap guru bimbingan dan kaunseling supaya memiliki personaliti seorang yang cukup disenangi, paling di percayai serta di yakini. Surat siaran ini memberikan gambaran yang guru bimbingan dan kaunseling masih mempunyai ruang yang perlu dipertingkatkan terutamanya dalam efikasi swadiri walaupun banyak kajian menunjukkan efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling di Malaysia adalah berada di tahap yang tinggi (Abdul Rahim, et al. 2011; Suzana, 2010; Mitcham-Smith, 2005). Efikasi swadiri yang tinggi bukan sahaja dikaitkan dengan kesejahteraan kaunselor (Haslee, 2003) tetapi juga dengan keberkesanan dalam menjalankan tugas secara profesional (Khalid, 2009; Wan Marzuki, Othman, Ab. Rahim dan Rohani, 2009), dan juga keberkesanan dalam peningkatan sahsiah pelajar (Fadilah & Maisarah, 2005).

Hasil kajian ke atas guru bimbingan dan kaunseling sepenuh masa sekolah oleh Haslee (2003) dan Siti Halimah (2003) menunjukkan bahawa guru bimbingan dan kaunseling merupakan golongan yang paling mudah terdedah kepada stres serta gangguan emosi. Keadaan ini berpunca daripada situasi persekitaran kerja yang memerlukan guru bimbingan dan kaunseling berhadapan secara langsung dengan pelajar yang mempunyai pelbagai masalah (Rorlinda, Syafrimen, Noriah & Amla, 2010). Menurut statistik yang dikeluarkan oleh Laporan Disiplin (2012) Unit Hal Ehwal Pelajar, Kementerian Pelajaran Malaysia, antara kes salah laku dalam kalangan pelajar ialah seperti yang berunsur jenayah iaitu berjudi, mencuri, berunsur keculaan, kurang sopan, laku musnah, kekemasan diri, ponteng sekolah, kenakalan, tidak pentingkan masa, buli dan merokok.

Isu stres dan tahap efikasi swadiri kaunselor kerap menjadi perbincangan memandangkan kerjaya sebagai kaunselor atau guru bimbingan dan kaunseling di sekolah yang banyak berdepan dengan masalah pelajar. Keadaan ini menjadikan guru kaunseling sering dipandang sinis oleh rakan sekerja atau pentadbir sekiranya gagal menjalankan perkhidmatan terbaik seperti yang diharapkan. Dalam surat siaran KPM bilangan 12 tahun 2102 juga menekankan tentang perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang perlu dilakukan dengan memberi penekanan khusus terhadap guru bimbingan dan kaunseling supaya memiliki personaliti seorang yang cukup disenangi, paling dipercayai serta diyakini.

Menurut Klassen dan Chiu (2010) guru yang mempunyai stres yang tinggi cenderung mengalami emosi yang negatif akibat dari beban tugas guru. Stres yang tinggi akibat dari beban tugas ini akan menyebabkan seseorang mengalami efikasi swadiri yang rendah dan tidak efisien dalam tugas mereka. Perangkaan menunjukkan lebih 50% guru telah meninggalkan profesion mereka dalam tempoh 5 tahun pertama tempoh mengajar (Brown, 2006; Ingersoll & Smith, 2004) dan ramai guru yang meninggalkan profesion kerana tidak mendapat kepuasan diri untuk meneruskan karier disebabkan oleh efikasi swadiri yang rendah.

Menurut Bandura (1997) individu yang selalu menghadapi situasi stres terdiri dari mereka yang mempunyai efikasi swadiri yang rendah. Sebaliknya individu yang mempunyai efikasi swadiri yang tinggi cenderung untuk menghadapi situasi yang mencabar dengan lebih yakin. Efikasi swadiri yang tinggi bukan sahaja dikaitkan dengan kesejahteraan kaunselor (Haslee, 2003) tetapi juga dengan keberkesanan dalam menjalankan tugas secara profesional (Khalid, 2009; Wan Marzuki, Othman, Ab. Rahim dan Rohani, 2009), dan juga keberkesanan dalam peningkatan sahsiah pelajar (Fadilah & Maisarah, 2005).

Humor juga sering dikaitkan dengan pengurangan tahap stres yang dihadapi oleh individu (Abel, 2003). Kuiper dan Martin (1998) mencadangkan, individu yang mempunyai tahap humor yang tinggi boleh menjadikannya sebagai medium dalam menangani stres. Weaver dan Wilson (1997) dalam kajiannya menyatakan humor dipercayai untuk menyokong kesihatan fizikal, mental yang baik dan kepuasan kerjaya dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling.

Kajian ini diharap dapat merungkai persoalan tentang hubungan yang wujud antara, humor, stres dan efikasi swadiri dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling. Setakat ini tiada kajian yang dilakukan di negara kita untuk melihat hubungan antara ketiga-tiga pembolehubah ini dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling.



1.4 Kepentingan Kajian

Hasil kajian ini akan dapat membantu Pejabat Pelajaran Daerah Klang, Selangor khususnya untuk mengenal pasti sejauh mana tahap stres, tahap humor dan dan tahap efikasi swadiri yang dialami oleh guru bimbingan dan kaunseling daerah Klang. Maklumat yang bersifat saintifik ini amat diperlukan oleh pihak pentadbiran khasnya oleh Pejabat Pelajaran Daerah Klang yang memerlukan data yang berkaitan dengan maklumat perkembangan kerjaya guru bimbingan dan kaunseling sekolah daerah Klang.

Maklumat yang diperolehi mampu dijadikan sebagai satu rujukan oleh pihak yang mengendalikan bahagian latihan tentang pentingnya efikasi swadiri dan humor kepada guru bimbingan dan kaunseling secara khususnya dan juga kepada semua warga pendidik amnya dalam menghadapi keadaan yang stres yang dihadapi semasa menjalankan tugas.

Hasil kajian ini juga diharapkan dapat menyumbang ke arah memberi serba sedikit ilmu pengetahuan tentang humor, stres dan efikasi swadiri sebagai rujukan oleh penyelidik akan datang dalam kerjaya seorang guru bimbingan dan kaunseling.

Selain daripada itu hasil kajian diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan kaunseling melihat kepentingan stres dan humor yang dialami yang boleh digunakan untuk meningkatkan efikasi swadiri mereka dalam menjalankan tugas dengan lebih berkesan.

1.5 Objektif Kajian

1. Mengenal pasti tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.
2. Mengenal pasti tahap stres guru bimbingan dan kaunseling.
3. Mengenal pasti tahap humor guru bimbingan dan kaunseling.
4. Menentukan sama ada terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap stres dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.
5. Menentukan sama ada terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.
6. Menentukan sama ada terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap stres guru bimbingan dan kaunseling.
7. Menentukan sama ada stres dan humor adalah peramal kepada efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.

1.6 Persoalan Kajian

1. Apakah tahap efikasi swadiri dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling?
2. Apakah tahap stres dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling?
3. Apakah tahap humor dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling?
4. Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap stres dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling?
5. Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling?
6. Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap stres guru bimbingan dan kaunseling?
7. Adakah stres dan humor peramal kepada efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling?

1.7 Hipotesis Kajian

Hipotesis kajian ini dibina oleh pengkaji berdasarkan objektif kajian seperti yang telah dinyatakan di atas. Jenis hipotesis yang akan diuji ini adalah hipotesis nul. Berdasarkan pernyataan masalah yang dibentuk, hipotesis yang akan diuji adalah seperti berikut:

H₀1

Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap stres dengan efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.

H₀2

Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.

H₀3

Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap humor dengan tahap stres guru bimbingan dan kaunseling.

H₀4

Tahap stres dan humor bukanlah peramal kepada efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling.

1.8 Definisi Konseptual dan Operasional

1.8.1 Humor

Definisi Humor menurut *The Oxford English Dictionary* (Simpson & Weiner 1989) adalah merupakan kebolehan seseorang, objek, situasi atau perkataan yang dapat membangkitkan perasaan terhibur dan gembira. Martin (2001) menyatakan bahawa humor ialah sesuatu yang melucukan dan menggelikan hati seseorang dan boleh mendorong seseorang untuk ketawa.

Dalam konteks kajian ini humor diukur dengan menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS; Thorson & Powell, 1993a) yang mempunyai 4 subkala seperti penghasilan humor dan pemikiran kreatif, sikap terhadap humor, strategi daya tindak humor dan penghargaan humor merujuk kepada humor yang ada dalam diri seorang guru bimbingan dan kaunseling.

1.8.2 Stres

Menurut Lazarus dan Forkman (1984) stres adalah hubungan antara seseorang dengan persekitaran yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu kesukaran atau melebihi keupayaannya dan boleh membahayakan kesejahteraannya.

Dalam kajian ini tekanan (stres) diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* yang dibina oleh Cohen (1983).

1.8.3 Efikasi Swadiri

Efikasi swadiri merupakan keupayaan individu membuat pertimbangan mengenai kemampuannya mengelola serta melaksanakan apa-apa tindakan yang diperlukan bagi mencapai matlamat yang ditetapkan. Ini ditegaskan oleh (Bandura, 1977; 1982) iaitu efikasi swadiri adalah berkaitan dengan pertimbangan individu itu mengenai perkara-perkara yang boleh dilakukan dengan kemahiran yang dimiliki. Dengan kata lain, ini merujuk kepada penilaian individu terhadap kebolehan dirinya sendiri menyusun dan melaksanakan tugas untuk mendapatkan hasil yang diinginkan atau diharapkan. Efikasi swadiri guru bimbingan dan kaunseling ditakrifkan sebagai

keupayaan seseorang guru bimbingan dan kaunseling untuk memberikan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling kepada pelajar-pelajar dengan cara yang berkesan (Friedlander, Keller, Peca-Baker, & Oik, 1986; Larson & Daniels, 1998; Larson, et al., 1992).

Dalam kajian ini efikasi swadiri kaunselor diukur menggunakan *The School Counselor Self-Efficacy Scale (SCSE)*.

1.8.4 Guru Bimbingan Dan Kaunseling

Definisi konsep untuk guru bimbingan dan kaunseling menurut Kementerian Pelajaran Malaysia ialah Pegawai Pendidikan Siswazah atau Bukan Siswazah yang memenuhi kriteria iaitu berkelulusan minima Sijil Kursus Dalam Cuti (KDC) 8 minggu atau Sijil Kursus Dalam Perkhidmatan 14 minggu dalam bidang bimbingan dan kaunseling, memiliki ijazah dalam bidang bimbingan dan kaunseling atau psikologi atau setaraf dan diiktiraf oleh KPM atau mempunyai ijazah dalam bidang lain dan mempunyai kelulusan dalam bidang bimbingan dan kaunseling yang diiktiraf oleh KPM dan dilantik oleh Pengarah Pelajaran Negeri.

1.9 Limitasi Kajian

Kajian yang dijalankan ini terhad hanya tertumpu terhadap guru bimbingan dan kaunseling yang terpilih sahaja dan tidak menyeluruh. Selain daripada itu hanya sedikit kajian tentang penggunaan humor oleh kaunselor di sekolah-sekolah di Malaysia yang boleh dijadikan rujukan. Sebagai rujukan lanjut kajian-kajian luar sama ada dalam bentuk penyelidikan atau penulisan ilmiah telah digunakan bagi merungkai persoalan yang berkaitan dengan humor.

Ketepatan kajian banyak bergantung kepada kejujuran dan keikhlasan guru bimbingan dan kaunseling dalam menjawab soal selidik yang di kemukakan kepada mereka. Namun bagi membolehkan kajian ini berjalan lancar, jawapan yang diberikan oleh guru bimbingan dan kaunseling di anggap sebagai jawapan yang benar, jujur dan ikhlas.

1.10 Kesimpulan

Dalam bab ini, perbincangan meliputi latar belakang kajian, pernyataan masalah, kepentingan kajian, objektif kajian, persoalan kajian, hipotesis kajian dan definisi konseptual dan operational serta limitasi kajian. Perbincangan menyeluruh tentang pembolehubah–pembolehubah iaitu humor, stres, dan efikasi swadiri akan diteruskan dengan meneliti penulisan-penulisan oleh pengkaji-pengkaji yang telah melakukan kajian sebelum ini sebagai rujukan di bab berikutnya.



RUJUKAN

- Ab Rahim Bakar, Noor Syamilah Zakaria & Shamsiah Mohamed. (2011). Malaysian Counselors' Self-Efficacy: Implication for Career Counseling. *International Journal of Business and Management Vol. 6, No. 9*, 141-147.
- Abdul Malek Abdul Rahman, Nor Junainah Mohd Isa & Azizah Atan. (2013). A Guidance And Counseling Model Practiced Within Malaysian Schools. *International Journal of Education and Research Vol. 1 No. 4*, 21-32.
- Abdul Rahman A. A, Abdul Ghani K. A & Thiyagarajan A. (2011). Humor in Teaching Malay Language: A Malaysian Case. *Journal of Studies in Education ISSN 2162-6952 2011, Vol. 1, No. 1*, E13.
- Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology 132* , 267-276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor 15(4)*, 365-381.
- Ahmad Kamal, A. (2009). *Tekanan Kerja Di Kalangan Kaunselor Pelajar Daerah Petaling*. Master's Thesis, Universiti Malaya.
- Akta Kaunselor 1998. (Akta 580) Dan Peraturan-peraturan: & Counsellors Act 1998 (Act 580) and Regulations: Hingga 25hb Julai 2003. Malaysia: International Law Book Services.
- Arenawati Sehat Omar, Irdawaty Hj Jaya & Mohd Zafian Mohd Zawawi. (2009). Kajian Tekanan Kerja dan Burnout di kalangan Kaunselor Sekolah Menengah Bahagian Kucing, Sarawak. *Kertas yang dibentangkan di Conference on Scientific & Social Research* .
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C. & Razavieh, A. (2010). Introduction to research in education. (8th ed.): Wadsworth, Cengage Learning.
- Australia Bureau Of Statistic. (2014). <http://www.abs.gov.au/websitedbs/a3121120.nsf/home/statistical+language+correlation+and+causation>.
- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon & Abdul Rahim Hamdan. (2006). *Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn Bhd.

- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A. & Dollard, M. F. (2006). The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study Among Volunteer Counselors. *The Journal of Social Psychology*, 2006, 146(1), 31-50.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares and T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* . 5, 307-337. Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148.
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy, *Cognitive Therapy and Research*, 8, 231-255.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge,: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H Freeman.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 1977, Vol. 84, No. 2, 191-215.
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In R. D. (Eds.), *Preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions* (pp. 25-59). New York: Plenum.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action:A Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prantice Hall.
- Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational Research: Determining Appropriate Sample Size in Survey Research . *Information Technology, Learning and Performance Journal*, 19(1), 23-29.
- Blevins, T. L. (2010). Humor in Therapy: Expectations, Sense of Humor, and Perceived Effectiveness. *Dissertation Auburn University*.
- Bobek, B. L. (2002). Teacher Resiliency: A Key to Career Longevity, The Clearing House: *A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 75(4), 202-205.

- Bodenhorn, N. & Skaggs, G. (2005). Development of the School Counselor Self-Efficacy Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38, 14-28.
- Boyartzis, R. E., & Burruss, J. A. (1995). *The heart of Human Resource Development :Counseling Competencies . Consortium for research on Emotional Intelligence in Organizations*. Retrieved from <http://www.eiconsortium.org>
- Byars, J. L. (2005). Stress, Anxiety, Depression And Loneliness Of Graduate Counseling Students: The Effectiveness Of Group Counseling And Exercise. *A Dissertation Texas Tech University* .
- Cheng, S. Y., Liu, G., Xu, G., Xue, Y. & Li Guo. (2011). Primary and Secondary School Counseling Staff Self-Efficacy Relevant Factors. *Psychology Vol.2, No.3*, 226-229.
- Christianson, C. L. & Overall, R. D. (2008). Constructing Bridges of Support: School Counsellors' Experiences of Student Suicide, *Canadian Journal of Counselling*, 42(3), 209
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah Penyelidikan*. Kuala Lumpur: McGraw-Hill (Malaysia) Sdn Bhd.
- Cinotti, D. (2013). The Relationship Between Aspects Of Supervision And School Counselor Self -Efficacy. *A Dissertation, Montclair State University*.
- Coakes, S. (2005). *SPSS: Analysis without anguish: Version 12.0 for Windows*. Milton: John Wiley & Sons Australia, Ltd.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques (3rd ed.)*. New York: Wiley.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research Methods In Education*. London & New York: Routledge Tylor & Francis Group.
- Crawford, S. A & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 237-252.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing Among Five Approaches (3rd ed)*. SAGE Publications.
- Crowley, B., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.

- Culbreth, J. R., Scarborough, J. L., Banks-Johnson, A., & Solomon, S. (2005). Role Stress Among Practicing School Counselors. *Angela Counselor Education & Supervision, Vol. 45*, 58–71.
- Daniel J. (2012) Sampling Essentials Practical Guidelines for making Sampling Choices, Sage,
- Daniels, J. A., & Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education and Supervision, 41*, 120-130.
- Denscombe, M. (2010). *The Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects*. Berkshire: McGraw-Hill International.
- Desberg, P., Henschel, D., Marshall, C., & McGhee, P. (1981). The effect of humor on retention of lecture material. *ERIC Document Reproduction Series No. ED223118*.
- Dettle, K. L. (2014). Psychologist Self-care, Perceived Stress, Psychological Distress, and Coping Self-efficacy Across The Career-Span. A *Dissertation, Seton Hall University*.
- Easton, C., Martin, W. E. & Wilson, S. (2008). Emotional intelligence and implications for counseling self-efficacy: Phase II. *Counselor Education & Supervision, 47*, 222-232.
- Fadilah Zaini & Maisarah Ishak. (2005). *Peranan Kaunselor Dalam Pembangunan Pelajar: Kajian Kes Terhadap Kaunseling Kelompok di Kolej Universiti Kejuruteraan dan Teknologi Malaysia (KUKTEM) Kuantan, Pahang*. Retrieved from http://eprints.utm.my/14712/FadilahZaini2006_Peranankaunselordalam_pembangunanpelajar.pdf.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education, (8th Ed.)*. Boston: McGraw Hill.
- Friedlander, M. L., Keller, K. E., Peca-Baker, T. A., & Olk, M. E. (1986). Effects of role conflict on counselor trainees' self-statements, anxiety level and performance. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 73-77.
- George, R.L & Cristiani, T.L . (1995). *Counseling Theory and Practice*. USA: A Simon and Scuster Co.
- Gladding, S. T. (2008). *Counseling: A comprehensive profession (6th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Gunduz, B. (2012). Self-Efficacy and Burnout in Professional School Counselors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(3), 1761-1767.
- Hartfield, K. N. (2011). *Percived Levels Of Teacher Self-Efficacy Among Secondary Arizona Agricultural Education Teachers*. Master's Thesis.
- Haslee, S. L. (2003). Pemantapan Daya Resiliens Kaunselor sekolah di Malaysia. *Pentadbiran dalam Pembangunan Pendidikan*, Vol. 23, 220-232.
- Haslee, S. L. (2004). Resiliency Profile Of Malaysian School Counselors. *Jurnal Pendidikan Universiti Malaya*, Vol. 24, 73-82.
- Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2004). *The emerging professional counselor: Student dreams to professional realities (2nd ed.)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hughes, L. W. (2008). A Correlational Study of the Relationship Between Sense of Humor and Positive Psychological Capacities. *Economics & Business Journal: Inquiries & Perspectives Vol. 1, No. 1*, 46-55.
- Hurt, J. (2014). A Phenomenological Study of Urban Middle School Counselors and Directors of Guidance and Counseling: Collaborating to Understand Counselor Stress and Prevent Burnout. *Doctoral Dissertations*, Liberty University.
- Jabatan Pelajaran Selangor. (7 Jun, 2013). Retrieved from <http://jpnselangor.moe.gov.my/>
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (1995). *Self-efficacy in stressful life transitions*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (7 Jun, 2013). http://emisportal.moe.gov.my/emis/emis2/emisportal2/doc/fckeditor/File/BukuPerangkaan12/BAB_3.pdf.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. *KP(BS-HEP)8543/60(91) bertarikh 18 Mac 1996*.
- Khalid, J. (2009). Pola Efikasi Guru-Guru Novis Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Learning & Instruction*, 6, 141-151.
- Khalid, J., Zurida, I., Shuki, O. & Ahmad Tajuddin, O. (2009). Pengaruh Jenis Latihan Guru dan Pengalaman Mengajar Terhadap Efikasi Guru Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 34(2), 3 - 14.

- Kincade, E. A. (1998). The social cognitive model of counselor training: A practitioner and supervisor responds. *The Counseling Psychologist*, 26, 307-316.
- Klassen, R. M & Chiu, M. M. (2010). Effects on Teachers' Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress. *Journal of Educational Psychology* Vol. 102, No. 3, 741–756.
- Kline, R. (2010). *Principles & practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Kothari, C. (2004). *Research Methodology Methods and Techniques*. New Delhi: New Age International Publishers.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational dan Psychological Measurement*. 30, 607-610.
- Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life. Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22(2), 133 - 153.
- Kuiper, N. A., Sandra, D. M. & Kristine, A. B. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.
- Ladany, N., Ellis, M.V. & Friedlander, M.L. (1999). The supervisory working alliance, trainee self-efficacy and satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 77, 447-455.
- Larson, L. M. & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26, 179-218.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 105-120.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lent, R. W & Hackett, G. (1987). Career Self-Efficacy: Empirical Status and Future Directions. *Journal of Vocational Behaviour*, 30, 347-382.
- Lukman, M. (2005). Pengetahuan kaunseling dan perkhidmatan unit bimbingan dan kaunseling di sekolah. *Seminar Kaunseling anjuran Kementerian Pelajaran Malaysia Kali ke 2. Hotel City Bayview*.

- Lynch, O. (2002). Humorous communication: Finding a place for humor in communication research. *Communication Theory*, 12(4), 423-445.
- Maddi, S. R. & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Maldonado, J. (2008). The Influence of Gender Identification and Self-Efficacy on Counseling Students. *Journal of multicultural, gender and minority studies*, 2(1), 1-15.
- Malek, M. (2007). *Mengurus Khidmat Bimbingan dan Kaunseling Sekolah*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing.
- Maloney, J. I. (2008). A Comparison Of Coping Responses To Stress Among Counselor Education Students At The Beginning Stage, Practicum Stage And Graduating Stage From Their Program Of Studies. *A Dissertation, Duquesne University*.
- Martin, R. A. (2001). Humor, Laughter and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings. *Psychological Bulletin* 127(4), 504-519.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in the uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Marziali, E., McDonald, L. & Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12(6), 713-718.
- Mitcham-Smith, M. A. (2005). Relationships Among School Counselor Self-Efficacy, Perceived School Role, and Actual Practice. *Doctoral dissertation, University of Central Florida*.
- Naing L, Winn T & Rusli B. N. (2006). *Sample Size Calculator for Prevalence Studies*. Retrieved from http://www.kck.usm.my/ppsg/stats_resources.htm.
- Norayah, L. (2004). *Tekanan Kerja Di Kalangan Guru Kaunseling Sekolah Menengah Di Negeri Melaka*. Master's Thesis, Universiti Malaya.
- Norton, S. M. (2013). A Phenomenological Investigation Into The Self-Efficacy Beliefs Of Teachers Who Have Persisted In The Teaching Profession. *A Doctoral Dissertation, Liberty University*.

- Nurul Hazrina Mazlan & Affizal Ahmad. (2012). A Validity Study of Malay-translated Version of Perceived Stress Scale. *Malaysian Journal of Forensic Sciences*, 3(1), 52-57.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 15) (Spiral-bound)*. Berkshire: Berkshire: Open University Press.
- Palmer, T. E. (2010). The Potency of Humor and Instructional Self Efficacy on Art Teacher Stress. *Studies in Art Education*, 52(1), 69-83.
- Pisanti, R., Lombardo, C., Lucidi, F., Lazzari, D., & Bertini, M. (2008). Development and validation of a brief Occupational Coping Self-Efficacy Questionnaire for Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 238-247 Doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04582.x.
- Raja Kamariah, R. M. (2009). Tekanan pekerja harus ditangani berkesan. <http://www.newsabahtimes.com.my/nstweb/print/59589>.
- Rorlinda Yusof, Syafrimen, Noriah Mohd. Ishak dan Amla Hj. Salleh. (2010). *Kualiti Profesionalisme Guru-Guru Kaunseling Dalam Perkhidmatan Pendidikan Kebangsaan*. Retrieved from <http://syafrimen.blogspot.com/2010/04/kualiti-profesionalisme-guru-guru.html>.
- Sakhilah, S. A. (1999). Tekanan Di Kalangan Kaunselor Pelajar Sepenuh Masa Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Wilayah Persekutuan. *Master's Thesis, UPM*.
- Salkind, N. J. (1997). *Exploring Research. (3rd Ed.)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Sangganjanavanich, V. F. & Balkin, R. S. (2013). Burnout and Job Satisfaction Among Counselor Educators. *The Journal of Humanistic Counseling*; 52(1), 67-79.
- Sapora, S. (1998). Kaunselor Sepenuh Masa antara Dilema dan Realiti. *Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial. Universiti Malaysia Sabah, Bengkel Pengurusan dan Perkhidmatan Kaunseling*.
- Sapora, S. (2001). Kepimpinan Profesional Kaunselor Sekolah: Realiti atau Mitos. *Prosiding Seminar Kepimpinan Profesional dan Akademik Dalam Pendidikan Guru Alaf Baru*.
- Sapora, S. (2007). Pendidik Mesti Bijak Kawal Emosi. dlm. "Utusan Malaysia". 27 Julai 2007.

- Saw, H. C. (2007). Hubungan Antara Sumber Dan Efikasi Guru Baru Di Selangor Malaysia. *Tesis Sarjana Universiti Putra Malaysia*.
- Schmidt, J. (2003). *Counseling in schools: essential services and comprehensive programs. 4th ed.* Boston: Allyn and Bacon.
- Schneebeli, B. (2003). Not Just for Laughs: What Prompts Therapists To Use Humour In A Counselling Session. *Not Just for Laughs: What Prompts Therapists To Dissertation, The University of British Columbia*.
- Schulz, P. (2000). Exploring the Counselor's Experience of Working With Perpetrators and Survivors of Domestic Violence. *Journal of Interpersonal Violence, 15 (4)*, 393-412.
- Schwarzer. R & Hallum. S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as Predictor of Job Stress and Burnout Mediation Analysis. *Journal of International Association of Applied Pscchology, Blackwall Publishing, USA*.
- Serin, N. B., Özbas, L. F. & Serin, O. (2012). Analysis of how counselors cope with negative thoughts and stress according to different psycho-social variables. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 146-153*
- Shaffe Mohd Daud, Ramli Basri, Roselan Baki, Sahandri Ghani Hamzah Mokhtar Nawawi. (2011). Pengaruh Amalan Jenaka Terhadap Pengajaran dan Pembelajaran Murid. *Asia Pasific Journal of Educators and Education, Vol 26*, 123-143.
- Simpson, J. A. & Weiner, E. S. C. (1989). *The Oxford English Dictionary (2nd ed., Vol. 7)*. Oxford: Clarendon Press.
- Siti Halimah, S.N. (2003). Tekanan kerja di kalangan guru kaunseling. *Seminar Kaunseling Kebangsaan. Kementerian Pendidikan Malaysia*.
- Smith, H. L., Robinson III, E. H., & Young, M. E. (2007). The Relationship Among Wellness, Psychological Distress, and Social Desirability of Entering Master's-Level Counselor Trainees. *Counselor Education & Supervision, 47(2)*, 96-109.
- Stoltenberg, C. D. (1998). A social cognitive and developmental model of counselor training. *The Counseling Psychologist, 26(2)*, 633-648.
- Sulaiman, N. (2002). *Analisis data dalam penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Suzana, H. (2010). Hubungan Antara Efikasi Swadiri Kaunselor Dengan Iklim Sekolah. *Tesis Sarjana Universiti Putra Malaysia*.

- Taylor, C. (1994). Assessment for measurement or standards. *American Educational Research Journal*, 31(2), 231-262.
- Teng, L. K. (2006). Pengaruh Faktor Terpilih Terhadap Efikasi-Kendiri Gurur Sekolah Menengah Di Negeri Sarawak. *Tesis ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti Putra Malaysia, Sebagai Memenuhi Keperluan untuk Ijazah Doktor Falsafah.*
- Thorson, J. A. & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology* 49, 13-23.
- Truett, K. (2011). Humor and Students' Perceptions of Learning. *Master's Thesis, Texas Tech University.*
- Verma, J. P. & Ghufuran, G. M. (2012). *Statistics for Psychology*. Tata McGraw-Hill Education.
- Wan Marzuki Wan Jaafar, Othman Mohamed, Ab. Rahim Bakar & Rohani Ahmad Tarmizi. (2009). The influence of counseling self-efficacy towards trainee counselor performance. *The International Journal of Learning* 16(8), 247-260.
- Wan Marzuki W. Jaafar. (2007). Pengaruh Perkembangan Penyeliaan Dan Efikasi Swadiri Kaunseling Terhadap Prestasi Kaunselor Pelatih. *FPP* 2007 25.
- Wan Zanariah, M. (2007). Penggunaan Jenaka Untuk Mengurangkan Tekanan Di Tempat Kerja. *Tesis Sarjana Universiti Putra Malaysia.*
- Wan Zuriaty, I. (2012). Stres Dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling Sekolah Menengah Daerah Kulaijaya. *Tesis Sarjana Universiti Teknologi Malaysia.*
- Wanzer, M., Booth-Butterfield, M. & Booth-Butterfield, S. (1995). The funny people: A source orientation to the communication of humor. *Communication Quarterly*, 43(2), 142-154.
- Weaver, S. T & Wilson, C. N. (1997). Addiction Counselors Can Benefit From Appropriate Humor in the Work Setting. *Journal Of Employment Counseling*, 34(3), 108-114.
- Wilkins, J & Eisenbraun A. J. (2009). Humor Theories and the Physiological Benefits of Laughter. *Holistic Nursing Practise Nov/Dec 2009*, 23(6), 349-354.

Wong Sin On & Suradi Salim. (2003). The Use Of Humor In Counseling Among Malaysians Counselors. *Jurnal Pendidikan, Universiti Malaya*, 23, 101-111.

Zulkifli, M. (2008). Tekanan Dan Burnout Dalam Kalangan Kaunselor Sekolah Menengah Di Negeri Pahang Darul Makmur. *Tesis, Master Universiti Pendidikan Sultan Idris*.

