



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN DIRI DAN KECERDASAN  
EMOSI DALAM KALANGAN KAUNSELOR DI SELANGOR, MALAYSIA**

**FARISSMA REPING**

**FPP 2017 40**



**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN DIRI DAN KECERDASAN  
EMOSI DALAM KALANGAN KAUNSELOR DI SELANGOR,  
MALAYSIA**

Oleh

**FARISSMA REPING**

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

**April 2017**

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



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

## HUBUNGAN KESEJAHTERAAN DAN KECERDASAN EMOSI DALAM KALANGAN KAUNSELOR DI NEGERI SELANGOR

Oleh

**FARISSMA BINTI REPING**

April 2017

**Pengerusi: Sidek Mohd Noah, PhD**  
**Fakulti: Pengajian Pendidikan**

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji perhubungan antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor. Selain itu, kajian ini juga melihat tahap kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor serta perbezaan mengikut faktor gender. Dua set soal selidik telah digunakan dalam kajian ini iaitu soal selidik kesejahteraan mengandungi 12 item demografi dan 139 item. Manakala soal selidik kecerdasan emosi mengandungi 60 item. Kedua-dua soalan ini diambil daripada kajian yang terdahulu, telah digunakan untuk mengukur perhubungan tersebut. Pengujian bagi hipotesis kajian telah dilakukan dengan menggunakan kaedah pengujian korelasi Pearson dan ujian-t.

Keputusan kajian mendapati seramai 193 orang subjek (63.9%) mencapai tahap sederhana, 59 orang (19.5%) memperoleh tahap kesejahteraan diri yang tinggi manakala 50 orang subjek (16.6%) berada pada tahap rendah ( $M=592.02$ ,  $SD=39.62$ ). Manakala kecerdasan emosi seramai 162 orang responden (53.64%) mencapai tahap tinggi, 137 orang (45.36%) memperoleh tahap sederhana manakala tiga orang subjek (0.1%) berada pada tahap rendah ( $M=592.02$ ,  $SD=39.62$ ). Bagi analisis Korelasi Pearson pula, menunjukkan wujud hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan diri dengan kecerdasan emosi [ $r(302) = .406$ ,  $p < .05$ ]. Ini bermakna semakin tinggi kesejahteraan, semakin tinggi kecerdasan emosi. Hasil analisis ujian-t bagi kesejahteraan diri berasaskan faktor gender adalah [ $t(300) = .30$ ,  $p = .76$ ]. Oleh disebabkan nilai  $p > .05$ , hipotesis ini ditolak. Justeru, hasil ini bermaksud tidak terdapat perbezaan signifikan antara skor keseluruhan kesejahteraan diri kaunselor lelaki dengan perempuan.

Sebagai kesimpulannya, dapatan kajian ini memberi reaksi positif tentang peranan kesejahteraan diri dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor. Kajian ini memberi informasi yang berguna terutamanya kepada pengamal kaunseling atau guru bimbingan dan kaunseling terutamanya dalam sektor pendidikan di peringkat negeri Selangor. Selain itu, dapatan kajian ini memberi implikasi teori kepada bimbingan dan kaunseling, dan pelbagai implikasi untuk praktis khususnya kepada guru bimbingan dan kaunseling. Oleh yang demikian dapatan kajian ini juga boleh dijadikan panduan untuk membantu mempertingkatkan perkembangan emosi guru bimbingan dan kaunseling ke arah yang lebih baik.



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

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-WELLNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG COUNSELLORS IN SELANGOR, MALAYSIA**

By

**FARISSMA BINTI REPING**

April 2017

**Chair: Sidek Mohd Noh, PhD**  
**Faculty: Educational Studies**

This study aimed to investigate the relationship between wellness and emotional intelligence among counsellors in Selangor. In addition, the study also looked at the level of wellness and emotional intelligence of counsellor, differences by gender. Two sets of questionnaires were used in this study consisting of well-being instrument with 12 demographics items and 139 items. While emotional intelligence instrument contain 60 items. Both of these questions are built and taken from previous studies, used to measure such relationship. Testing of hypotheses have been performed using Pearson correlation test, multiple regression and t-test.

The study found a total of 193 subjects (63.9%) achieved a moderate level, 59 (19.5%) achieved a high level of wellness, while 50 subjects (16.6%) were at a low level ( $M = 592.02$ ,  $SD = 39.62$ ). While the emotional intelligence a total of 162 subjects (53.64%) reached a high level, 137 people (45.36%) achieved a moderate level, while three subjects (0.1%) is at a low level ( $M = 592.02$ ,  $SD = 39.62$ ). As for Pearson Correlation analysis also showed a significant positive relationship between wellness and emotional intelligence [ $r(302) = .406$ ,  $p < .05$ ]. This means the higher the wellness, the higher the emotional intelligence. The result of t-test analysis for wellness based on gender is [ $t(300) = .30$ ,  $p = .76$ ]. Due to its value of  $p > .05$ , this hypothesis was rejected. Thus, these results shows that there is no significant difference between the overall wellness score of male and female counsellors.

In conclusion, result of this study gives a positive reaction on the role of wellness and emotional intelligence among counsellors. This study provides useful

information especially to counselling practitioners or guidance and counselling teachers, particularly in the education sector at state level. In addition, these findings gave theoretical implications to guidance and counselling, and a variety of implications for practice especially for guidance and counselling teachers. Thus, the findings of this study can also be used as a guide to help enhance the emotional development of guidance and counselling teachers towards the better.



## 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 Prof. Dr Sidek Mohd Noah dan En Mohd 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 penyediaan tesis ini. Maafkan saya atas segala kekhilafan sepanjang pertemuan yang dijalankan.

Setiap cabaran yang ditempuhi merupakan pengalaman yang sangat bermakna dan sukar dilupakan. Sepanjang tempoh penulisan ini setiap pengalaman pahit dan manis dapat dirasai bukan sahaja pada diri sendiri, bahkan turut meninggalkan kesan kepada orang yang terdekat dengan saya. Tanpa sokongan daripada mereka ini pastinya saya tidak dapat berdiri dengan teguh sehingga hari ini. Untuk ahli keluarga tersayang terutama kedua ibu bapa, suami Mohd Rusydi Che Daud dan anak - anak tercinta Amirul Ridhwan dan Muhammad Hazim yang terpaksa mengharungi segala pahit getir bersama - sama sepanjang penyediaan tesis ini. Maafkan ummi atas momen yang terpaksa "dicuri" untuk menyiapkan tesis ini. Mereka ini antara insan yang merasai kesan kesibukan sepanjang proses penulisan tesis ini yang memberi semangat, doa yang berterusan 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 pensyarah dan rakan-rakan yang banyak membantu dan memberi tunjuk ajar dengan sabar agar tesis ini dapat disiapkan dengan jayanya.

Farissma Reping (GS29857)  
Master Sains (Bimbingan dan Kaunseling),  
Fakulti Pengajian Pendidikan, UPM



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:

**Sidek Mohd Noah, PhD**

Profesor  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Pengerusi)

**Mohd. Yusoff bin Ahmad**

Pensyarah  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Ahli)

**ROBIAH BINTI YUNUS, PhD**

Profesor 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.: Farissma Binti Reping, GS29857

**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  
Penyeliaan:

Prof. Dr. Sidek Mohd Noah

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Nama Ahli  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

En. Mohd. Yusoff bin Ahmad

## JADUAL KANDUNGAN

	Halaman	
<b>ABSTRAK</b>	i	
<b>ABSTRACT</b>	iii	
<b>PENGHARGAAN</b>	v	
<b>PENGESAHAN</b>	vi	
<b>PERAKUAN</b>	vii	
<b>SENARAI JADUAL</b>	xiii	
<b>SENARAI RAJAH</b>	xiv	
<b>SENARAI SINGKATAN</b>	xv	
<b>BAB</b>		
<b>1</b>	<b>Pengenalan Kajian</b>	
1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	1
	1.2.1 Kesejahteraan	3
	1.2.2 Kecerdasan Emosi	7
1.3	Pernyataan Masalah	9
1.4	Objektif Kajian	11
1.5	Persoalan Kajian	12
1.6	Hipotesis Kajian	12
1.7	Kepentingan Kajian	13
1.8	Skop dan Batasan Kajian	13
1.9	Definisi Pemboleh Ubah dalam Kajian	14
	1.9.1 Kesejahteraan Diri	14
	1.9.2 Kecerdasan Emosi	14
	1.9.3 Kaunselor	15
1.10	Rumusan	16
<b>2</b>	<b>Sorotan Literatur</b>	
2.1	Pengenalan	17
2.2	Latar Belakang Teori	17
	2.2.1 Teori Indivisible Self	17
	2.2.2 Teori Bar On	27
2.3	Kerangka Teoritikal	35
2.4.	Kajian-kajian Terdahulu Yang Berkaitan	36
	2.4.1 Tahap Kesejahteraan Kaunselor	36
	2.4.2 Tahap Kecerdasan Emosi Kaunselor	37
	2.4.3 Hubungan Kesejahteraan dan Kecerdasan Emosi Kaunselor	38
	2.4.4 Kesejahteraan dan Kecerdasan Emosi Mengikut Jantina	39
2.5	Kerangka Konseptual	40
2.6	Rumusan	43

<b>3</b>	<b>METODOLOGI KAJIAN</b>	
3.1	Pengenalan	44
3.2	Reka Bentuk Kajian	44
3.3	Subjek Kajian	44
	3.3.1 Populasi Kajian	44
	3.3.2 Subjek Kajian	45
	3.3.3 Kaedah Pemilihan Subjek	47
3.4	Soal Selidik Kajian	48
	3.4.1 Soal Selidik Kajian Kesejahteraan	48
	3.4.2 Soal Selidik Kajian Kecerdasan Emosi	50
3.5	Kesahan Soal Selidik Kajian	52
	3.5.1 Kesejahteraan Diri	52
	3.5.2 Kecerdasan Emosi	54
3.6	Kajian Rintis	54
3.7	Prosedur Pemerolehan Data	55
3.8	Penganalisan Data Statistik	56
	3.8.1 Analisis Deskriptif	56
	3.8.2 Analisis Inferensi	56
	3.8.3 Ujian-t Tidak Bersandar	57
3.9	Rumusan	57
<b>4</b>	<b>HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN</b>	
4.1	Pengenalan	59
4.2	Analisis Deskriptif Antara Pembolehubah Kajian	59
	4.2.1 Latar belakang Subjek	59
4.3	Tahap Kesejahteraan Kaunselor	62
4.4	Tahap Kecerdasan Emosi Kaunselor di Selangor	63
4.5	Analisis Korelasi Antara Pembolehubah Kajian	63
4.6	Analisis Perbezaan Antara Pembolehubah Kajian	63
	4.6.1 Perbezaan Signifikan Kesejahteraan dan Kecerdasan Emosi Berasaskan Faktor Gender	66
4.7	Rumusan	67
<b>5</b>	<b>KESIMPULAN, RINGKASAN KAJIAN LIMITASI DAN CADANGAN UNTUK KAJIAN</b>	
5.1	Pengenalan	70
5.2	Ringkasan Kajian	70
5.3	Kesimpulan Berdasarkan Persoalan kajian	70
	5.3.1 Persoalan Kajian i	70
	5.3.2 Persoalan Kajian ii	71
	5.3.3 Persoalan Kajian iii	72
	5.3.4 Persoalan Kajian iv	73
	5.3.5 Persoalan Kajian v	74
5.4	Implikasi Kajian	75
	5.4.1 Implikasi Teoritikal	75
	5.4.2 Aplikasi Praktikal	77
	5.4.2.1 Subjek/ kaunselor	77
	5.4.2.2 Penyelidik	77
	5.4.2.3 Pengamal dan Pembuat Dasar	77

5.5	Limitasi dan cadangan Untuk Kajian Lanjutan	78
5.5.1	Limitasi	78
5.5.2	Cadangan Kajian Lanjutan	79
	5.5.2.1 Kaunselor/ GBK	79
	5.5.2.2 Kementerian/ KPM/ Sekolah	80
5.6	Kesimpulan	80
<b>RUJUKAN</b>		81
<b>LAMPIRAN</b>		97
<b>BIODATA PELAJAR</b>		123



## SENARAI JADUAL

Jadual		Halaman
2.1	Singkatan definisi model IS-5F-Wei	23
3.1	Jenis analisa perisian G-Power	46
3.2	Bilangan populasi dan sampel	47
3.3	Bilangan sekolah dan kaunselor	47
3.4	Pembahagian komponen dan pekali cronbach alpha	49
3.5	Nombor item berdasarkan faktor kesejahteraan	49
3.6	Kaedah pemarkatan kesejahteraan	49
3.7	Nombor item berdasarkan faktor kecerdasan emosi	50
3.8	Kaedah pemarkatan kecerdasan emosi	51
3.9	Tahap kecerdasan emosi	53
3.10	Pekali cronbach alpha untuk bahagian berlainan soal selidik.	53
3.11	Pekali kesahan kandungan kecerdasan emosi	54
3.12	Analisis reliabiliti Kecerdasan emosi (MEdSI)	54
3.13	Min, sisihan piawai dan skor persentil bahagian kecerdasan emosi	54
3.14	Nilai cronbach alpha bagi kesejahteraan diri dan kecerdasan emosi	55
3.15	Ringkasan hipotesis, pemboleh ubah kajian dan alat statistik	57
4.1	Analisis deskriptif latar belakang subjek	60
4.2	Tahap kesejahteraan kaunselor di Selangor	63
4.3	Tahap kecerdasan emosi kaunselor di Selangor	63
4.4	Analisis korelasi Kesejahteraan dengan kecerdasan emosi	66
4.5	Perbezaan kesejahteraan dan kecerdasan emosi berasaskan faktor gender	67
4.6	Rumusan keputusan analisis berdasarkan hipotesis kajian	68

## SENARAI RAJAH

Rajah		Halaman
2.1	Model IS – 5 Factor Well (T.J. Sweeney & J. E. Myers, 2003)	22
2.2	Model Kecerdasan Emosi Bar – On, 2011	28
2.3	Kerangka Teoritikal Kajian	35
2.4	Kerangka Konseptual Kajian	42





## SENARAI SINGKATAN

ANOVA	Analysis of variance
Dk	Darjah Kebebasan
F	Frekuensi
Ha	Hipotesis Alternatif
JPN	Jabatan Pendidikan Negeri
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
M	Min
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
IPTA	Institusi Pengajian Tinggi Awam
ASCA	American School Counselor Association
NYSSCA	New York State School Counselor Association
MEdSI	Malaysian Educators Selection Inventory
UKM	Universiti Kebangsaan Malaysia
GBK	Guru Bimbingan dan Kaunseling
EQ	Emotional Quotient

ESI	Emotional Social Intelligence
MSCEIT	Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test
IPTS	Institusi Pengajian Tinggi Swasta
EI	Emotional Intelligence
IQ	Intelligence Quotient
IV	Independence Variable
DV	Dependence Variable
WEL	Wellness
IS- WEL	Indivisible Self - Wellness
5F-WEL	5 Factors - Wellness
NGO	Non-Governmental Organization
NPO	Nonprofit Job Opportunities

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Pengenalan

Dalam bab ini akan memfokuskan kepada beberapa perkara, antaranya akan menghuraikan tentang latar belakang kajian, maksud kesejahteraan, kecerdasan emosi, pernyataan masalah, objektif kajian, soalan kajian, hipotesis kajian (umum dan khusus), kepentingan kajian, batasan kajian, skop kajian, definisi pemboleh ubah kajian (kesejahteraan, kecerdasan emosi dan kaunselor).

### 1.2 Latar Belakang Kajian

Profesional kaunseling hari ini berdepan banyak cabaran dalam memberikan perkhidmatan kaunseling kepada klien yang berbeza latar belakang. Kaunselor hari ini perlu menjadi seorang yang cekap, berkemampuan dalam membuat penilaian, memilih teknik dan strategi yang berkesan dan bersesuaian dengan pertumbuhan klien (Akos, P., & Scarborough, J. L., 2004), memahami sistem, menyediakan advokasi (Amatea & Clark, 2005; Lambie & Williamson, 2004) dan mampu menunjukkan kepimpinan (Littrell & Peterson, 2001).

Kajian oleh Collins dalam kajian beliau *The Professional Counselor* (2014) menerangkan lebih 100 tahun yang lalu, kaunseling sekolah telah berkembang daripada bimbingan vokasional kepada konsep kaunseling sekolah secara menyeluruh. Artikel pertama dalam isu khas ini memberikan perspektif sejarah, menggambarkan perkembangan identiti profesional kaunselor sekolah (Cinotti, 2014).

Situasi kaunselor sekolah hari ini menerima kewajipan yang bercanggah dengan mesej daripada kaunselor pendidik, pentadbir sekolah dan pihak berkepentingan yang lain. Walau bagaimanapun, kajian telah mendapati bahawa di kalangan tugas kaunselor sekolah, perkhidmatan kaunseling adalah secara langsung menjadikan peranan kaunselor sekolah adalah paling unik (Astramovich, Hoskins, Gutierrez, & Bartlett, 2014). Perkhidmatan kaunseling sering digunakan sepenuhnya. Bardhoshi, Schweinle dan Duncan (2014) meneroka tahap identiti profesional kaunselor sekolah lebih praktikal dengan memeriksa kesan faktor sekolah khusus pada kaunselor sekolah yang *burnout*. *Burnout* adalah tidak dapat dielakkan bagi sebahagian individu bekerja sebagai kaunselor dan *burnout* juga boleh mempengaruhi kerja kaunselor dengan klien mereka (Lambie, 2007; Puig et al, 2012).

Keadaan ini menunjukkan bahawa konflik peranan berkaitan dengan *burnout* dalam kaunselor sekolah (Wilkerson & Bellini, 2006) dan mengkaji faktor-faktor organisasi seperti caseload pelajar termasuk suatu pernyataan jelas daripada peserta kajian yang berkongsi, "Apabila kita dibenarkan untuk memberi tumpuan kepada keperluan sosial dan emosi kanak-kanak, kami berada pada kedudukan terbaik untuk membersihkan diri dari halangan pencapaian akademik.

Dalam artikel ketiga yang melibatkan identiti kaunselor sekolah profesional, Duncan, Brown-Rice, dan Bardhoshi (2014) menerangkan keadaan yang tidak memadai untuk kaunselor sekolah menyumbang lagi kepada kecelaruan pembangunan identiti profesional dan sokongan yang tidak mencukupi untuk kaunselor sekolah. Pengawasan menyediakan pembangunan identiti profesional, cekap dalam etika dan kebolehan klinikal bertambah baik. Walau bagaimanapun, kaunselor sekolah sering menerima penyeliaan pentadbiran yang dijalankan oleh ahli bukan kaunselor, selain itu kaunselor sekolah luar bandar menghadapi cabaran tambahan dalam mencari penyeliaan dalam bidang klinikal (Duncan, Brown-Rice, & Bardhoshi, 2014).

Kaunselor juga mengalami trauma apabila mengendalikan sesi kaunseling bersama klien yang mempunyai kes yang kritikal dan memerlukan kesabaran yang tinggi untuk membantu mereka menyelesaikan masalah (Baggerly & Osborn, 2006). Selain itu, terdapat kajian dalam bidang kaunseling yang menyediakan banyak contoh yang menyokong keadaan semasa ini berkaitan bebanan peranan kaunselor, kesamaran bidang tugas, dan kekurangan identiti rasmi profesional di kalangan pengamal kaunseling sekolah (Amatea & Clark, 2005; Coll & Freeman, 1997; Butler & Constantine, 2005; Foster, Young & Hermann, 2005; Lambie & Williamson, 2004).

Faktor-faktor ini menyumbang kepada tekanan kerja, yang mana faktor negatif berkait rapat dengan kepuasan kerjaya dan komitmen kerjaya, manakala faktor positif adalah seperti sokongan dan dorongan (Baggerly & Osborn, 2006; Culbreth, Scarborough, Bank-Johnson & Solomon, 2005; Rayle, 2006). Konflik peranan berlaku apabila kaunselor mesti menjalankan tugas atau menguruskan peranan yang tidak dalam ketetapan bidang tugas kaunselor atau bukan ditentukan dalam parameter profesional kaunseling (Bryant & Constantine, 2006; Butler & Constantine, 2005).

Antara contoh-contoh bebanan tugas yang ditugaskan kepada kaunselor sekolah termasuk (a) berkhidmat sebagai pengganti apabila guru tidak hadir, (b) menjadi sebagai seorang yang sentiasa bersedia melakukan tugas bila diperlukan setiap hari, (c) di arahkan melakukan kerja-kerja perkeranian atau tugas-tugas pentadbiran dan pengecualian menawarkan perkhidmatan kaunseling (Baggerly & Osborn, 2006; Bryant & Constantine 2005; Coll & Freeman 1997; Galassi & Akos, 2004; Zalaquett, 2005).

Selain itu, kaunselor mengalami kesan kurang keberkesanan mereka sebagai perunding bagi diri dan orang lain. Dalam kata lain, keberkesanan kaunseling dan kepuasan kerjaya seorang kaunselor dan komitmen untuk berada dalam profesion kaunseling akan menurun. Keupayaan kaunselor untuk mengemudi konflik peranan, kekaburan, tekanan, dan keletihan mungkin dirangsang melalui daya tahan yang dipupuk oleh ahli kesihatan mental dan strategi penjagaan diri (Baggerly & Osborn, 2006; Bryant & Constantine, 2006; Butler & Constantine, 2005; Chandler, Bodenhamer, Holden, Evenson & Bratton, 2001).

Peranan profesion sebagai kaunselor hari ini mengalami tahap kebimbangan, tambahan pula faktor tekanan di tempat kerja yang dinyatakan di atas (al-Darmaki, 2004). Kesejahteraan telah terbukti mengurangkan tekanan, lebih bertenaga dan menyuburkan profesional kaunseling (Littrell & Peterson, 2001), dan keberkesanan diri yang lebih tinggi dan positif (Hattie, Myers & Sweeney, 2004; Hermon & Hazler, 1999).

Bagi menyelusuri lagi kepentingan kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor terutamanya apabila berhadapan dengan situasi sedemikian, kajian ini diketengahkan bagi menyiasat hubungan kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor. Ia adalah dua perkara yang sangat penting kepada seseorang kaunselor dalam memberikan perkhidmatan kaunseling yang berkualiti kepada klien mereka. Seorang kaunselor yang tidak sihat atau tidak sejahtera akan memudaratkan perkembangan kaunselor dan juga perkhidmatan kaunseling yang kurang efektif kepada klien.

Hari ini kajian dalam bidang kesejahteraan kaunselor kurang diberi perhatian oleh para penyelidik (Witmer & Young, 1996; Lawson, 2007). Demikian juga dengan keadaan di Malaysia, aspek kesejahteraan kaunselor kurang diketengahkan dalam kajian akademik. Walaupun kajian terhadap kesejahteraan kaunselor ini sangat penting dalam melihat perkembangan seseorang kaunselor dan kesan terhadap perkhidmatan kaunseling. Sebaliknya, aspek kecerdasan kaunselor banyak dikaji oleh pengkaji terdahulu daripada pelbagai skop yang berbeza.

### **1.2.1 Kesejahteraan**

Menurut Myers, Sweeney, dan Witmer (2000) kesejahteraan sebagai satu cara hidup yang berorientasikan ke arah kesihatan yang optimum dan kesejahteraan di mana badan, minda, dan semangat yang bersepadu oleh individu untuk hidup dengan lebih sempurna dalam kalangan manusia dan masyarakat. Sebaik-baiknya, ia adalah keadaan kesihatan dan kesejahteraan yang optimum yang boleh dicapai oleh setiap individu.

Kesejahteraan manusia biasanya dianggap sebagai integrasi pelbagai dimensi, apabila digabungkan dengan berkesan, ia akan meningkatkan kualiti hidup

seseorang individu dan keupayaan mereka untuk menyumbang kepada masyarakat. Aspek asas kesejahteraan ini adalah kesejahteraan emosi, kesejahteraan fizikal, kesejahteraan sosial, kesejahteraan intelek, kesejahteraan pekerjaan dan kesejahteraan rohani (National Wellness Institute, 2009). Kesejahteraan dianggap sebagai asas dalam perkembangan, kekuatan berasaskan pendekatan untuk kaunseling (Lawson, 2007; Lawson & Myers, 2011; Myers & Sweeney, 2005, 2008; Witmer, 1985; Witmer & Young, 1996).

Kesejahteraan memberi tumpuan kepada tingkah laku gaya hidup yang menyumbang ke arah potensi hidup individu yang paling tinggi, dan ditentukan bukan sahaja dari segi dimensi individu, tetapi secara keseluruhan yang bersepadu. Kesejahteraan di sisi lain, telah digambarkan sebagai titik keseimbangan antara sumber dalaman individu dan cabaran yang dihadapi, di mana kestabilan kesejahteraan adalah apabila individu itu mempunyai sumber psikologi, sosial dan fizikal yang stabil (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012).

Bagi mencapai tahap kesejahteraan diri yang baik dalam setiap dimensi ini ianya perlu bebas daripada penyakit, kesihatan yang baik mampu mencapai fungsi yang optimum. Manakala kesejahteraan emosi dikonsepkan sebagai "kesedaran dan penerimaan perasaan, serta sikap yang positif tentang kehidupan, diri sendiri dan masa depan"(Roscoe, 2009). Kesejahteraan bukan sahaja kebebasan dari penyakit emosi atau mental. Kesejahteraan adalah keupayaan untuk membina dan menangani perasaan peribadi dan aktiviti harian secara positif.

Pendedahan kepada alam semula jadi boleh meningkatkan kesejahteraan diri. Ketenangan alam semulajadi mampu melegakan tekanan, meningkatkan mood yang positif (Maller, Townsend, Pryor, Brown & St Leger, 2006), meningkatkan kemahiran hidup (Mayer & Frantz, 2005), mengurangkan keletihan dan peningkatan tumpuan mental (Maller et al., 2008) dan mengurangkan kecenderungan kelakuan agresif (Kuo & Sullivan, 2001). Tambahan pula, Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal dan Dolliver (2009) melaporkan bahawa terdapat tiga kajian yang mengkaji kesan pendedahan kepada alam semula jadi ini dapat memberi kesan dan keupayaan positif untuk mengatasi masalah kehidupan.

Sebagai contoh dengan berjalan kaki selama 15 minit dalam suasana alam semula jadi lebih baik berbanding dengan berjalan kaki dalam satu bandar. Mereka mendapati bahawa kedua-dua kesejahteraan diri dan keupayaan untuk merenung masalah kehidupan telah dipertingkatkan dengan pendedahan kepada sifat sebenar dan alam maya berbanding dengan kesibukan bandar.

Rogers (1961) menegaskan bahawa keselarasan adalah komponen yang diperlukan bagi sesuatu terapi yang berkesan dan memerlukan kaunselor kekal sedar akan perasaan mereka, iaitu menerima diri mereka, dan mampu untuk menyatakan perasaan mereka. Kesejahteraan mempunyai kaitan dengan

emosi. Ini bermakna kesejahteraan yang digambarkan pada seseorang ialah keupayaan untuk menangis, mengalami kegembiraan, menerima pujian, mengakui ketakutan mereka, mengatakan tidak tanpa rasa bersalah, dan secara terbuka meluahkan perasaan cinta.

Tugas kaunselor adalah mendengar perkongsian yang dibuat oleh klien, mungkin pada permulaannya tentang kesakitan emosi orang lain dan kemudian boleh melangkah ke dalam perbincangan emosi mereka sendiri, dalam kata lain klien belum lagi bersedia untuk membuat pendedahan diri tentang permasalahan dan emosi mereka yang sebenar. Ini mungkin pada peringkat awal klien masih lagi berasa kurang selesa, kepercayaan dan tidak yakin dengan kaunselor, akan tetapi apabila klien mula berasa kaunselor dapat membantu dan meletakkan kepercayaan kepada kaunselor mereka mula bercerita tentang pengalaman sebenar mereka berdepan dengan kegagalan yang pernah berlaku dalam kehidupan mereka.

Seseorang kaunselor yang sentiasa bersedia dari segi emosi dan jasmani perlu melakukan muhasabah diri dan kesedaran diri. Apabila kaunselor sedar diri, mereka dapat mengenal pasti perasaan dan keperluan mereka dengan lebih baik, mengawal tindak balas mereka, dan menetapkan had yang sesuai semasa sesi kaunseling dijalankan. Muhasabah diri adalah sangat perlu untuk membolehkan kaunselor melihat di mana pengakhiran isu-isu yang di bawa oleh klien dan di mana mereka bermula. Menyedari tindak balas seseorang juga membantu kaunselor dalam mengekalkan kesejahteraan diri dan mengenal pasti tanda-tanda amaran awal kesusahan yang melibatkan masalah peribadi mereka. Lawson dan Myers (2011) berpendapat apabila kesejahteraan kaunselor semakin meningkat ia boleh membawa kepada peningkatan kepuasan kepada kaunselor dan mengelakkan daripada rasa belas kasihan dan keletihan.

Jika kaunselor sedar akan kegagalan emosi, mereka boleh mengambil langkah-langkah untuk mengekalkan kesejahteraan diri mereka sendiri, seperti menghadkan bilangan kes dan masa mereka dengan klien dalam satu hari, menghadiri sesi latihan profesional, meluangkan masa untuk berehat dan bermain, merancang bercuti, atau meletakkan masa dan tenaga mereka ke dalam pelbagai tugas yang tidak semua memerlukan perhubungan dengan klien secara langsung (Saakvitne & Pearlman, 1996).

Selain itu, kesedihan mungkin timbul daripada apa-apa bilangan kerugian yang dialami oleh kaunselor dan mungkin boleh ditunjukkan secara fizikal seperti insomnia, keletihan, hilang selera makan, dan kelesuan berfikir (Travis & Ryan, 2004). Perkara seperti ini haruslah dielakkan oleh kaunselor agar tidak mengganggu ketelusan dan keselarian apabila mengendalikan kes bersama klien.

Antara cara lain bagi membolehkan kaunselor mengekalkan kesejahteraan diri mereka adalah dengan menangis, ia adalah satu komponen penting dalam pemulihan dan mengeluh yang mendalam atau primitif seperti bunyi meraung yang datang dengan menangis adalah tanda-tanda sihat yang anda menghadapi kesakitan sehingga ke dasarnya (Travis & Ryan, 2004). Sekiranya dengan cara seperti ini mampu untuk mengurangkan rasa kesakitan atau ketidaksejahteraan dalam diri kaunselor semasa berhadapan dengan klien adalah baik untuk mereka melakukannya.

Tambahan seseorang kaunselor tidak harus memendamkan perasaan negatif dalam diri mereka tetapi harus meluarkannya, dalam kata lain kaunselor tidak boleh "menyuarakan suara [mereka] sendiri atau tahu kegembiraan selagi mana mereka membiarkan diri mereka di atasi dengan kesengsaraan dan penderitaan yang sudah hadir dalam hidup mereka (Kottler; Carlson & Keeney 2004). Ini bermakna seorang kaunselor harus tahu bagaimana cara pengurusan emosi mereka secara bijak dan tidak memendamkan perasaan atau emosi yang boleh menyebabkan tekanan pada diri mereka sendiri.

Kesihatan fizikal juga penting untuk mengekalkan kecerdasan dan kesejahteraan serta mengurangkan kesan negatif kerja, kaunselor perlu menjaga diri mereka dari segi fizikal, mendapat tidur yang mencukupi, makan pemakanan yang berkhasiat, dan melibatkan diri dalam senaman fizikal biasa (Williams & Sommer, 1995). Mendapat rehat yang mencukupi adalah satu komponen penting penjagaan diri, bagi seseorang yang lebih mudah terdedah kepada jatuh sakit dan tekanan sekeliling.

Kaunselor mungkin akan berhadapan dengan kes yang sukar (contohnya, seorang mangsa trauma berkongsi maklumat penyeksaan) atau bahawa mereka menutup keluar isyarat dari badan mereka (contohnya, kelaparan) dalam usaha untuk memberi perhatian yang lebih baik kepada yang lain. Walau bagaimanapun, isyarat fizikal kaunselor memberi maklumat tentang klien, hubungan terapeutik, dan keperluan kaunselor. Ia adalah penting untuk kaunselor agar berhati-hati dengan perasaan dalaman beliau dan cara meluahkan perasaan ini untuk mengekalkan kesejahteraan sepanjang sesi kaunseling.

Secara teori, kelesuan dan keletihan (*Burnout*) boleh didefinisikan sebagai tanda-tanda khusus kesejahteraan pekerja dengan tekanan pekerjaan, hasil daripada hubungan permintaan dan perubahan emosi di antara pemberi dan penerima (Maslach & Schaufeli, 1993). Lebih spesifik *Burnout* boleh didefinisikan sebagai sindrom psikologikal dalam kepenatan emosi (*emotional exhaustion*), kehilangan personaliti (*depersonalization*) dan pengurangan kejayaan individu (*reduced personal accomplishment*) (Maslach, 1993).

Dewasa ini, kaunselor sekolah diminta untuk mengambil alih peranan dan tugas-tugas yang boleh memberi tekanan dan menyebabkan di luar kemampuan



mereka untuk menyampaikan perkhidmatan yang berkesan dan bermanfaat. Keadaan ini boleh membawa kepada kaunselor *burnout*. Kaunselor *burnout* bukan sahaja memberi kesan kepada kaunselor sekolah itu sendiri, bahkan simptom *burnout* ini boleh/secara langsung akan memberi kesan kepada pelajar juga (Michael, 2011).

Kepenatan emosi merujuk kepada pengurangan tenaga dalaman atau sumber emosi. Kehilangan personaliti merujuk kepada perkembangan sikap negatif dan sinis terhadap masyarakat. Pengurangan kejayaan individu merupakan kecenderungan menilai kerja individu secara negatif, penilaian ini selalunya diiringi perasaan ketidakpuasan hati (Maslach, 1993). Keadaan ini sangat berkait rapat dengan kesejahteraan diri kaunselor apabila dihimpit dengan pelbagai kes klien dan tugas pengurusan menyebabkan kaunselor akan menjadi keletihan dan hilang daya tumpuan yang berkualiti terhadap kes klien yang dibincangkan bersama klien mereka.

Kesejahteraan seseorang kaunselor boleh memberi kesan kepada kesejahteraan dan perkembangan positif klien. Piawaian CACREP tahun 2009 mencadangkan untuk menggalakkan perkembangan optimum dan kesejahteraan, dengan orientasi untuk kesejahteraan dalam matlamat kaunseling, dan menggunakan pendekatan kesejahteraan untuk bekerja dengan pelbagai jenis populasi. Matlamat keseluruhan kesejahteraan kaunseling adalah untuk menyokong kesejahteraan klien (Granello & Witmer, 2013).

### **1.2.2 Kecerdasan Emosi**

Keletihan atau '*burnout*' juga boleh menurunkan kadar kecerdasan emosi kaunselor apabila berhadapan dengan banyak kes yang kadang-kadang akan memberi kesan kepada kehidupan kaunselor itu sendiri. Walau bagaimanapun, seorang kaunselor yang profesional haruslah tidak terlalu terpengaruh dengan kes klien sehingga boleh menjejaskan kehidupan harian kaunselor itu sendiri. Kepercayaan kaunselor tentang kecekapan dirinya untuk membantu orang lain adalah berbeza dengan konsep dirinya, ini adalah pandangan umum kaunselor melihat diri mereka (Larson & Cho, 1998).

Mayer dan Salovey (1997) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai keupayaan untuk mengenal pasti makna emosi, sebab dan menyelesaikan masalah berdasarkan kepada mereka, sekali gus mengikuti watak kognitif. EQ menawarkan perspektif baru dalam kajian emosi, yang telah menganggap gangguan dalam proses kognitif manusia untuk dilihat sebagai faktor penting yang menyediakan maklumat yang berguna untuk menyelesaikan masalah setiap hari.

Kecerdasan emosi (EQ) juga merujuk kepada "keupayaan untuk mengenal pasti makna emosi dan hubungan mereka, sebab dan menyelesaikan masalah atas

dasar mereka "(Mayer, Caruso & Salovey, 1999). Menurut Goleman (1995) iaitu kesedaran diri, *selfregulation*, empati, kemahiran sosial, dan motivasi adalah konsisten dengan konsep Gardner (1983) iaitu kecerdasan dari aspek interpersonal dan intrapersonal. Kedua-dua kecerdasan mencerminkan keupayaan untuk mengenal pasti perasaan sendiri, motivasi, dan niat, serta mempunyai keupayaan untuk membezakan perasaan, kepercayaan individu lain dan niat. Selain itu, interpersonal dan intrapersonal merupakan kecerdasan yang mewakili sifat-sifat yang penting bagi pembangunan kemahiran kaunselor yang berkesan.

Kepintaran atau kecerdasan emosi (EQ) adalah sinonim dengan emosi keberkesanan diri (Petrides, Furnham & Mavroveli, 2007). Pada masa ini terdapat perdebatan yang sihat dan berterusan antara penyokong EQ sebagai keupayaan (Mayer et al., 2008) dan sebagai sifat (Perez, Petrides & Furnham, 2005; Petrides & Furnham, 2001).

Kajian menunjukkan 80% kejayaan di tempat kerja bergantung kepada EQ sementara hanya 20% bergantung kepada IQ (*Intelligence Quotient*) (Martinez, 1997; Kirch, Tucker, Kirch, 2001). Ini membuktikan bahawa orang yang memiliki EQ tinggi lebih mampu menyesuaikan diri dengan persekitaran dan keadaan kerja, keadaan seperti tekanan dan bebanan kerja yang banyak boleh mempengaruhi seseorang terutamanya kaunselor.

Oleh itu, sekiranya seseorang kaunselor mampu mengekalkan kesejahteraan dan kecerdasan emosi, mereka akan berjaya di tempat kerja dengan baik dan berkualiti. Selain itu, adalah penting bagi para pengurus memahami dan tidak mengabaikan peranan emosi dalam kehidupan organisasi apabila berinteraksi dengan pekerja, ini kerana EQ merupakan faktor penentu gelagat dan gaya bekerja seseorang yang melihat bagaimana hubungan antara pekerja yang mampu mempengaruhi prestasi kerja dan organisasi (James, 1999).

Kajian juga menunjukkan EQ adalah dua kali ganda lebih penting berbanding kemahiran teknikal dan analitikal, yang mana gabungan kedua-dua kemahiran itu akan membentuk kejayaan seseorang individu di tempat kerja (Murray, 1998). Ini jelas menunjukkan bahawa kecerdasan emosi sangat memberi kesan yang penting kepada kejayaan semua pekerja dalam sesebuah organisasi. Begitu jugalah dengan profession seorang kaunselor yang harus menjaga kestabilan dan kecerdasan emosi mereka apabila berhadapan dengan klien. Keadaan seperti ini penting untuk memberikan perkhidmatan kaunseling yang berkualiti kepada klien tanpa melibatkan masalah mereka dalam kes klien.

### 1.3 Penyataan Masalah

Faktor kesejahteraan dan kecerdasan emosi dilihat sebagai faktor yang mempengaruhi kestabilan seseorang kaunselor apabila berhadapan dengan klien. Justeru itu ia akan membawa implikasi terhadap kualiti sesi kaunseling itu sendiri. Kecerdasan emosi telah menjadi isu biasa di antara pendidik dan kaunselor kerana ia mempunyai peranan yang besar di tempat kerja. Iaitu, penilaian diri yang tepat bersama-sama dengan pengurusan konflik, hanya terdapat beberapa pengaruh penting kecerdasan emosi dalam organisasi yang akan menyebabkan meningkatkan keberkesanan organisasi.

Begitu juga dengan kerjaya sebagai kaunselor yang saban hari berdepan dengan pelbagai kes dan cabaran yang akan menjejaskan emosi dan fokus mereka dalam membantu klien dan juga untuk keseimbangan kehidupan harian kaunselor itu sendiri. Oleh yang demikian, sangat perlu bagi seseorang kaunselor untuk berada dalam keadaan yang sejahtera dan cerdas dari segi fizikal, psikologi dan emosi khususnya agar dapat memberikan perkhidmatan yang berkesan dalam sesi kaunseling. Seperti mana Witmer dan Young (1996) membuat tuntutan penting yang mana seseorang "kaunselor yang sejahtera lebih cenderung untuk menghasilkan kaunselor profesional dan kaunselor yang sejahtera (Myers, Mobley & Booth, 2003; Roach & Young, 2007; Lawson, 2007; Wester, Trepal & Myers, 2009)

Menurut dapatan kajian oleh ASCA (2012), kaunselor sekolah hari ini bertanggungjawab untuk aktiviti-aktiviti yang memupuk akademik, kerjaya dan peribadi pembangunan atau sosial pelajar. Antara aktiviti ASCA (2012) disenaraikan sebagai sesuai untuk kaunselor sekolah ialah perancangan akademik pelajar individu, kaunseling secara langsung untuk pelajar dengan isu-isu peribadi atau sosial memberi kesan kejayaan, mentafsir rekod data dan pelajar, bekerjasama dengan guru-guru dan pentadbir, dan menyokong pelajar apabila perlu. Antara aktiviti yang disenaraikan sebagai tidak sesuai adalah seperti berikut: pendaftaran dan penjadualan; menyelaras dan mentadbir ujian standard; melaksanakan tindakan tatatertib; meliputi kelas, lorong, dan kafeteria; penyimpanan rekod perkeranian; dan kemasukan data.

Tambahan pula kaunselor sekolah hari ini berdepan dengan masalah kekurangan masa, kekurangan sokongan, dan beban kerja merupakan faktor-faktor yang memberi kesan terhadap kemampuan pengamal kaunseling. Keadaan ini telah dibincangkan oleh Cinotti (2014) yang menerangkan tentang identiti profesional yang bercanggah (pendidik dan kaunselor) yang mana kaunselor sekolah telah alami untuk abad yang lalu dan kesan kekaburan peranan mengenai perkhidmatan kaunselor sekolah dan tugas harian kaunselor di sekolah. Faktor-faktor ini akan mengganggu kesediaan, kesejahteraan diri dan kecerdasan emosi kaunselor terutamanya apabila berhubung dengan klien. Selain itu juga ia akan memberi kesan kepada kualiti sesi kaunseling yang diuruskan oleh kaunselor tersebut.

Dua pertiga daripada kaunselor menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan daripada murid yang diberikan perkhidmatan. Ini jelas menunjukkan (Bunce & Willower, 2001) bahawa kes yang dibawa oleh klien mampu mempengaruhi perkembangan normal seseorang kaunselor. Selain itu, menurut Rollins (2005) lebih kurang 10% atau 5000 orang kaunselor yang berkhidmat di Amerika sedang berdepan dengan masalah tidak stabil. Peratusan kajian dari luar negara ini mungkin tidak sama jika hendak di bandingkan dengan keadaan masyarakat Malaysia. Ini kerana wujud perbezaan budaya dan kepercayaan yang boleh membezakan peratusan dalam kajian seperti ini. Namun fakta kajian tersebut boleh menjadi kayu ukur kepada pengkaji untuk mengkaji dan melihat dari prospek masyarakat di Malaysia ini.

Selain itu, *American School Counselor Association* (ASCA) mengesyorkan 250: 1 nisbah pelajar kepada kaunselor; Walau bagaimanapun, purata kebangsaan pelajar setiap kaunselor lebih hampir kepada 471 (ASCA, 2014). Walaupun nisbah ideal dan mencadangkannya mungkin tidak dipenuhi, nisbah hanya perlu dikurangkan agar kaunselor sekolah berkesan dalam peranan mereka (Baker & Gerler, 2008). Schmidt et.al (2008) menekankan "bilangan kaunselor diupah di sekolah dalam program kaunseling membuat perbezaan dalam kuantiti dan kualiti perkhidmatan yang ditawarkan " dan secara tradisinya, program bimbingan yang paling berjaya dikaitkan dengan lebih rendah nisbah pelajar kepada kaunselor (Baker & Gerler, 2008).

Walaupun masih terdapat kekurangan penyelidikan mengenai kesan tinggi pelajar kepada nisbah kaunselor (Carrell & Carrell, 2006), terdapat beberapa bukti bahawa nisbah tinggi memberikan kesan negatif terhadap prestasi kaunselor sekolah (Downs et al, 2002; McCarthy, Van Horn Kerne, Calfa, Lambert, & Guzmán, 2010). McCarthy et al. (2010) mendapati tema kekecewaan apabila bercakap dengan kaunselor sekolah tentang bekerja dengan jumlah pelajar yang besar dan ketidakupayaan untuk memenuhi keperluan semua pelajar apabila diberi caseloads besar. Sebagai tambahan, Downs et.al. (2002) mendapati bahawa kaunselor di sekolah-sekolah dengan nisbah yang lebih tinggi adalah terharu dengan menyediakan perkhidmatan kepada pelajar dan kehidupan secara rutin diabaikan mereka sendiri dalam pembangunan profesional. Keadaan ini mengganggu gugat tahap kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor.

Di Malaysia, nisbah setiap orang kaunselor yang berkhidmat di sekolah rendah dan menengah hari ini sangat terhad. Situasi ini juga memberi tekanan dan bebanan kerja kepada kaunselor kerana nisbah bilangan murid yang terlalu ramai akan mengganggu daya kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor. Nisbah guru kaunseling di sekolah hari ini adalah 1 GBK:500 orang murid. Manakala di sekolah rendah nisbah guru kaunseling adalah 1 GBK:350 hingga 850 orang murid (Wee Ka Siong, 2012)

Walau bagaimanapun, terdapat kajian lepas di Malaysia yang mengkaji tahap tekanan kerja kaunselor apabila berhadapan dengan masalah klien. Hasil kajian menunjukkan peratusan ketidakupayaan kaunselor untuk menghadapi tekanan kerja menduduki tempat nombor satu, dengan 78.3 peratus, 10.3 peratus melaporkan kesan buruk bagi kerja kehidupan di rumah, dan hanya 0.5 peratus daripada kaunselor menyifatkan faktor kesepian kepada tekanan mereka. Selain itu, kaunselor juga melaporkan reaksi yang berbeza terhadap kesan tekanan. Enam puluh sembilan (69%) daripada mereka melaporkan masalah tidur seperti insomnia, 14.7% masalah makan, 1.6% ketakutan, dan 0.5% sesak nafas (Jean Farish, See Ching Mey, Nanolla Yazdani, 2010).

Selain itu, terdapat juga kajian lain yang banyak memfokuskan kepada kecerdasan emosi sahaja, namun tidak banyak kajian yang menghuraikan berkaitan 'hubungan antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor'. Oleh itu, terdapat juga jurang kajian di mana kajian banyak memfokuskan kepada kesan kecerdasan emosi dan tekanan kerja (Syed & Rohany, 2010) sahaja, manakala dari sudut bidang kesejahteraan kaunselor pula kurang diberi perhatian oleh penyelidik (Witmer, Bunce & Willower (2001) Young, 1996; Lawson, 2007).

Oleh yang demikian, keadaan ini akan memberi kesan kepada kesejahteraan seseorang kaunselor sekiranya tahap tekanan kerja mereka yang tinggi dan dalam masa yang sama akan mempengaruhi kesediaan kaunselor menerima klien. Tahap tekanan yang tinggi ini juga mampu memberi kesan kepada kecerdasan emosi kaunselor, terutamanya dalam membuat sesuatu keputusan yang melibatkan klien. Keadaan ini juga menunjukkan betapa pentingnya kajian ini di jalankan untuk melihat dengan lebih jelas lagi dari aspek kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor dalam menguruskan kes klien dan kehidupan harian kaunselor.

#### **1.4 Objektif Kajian**

Objektif umum kajian adalah untuk melihat hubungan kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor. Manakala berikut adalah objektif khusus kajian:

1. Mengetahui pasti profil demografi kaunselor di Negeri Selangor.
2. Mengetahui pasti tahap kesejahteraan dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
3. Mengetahui pasti tahap kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
4. Mengetahui pasti samada wujud hubungan antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
5. Mengetahui pasti samada wujud perbezaan kesejahteraan diri dan kecerdasan emosi berasaskan faktor gender.

## 1.5 Soalan Kajian

1. Apakah profil demografi kaunselor di negeri Selangor?
2. Apakah tahap kesejahteraan dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor?
3. Apakah tahap kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor?
4. Adakah wujud hubungan antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor?
5. Adakah wujud perbezaan kesejahteraan dan kecerdasan emosi berasaskan faktor gender?

## 1.6 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 alternatif. Hipotesis Alternatif dipilih apabila wujud hubungan antara IV dan DV. Menurut Shaughnessy et al, (2012) hipotesis alternatif digunakan apabila terdapat kebarangkalian yang tinggi kesan pembolehubah bebas terhadap pembolehubah bersandar kajian. Berdasarkan pernyataan masalah yang dibentuk, hipotesis yang akan diuji adalah seperti berikut:

- H<sub>1</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor
- H<sub>a1</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara konsep terhadap 'kesejahteraan holistik' dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a2</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara konsep terhadap 'kesejahteraan rohani' dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a3</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara pengarah sendiri dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a4</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara pekerjaan dan riadah dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a5</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara persahabatan dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a6</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara kasih sayang dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>a7</sub> Wujud hubungan yang signifikan antara faktor pelengkap dan kecerdasan emosi dalam kalangan kaunselor di negeri Selangor.
- H<sub>2</sub> Wujud perbezaan yang signifikan kesejahteraan berasaskan faktor gender.
- H<sub>3</sub> Wujud perbezaan yang signifikan kecerdasan emosi berasaskan faktor gender.

## 1.7 Kepentingan Kajian

Kajian ini mempunyai beberapa kepentingan terutamanya kepada pengamal kaunseling serta perkembangan profesion kaunseling di Malaysia. Penting kepada kaunselor untuk mengenal pasti tahap kesejahteraan dan emosi mereka. Apabila kaunselor dapat mengenal pasti tahap kesejahteraan dan kecerdasan emosi mereka boleh mencari penyelesaian untuk menstabilkan emosi mereka terlebih dahulu sebelum menjalani mana-mana sesi bersama klien. Pada masa yang sama ianya mampu mengelakkan daripada implikasi yang tidak baik pada diri kaunselor itu.

Penting juga kepada kaunselor atau pihak sekolah untuk menyediakan latihan, kemahiran, kursus atau bengkel untuk mengenal pasti tahap kesejahteraan dan emosi agar dapat membantu mengurus keadaan yang tidak stabil. Kemahiran ini penting kepada para guru bimbingan dan kaunseling untuk meningkatkan tahap kemahiran dan professional mereka terhadap tugas.

Di samping itu, kajian ini juga penting kepada pihak KPM untuk melihat semula lebihan atau nisbah pelajar dan guru bimbingan dan kaunseling di sekolah. Jumlah pelajar yang terlalu ramai jika dibandingkan dengan nisbah guru bimbingan dan kaunseling akan menyebabkan kaunselor atau guru bimbingan dan kaunseling ini menjadi *burnout* dan dalam masa yang sama terbeban dengan tugas pentadbiran dan pengurusan sekolah. Bebanan tugas pengurusan ini boleh menyebabkan fokus dan keberkesanan sesi kaunseling serta emosi guru bimbingan dan kaunseling ini menurun.

## 1.8 Skop Dan Batasan Kajian

Kajian ini ialah kajian berbentuk korelasi menggunakan soal selidik dan hanya melibatkan maklum balas daripada kaunselor yang berkhidmat di sekolah daripada beberapa daerah di negeri Selangor. Faktor emosi dikaji mengikut beberapa komponen berdasarkan teori Bar On (1998) dan Myers (2004). Antara komponen tersebut adalah sendiri, kesedaran sendiri dan sendiri sosial. Manakala kecerdasan emosi akan di kaji mengikut beberapa komponen seperti kesedaran sendiri emosi, ekspresi emosi, kesedaran emosi terhadap orang lain, resilien, hubungan interpersonal dan kecerdasan hubungan. Pengkaji akan melihat korelasi antara kesejahteraan dan kecerdasan emosi kaunselor berdasarkan elemen-elemen di atas.

Manakala batasan dalam kajian ini terdapat beberapa kekangan semasa menjalankan proses kajian ini, antaranya kekangan mendapatkan temujanji bersama responden, kewangan dan masa. Oleh itu kajian ini hanya berfokus kepada Negeri Selangor dengan beberapa daerah yang dipilih secara rawak sahaja. Kekangan dari aspek logistik, sumber dan keupayaan akan

mempengaruhi kaedah dan keputusan (Mohamad Najib, 1999). Kajian ini dijalankan terhadap kaunselor yang berkhidmat di sekolah dari tiga daerah sekitar negeri Selangor.

## **1.9 Definisi Pemboleh Ubah dalam Kajian**

Dalam kajian ini terdapat beberapa pemboleh ubah yang digunakan. Bagi memberi gambaran dan maksud yang jelas dengan tujuan kajian yang dijalankan, di bawah ini menerangkan beberapa pemboleh ubah yang terdapat dalam kajian ini.

### **1.9.1 Kesejahteraan**

Perkataan "*Wellness*" atau kesejahteraan bukan sahaja bermaksud bebas dari penyakit dan keuzuran, malah menurut definisi Pertubuhan Kesihatan Dunia (World Health Organization) ia juga melibatkan aspek kesejahteraan fizikal, mental dan sosial (Lawson, Venart, Hazler & Kottler, 2007; Roscoe, 2009). Kesejahteraan adalah adalah satu konsep yang holistik, ia satu bidang yang masih dikaji. Walau bagaimanapun, konsep teras "kesejahteraan manusia" ialah menggalakkan kesihatan atau kesejahteraan yang positif dan optimum. Kesejahteraan juga sebagai komponen kesejahteraan yang positif dan optimum pada setiap individu.

Dalam konteks kajian ini kesejahteraan diri di ukur dengan menggunakan soal selidik 'Kesejahteraan Holistik dalam Kalangan Pengamal Kaunseling Malaysia' untuk melihat tahap emosi di kalangan guru bimbingan dan kaunseling. Menurut Lee Chee Siang (2010) terdapat lapan kontrak yang diukur dalam soal selidik ini, iaitu Kesejahteraan holistik, Kesejahteraan rohani pengaruh sendiri, pekerjaan dan riadah, persahabatan: kasih sayang, faktor pelengkap (dalaman dan luaran)

### **1.9.2 Kecerdasan Emosi**

Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosi (EQ) adalah kebolehan untuk mengawasi emosi diri dan emosi pihak lain, dapat membezakan kebaikan, dan dapat menggunakan maklumat untuk membantu fikiran serta tindakan seseorang. Pada tahun 1996 pula, Goleman mengatakan bahawa kecerdasan emosi (EQ) adalah kebolehan seseorang memahami perasaan sendiri dan menggunakannya untuk membuat keputusan yang berkesan dalam kehidupan seharian. Bagi Thorndike (1920), kecerdasan emosi manusia adalah berkaitan dengan konsep kecerdasan sosial, yang mana seseorang itu mampu berhadapan dengan ragam manusia dan keadaan sekeliling mereka.



Kaunselor yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik mampu untuk mengawal emosi sendiri secara intrapersonal dan interpersonal apabila berurusan dengan orang lain. Setiap tekanan, bebanan tugas dan hubungan dengan manusia dapat di atasi dengan baik. Mereka juga dapat mengatur emosi mereka secara bijak (*intelligence*).

Dalam konteks kajian ini, kecerdasan emosi diukur dengan menggunakan soal selidik MEdSI. Terdapat beberapa kontrak yang diukur dalam soal selidik ini antaranya kesedaran sendiri emosi, ekspresi emosi, kesedaran emosi terhadap orang lain, resilien, hubungan interpersonal, kecerdasan hubungan.

### **1.9.3 Kaunselor**

Muhd Mansur Abdullah (1993), berpendapat bahawa seorang yang memberi nasihat, petunjuk dan bimbingan itu berperanan sebagai kaunselor. Namun begitu, ia bergantung juga kepada keperluan-keperluannya atau kepentingannya.

Menurut Mansur lagi, kaunselor bukan sahaja sebagai pembantu kepada kliernya mengenali dirinya sendiri semata-mata, tetapi dia juga menjadi pembekal maklumat pendidikan dan pembelajaran kepada kliennya sehingga kliennya dapat belajar membuat pilihan mengambil sesuatu keputusan yang muktamad. Manakala Roger (1961) menganggap seorang kaunselor sebagai seorang yang menarik, suka bersahabat dan seorang yang memiliki keyakinan diri serta percaya kepada orang lain.

Dalam kajian ini, kaunselor yang terlibat adalah guru bimbingan dan kaunseling di sekolah menengah dari beberapa daerah di negeri Selangor yang dipilih secara rawak. Daerah yang terlibat ialah Hulu Langat, Sepang dan Kuala Selangor. Hanya sebahagian kecil sahaja dari mereka yang mempunyai status kaunselor berdaftar dan mempunyai perakuan amalan dalam memberi perkhidmatan sesi kaunseling kepada pelajar. Namun terdapat kursus-kursus atau bengkel jangka masa pendek yang disediakan oleh pihak sekolah dan kementerian disediakan kepada para guru bimbingan ini dalam meningkatkan kemahiran kaunseling yang berkesan dan berperanan sebagai kaunselor sekolah yang professional.

## 1.10 Rumusan

Dalam bab ini telah memfokuskan kepada beberapa perkara, antaranya telah menghuraikan tentang latar belakang kajian, maksud kesejahteraan diri, kecerdasan emosi, pernyataan masalah, objektif kajian, soalan kajian, hipotesis kajian (umum dan khusus), kepentingan kajian, batasan kajian, skop kajian, definisi pemboleh ubah kajian (kesejahteraan diri, kecerdasan emosi dan kaunselor)



## RUJUKAN

- Adler, A. (1954). *Understanding human nature*. New York: Fawcett.
- Ahmad Sunawari, Long. (2009). *Pengenalan Metodologi Penyelidikan Pengajian Islam*. Jabatan Usuluddin dan Falsafah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- American School Counselor Association. (2012). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (3rd ed.). Alexandria, VA: Author.
- Akos, P., & Scarborough, J. L. (2004). An examination of the clinical preparation of school counselors. *Counselor Education and Supervision*, 44(2), 96-107.
- Al-Damarki, F. R. (2004). Counselor training, anxiety, and counseling self-efficacy: Implications for training psychology students from the United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 429-439.
- Amatea, E., & Clark, M. A. (2005). Changing schools, changing counselors: A qualitative study of school administrators' conceptions of the counselor's role. *Professional School Counseling*, 9(1), 16-27.
- American Counseling Association. (2014). *2014 ACA code of ethics*. Diambil daripada <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1967). *The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings*. New York: Harper & Row, Publishers, Incorporation.
- Apparao, P. R. (2001). *Perkaitan di antara kecerdasan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa dan mahasiswi di UTM*. (Projek Sarjana Muda tidak Diterbitkan). Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Ardel, I. D. (1977). *High level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Arulrajah, A. (2000). *Relationship of psychological well-being with perceived stress, coping styles, and social support amongst university undergraduates*. Tesis Sarjana tidak Diterbitkan. Universiti Putra Malaysia, Selangor.
- Astramovich, R. L., Hoskins, W. J., Gutierrez, A. P., & Bartlett, K. A. (2014). Identifying role diffusion in school counseling. *The Professional Counselor*, 3, 175–184. doi:10.15241/rla.3.3.175

- Azizi, Y., Shahrin, H., Jamaludin, R., Yusof, B., & Abdul Rahim, H. (2007). *Menguasai penyelidikan dalam pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Baggerly, J., & Osborn, D. (2006). School counselors' career satisfaction and commitment: Correlates and predictors. *Professional School Counseling*, 9, 197–205.
- Bardhoshi, G., Schweinle, A., & Duncan, K. (2014). Understanding the impact of school factors on school counselor burnout: A mixed-methods study. *The Professional Counselor*, 4, 426–443. doi:10.15241/gb.4.5.426.
- Baker, S. B., & Gerler, E. R. (2008). *School counseling for the twenty-first century* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson
- Bar-On, R. (1985). *The development of an operational concept of psychological well-being* (Doctoral dissertation, Rhodes University).
- . Bar-On, R. (1998). *EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Multi-Health Systems.
- Baron-Cohen, S. (2002). The extreme male brain theory of autism. *Trends in cognitive sciences*, 6(6), 248-254.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1998). *Research in education* (8th ed.). Boston: Allyn and Bacon. Available at <http://ww2.odu.edu/~jritz/attachments/reined.pdf>
- Bar-On, R. (2005). *The impact of emotional intelligence on subjective well-being*. *Perspectives in Education*, 23, 41-61.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Boyatzis, R. E. (1999). Using tipping points of emotional intelligence and cognitive competencies to predict financial performance of leaders. *Psicothema*, 18, 124-131.
- Brief, A. P., & Weiss, H. M. (2002). Organizational behavior: Affect in the workplace. *Annual review of psychology*, 53(1), 279-307.
- Bryant, R. M., & Constantine, M. G. (2006). Multiple role balance, job satisfaction, and life satisfaction in women school counselors. *Professional School Counseling*, 9, 265–271.
- Bryant, R. M., Coker, A. D., Durodoye, B. A., McCollum, V. J., Pack-Brown, S. P., Constantine, M. G., & O'Bryant, B. J. (2005). Having our say: African American women, diversity, and counseling. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 313-319.

- Bunce, C. A., & Willower, D. J. (2001). Counselor subculture in schools. *Journal of Educational Administration*, 39(5), 472 – 487.
- Burk, W. J., & Laursen, B. (2005). Adolescent perception of friendship and their association with individual adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (2), 156-164.
- Butler, S., & Constantine, M. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62.
- Carrell, S. & Carrell, S. (2006). Do lower student-to-counselor ratios reduce school disciplinary problems? Contributions to economic analysis & policy: Vol. 5: Iss. 1. Article 11.
- Castro-Schilo, L., & Kee, D. W. (2010). Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere lateralization for facial processing. *Brain and cognition*, 73(1), 62-67.
- Chandler, C., Bodenhamer-Davis, E., Holden, J. M., Evenson, T., & Bratton, S. (2001). Enhancing personal wellness in counselor trainees using biofeedback: An exploratory study. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 26(1), 1-7.
- Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. In *annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA* (Vol. 15).
- Chhabra, H. K., & Kaur, S. (2013). Mindfulness, emotional intelligence and stress: A correlational study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(3), 426.
- Castro-Schilo L<sup>1</sup>, Kee DW (2010). *Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere lateralization for facial processing*. Psychology Department, University of California, One Shields Ave, Davis, CA 95616, USA. [castro@ucdavis.edu](mailto:castro@ucdavis.edu)
- Cochran, W. G. (1977). The estimation of sample size. *Sampling techniques*, 3, 72-90.
- Cohen L, and Manion L, 1980, *Research Methods in Education* London, Croom Helm
- Coll, K. M., & Freeman, B. (1997). Role conflict among elementary school counselors: A national comparison with middle and secondary school counselors. *Elementary School Guidance and Counseling*, 31, 251–261.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training & Development*, 51(12), 31-39.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 18, 621–656.

- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2009). *CACREP 2009 standards*. Diambil daripada <http://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2013/12/2009-Standards.pdf>.
- Cinotti, D. (2014). Competing professional identity models in school counseling: A historical perspective and commentary. *The Professional Counselor*, 4, 417–425. doi:10.15241/dc.4.5.417
- Cruse, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C., & Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 149-156.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity. In M.A. Runco and R.S. Albert (Eds.). *Theories of Creativity* (pp. 190–212). Newbury Park, C.A: Sage
- Culbreth, J. R., Scarborough, J. L., Banks-Johnson, A., & Solomon, S. (2005). Role stress among practicing school counselors. *Counselor Education and Supervision*, 45(1), 58-71.
- Cummins, P. N., Massey, L., & Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 35–49. doi:10.1002/j.2161-1939.2007.tb00024.x
- DeMato, D. S., & Curcio, C. C. (2004). Job satisfaction of elementary school counselors: A new look. *Professional School Counseling*, 7, 236–245.
- Downs, L. L., Udow, G., Stevenson, M., Parres-Sampson, L., Mitchell, G., McMaster, S., & DeWitt, K. (2002). Factors contributing to difficulties operationalizing comprehensive school counseling programs: A quantitative study. *Paper presented at the annual meeting of the American Counseling Association, New Orleans, LA*.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222-235.
- Domagalski, T. A. (1999). Emotion in organizations: Main currents. *Human relations*, 52(6), 833-852.
- Duckelt, E., & Raffalli, M. (1989). Taking care, maintaining the self and the home in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 549.
- Duncan, K., Brown-Rice, K., & Bardhoshi, G. (2014). Perceptions of the importance and utilization of clinical supervision among certified rural school counselors. *The Professional Counselor*, 4, 444–454. doi:10.15241/kd.4.5.444.
- Dunn, G. (2002). The challenge of patient choice and nonadherence to treatment in randomized controlled trials of counseling or

- psychotherapy. *Understanding Statistics: Statistical Issues in Psychology, Education, and the Social Sciences*, 1(1), 19-29.
- Eriksson, C. B. (2004). The effects of change programs on employees' emotions. *Personnel Review*, 33(1), 110-126.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*, (8th Ed.). Boston: McGraw Hill.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). Burn-out: The high cost of high achievement. What it is and how to survive it. *Garden City, New York*.
- Furnham, A. (1994). *Personality at work: The role of individual differences in the workplace*. Psychology Press.
- Galassi, J. P., & Akos, P. (2004). Developmental advocacy: The twenty first century school counselor. *Journal of Counseling & Development*, 82, 146-157.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- George, D., & Mallery, P. (2003). Frequencies. *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 11, 20-52.
- George, R., & Cristiani, T. (1995). *Counseling: Theory and practice*. Needham Highest. MA: Simon and Schuster.
- Ghafar, M. N. A. (1999). *Penyelidikan pendidikan*. Penerbit KL: UTM
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Book. Diambil daripada <http://wellness-research.org/wellness/docs/wellness.htm>
- Goleman, D. (1996). *Vital lies, simple truths: The psychology of self deception*. Simon and Schuster.
- Goleman, D. (1998). An EI-Based Theory of performance. Dalam C. Cherniss, & D. Goleman, (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations* (pp. 27-43). San Francisco: Jossey-Bass.
- Granello, P. F., & Witmer, J. M. (2013). Theoretical models for wellness counseling. Dalam P. F. Granello (Ed.), *Wellness counseling* (pp. 29-36). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 354- 364.

- Hettler, B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values*, 8(4), 13.
- Hermon, D. A., & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77(3), 339-344.
- Jabatan Pelajaran Selangor. (2013). *Statistik bilangan sekolah dan kaunselor*. Diambil daripada <http://jpn Selangor.moe.gov.my/>
- Jamaluddin, M. F. & Abdul Majid, L. (2013) *Persepsi pelajar-pelajar pengajian Islam IPTS terhadap isu-isu fahaman Islam Liberal*. Jurnal Hadhari, 5 (1), 1-19
- Jean, F., See, C. M., & Nanolla, Y. (2010). Stress and burnout among Malaysian alcohol and drug counselors. *Researcher: An Interdisciplinary Journal*, 23(2), 69.
- Joharry Othman, Lihanna Borhan, W. Marzuki W. Jaafar, Nabilah Abdullah, Sidek M. Noah, Abdul Malek Abdul Karim, Syed Mohames Shafeq Syed Mansor, Abdul Malik Abdul Rahman, Sapon Ibrahim, Norlena Salamuddin, Jamaludin Ahmad, Tajularipin Sulaiman, Zulkifli Mohamed, Mohd Taib Harun, Mohd Yusop ab. Hadi & Munirah Ghazali (2008). *The Construction of the Malaysian Educators Selection Inventory (MEdSI): A Large Scale Assessment Initiative*, a paper presented at International Objective Measurement Workshop New York University, New York. 22-23 March 2008.
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2002). Emotional intelligence and conflict resolution: Implications for human resource development. *Advances in developing human resources*, 4(1), 62-79.
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L. A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and individual differences*, 44(3), 712-722
- Khalili, A. (2012). The role of emotional intelligence in the workplace: A literature review. *International Journal of Management*, 29(3), 355-370.
- King, M. 1999. Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale. Dissert. Abst. Int. 60(3): 606.
- Kirch, D. P., Tucker, M. L., & Kirch, C. E. (2001). The benefits of emotional intelligence in accounting firms. *The CPA Journal*, 71(8), 60.
- Kottler, J. A., Carlson, J., & Keeney, B. (2004). *An American shaman: An odyssey of ancient healing traditions*. New York: Brunner/ Routledge.



- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment & Behavior*, 33(3), 343-367.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Lambie, G. W. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: Implications for professional school counseling. *Journal of Counseling & Development*, 85, 82 - 88. doi:10.1002/j.1556-6678.2007.tb00447.x
- Lambie, G. W., & Williamson, L. L. (2004). The challenge to change from guidance counseling to professional school counseling: A historical proposition. *Professional School Counseling*, 124-131.
- Larson, R., & Cho, S. (1998, Mei). Temporal Modification and the DP Hypothesis. Kertas Kerja dibentangkan di *UCLA Tense Workshop*.
- Lawson, G., & Myers, J. E. (2011). Wellness, professional quality of life, and career-sustaining behaviors: What keeps us well? *Journal of Counseling & Development*, 89(2), 163-171. doi:10.1002/j.1556-6678.2011.tb00074.x
- Lawson, G., & Venart, B. (2005). Preventing counselor impairment: Vulnerability, wellness, and resilience. In G. R. Walz & R. K. Yep (Eds.), *VISTAS: Compelling perspectives on counseling 2005* (pp. 243-246). Alexandria, VA: American Counseling Association
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a culture of counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 5-19. doi:10.1002/j.2161-1939.2007.tb00022.x
- Lawson, G., & Venart, B. (2005). Preventing counselor impairment: Vulnerability, wellness, and resilience. *VISTAS Online*, 53, 243-246.
- Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46, 20-34.
- Lee, C. S. (2010). *Analisis kesejahteraan holistik dalam kalangan pengamal kaunseling di Malaysia* (Disertasi Doktor Falsafah). Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor.
- Littrell, J. M., & Peterson, J. S. (2001). Transforming the school culture: A model based on an exemplary counselor. *Professional School Counseling*, 4(5), 310-319.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, Ed. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Malik, D., Nehra, D. K., & Arya, S. (2014). Perceived stress and emotional intelligence in medical students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(1), 110.
- Martinez, M. N. (1997). The smarts that count. *HR Magazine*, 42(11). 71-78.
- Mansager, E. (2000). Holism, wellness, spirituality. *Individual Psychology*, 56(3), 237.
- Markides, K. S., & Martin, H. W. (1979). A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of gerontology*, 34(1), 86-93.
- Marsh, H. W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (4), 542-552.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. Dalam W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. Dalam W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp.1-18). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature restorative? An integration of two competing explanations. *Environment and Behavior*, 41, 607-643.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Dalam P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-34). New York: Basic Books.
- Myers, J. E., Mobley, A. K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education & Supervision*, 42(4), 264-275.  
doi:10.1002/j.1556-6978.2003.tb01818.x
- Mayer, J. D. & Salovey, P., (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267 – 298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target articles: emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.
- Mc Carthy, C., Kerne, V. V. H., Calfa, N. A., Lambert, R. G., & Guzmán, M. (2010). An exploration of school counselors' demands and resources: Relationship to stress, biographic, and caseload characteristics. *Professional School Counseling*, 13, 146 - 158. doi:10.5330/PSC.n.2010 - 13.146
- McBride, P., & Maitland, S. (2002). *The EI advantage: Putting emotional intelligence into practice*. McGraw Hill Professional.
- McIntyre, H. H. (2010). Gender differences in the nature and linkage of higher-order personality factors to trait and ability emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 617-622.
- Medley, M. L. (1976). Satisfaction with life among persons sixty-five years and older: A causal model. *Journal of Gerontology*, 31(4), 448-455.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.
- Michael, "Factors That Influence School Counselor Burnout" (2011). *Counselor Education Master's Theses*. Paper 153.
- Michalos, A. C. (1982). The satisfaction and happiness of some senior citizens in rural Ontario. *Social Indicators Research*, 11(1), 1-30.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N., & Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3).
- Miller, G., and L.T. Foster. (2010). Critical synthesis of wellness literature. University of Victoria Faculty of Human and Social Development & Department of Geography. Available from: [http://www.geog.uvic.ca/wellness/critical\\_synthesis%20of%20wellness%20update.pdf](http://www.geog.uvic.ca/wellness/critical_synthesis%20of%20wellness%20update.pdf)
- Mohamad Najib, A. G. (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Skudai, Johor: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.

- Mosak, H. H., & Dreikurs, R. (1967). The life tasks III, the fifth life task. *Individual Psychologist*, 5(1), 16-22.
- Murray, B. (1998). Does emotional intelligence matter in the workplace. *APA monitor*, 29(7), 1-3.
- Murray, D. M. (1998). *Design and analysis of group-randomized trials* (Vol. 29). Monographs in Epidemiology & B.
- Murray, H. A. (1998). *Exploration in personality*. New York; Oxford university press.
- Myers, J. E., Mobley, A. K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264- 274.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1998). *The wellness evaluation of lifestyle*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). Introduction to Wellness Theory. Dalam J. Myers & T. Sweeney (Eds.), *Counseling for wellness: Theory, research, and practice* (pp. 7-14). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Myers, J. E. & Sweeney, T. J. (2008). Wellness Counseling: the evidence base for practice. *Journal of counseling & Development, American Counselling Association*, 86(4), 482-493. 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1998). The wheel of wellness. *Greensboro, NC: Authors*.
- Nasir Z. A., Mustaffa, M. S., & Ahmad, R. (2011). The Relationship between emotional intelligence with skills competency and personal development among counselling teachers in Kulai Jaya District, Johor. *International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences*, 1(1), 17- 20.
- Nel, J. A. (2005). *Job characteristics, emotional intelligence and wellness in a nursing environment*. (Tesis Sarjana). North-West University, Afrika

Selatan. Diambil daripada  
[http://dSPACE.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/1106/nel\\_janalewyn.pdf;sequence=1](http://dSPACE.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/1106/nel_janalewyn.pdf;sequence=1)

- Michael (2011). Factors that influence school counselor burnout. *Counselor Education Master's Theses*. Paper 153. Diambil daripada [http://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1145&context=edc\\_theses](http://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1145&context=edc_theses)
- Noorlida, H. (2004). *Satu kajian hubungan di antara kecerdasan emosi dengan pencapaian akademik*. (Kertas Projek Sarjana Pendidikan). Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor.
- Nor Ezdanie, O. (2007). *Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar IPTS*. Universiti Malaysia Terengganu. Diambil daripada [http://www.mara.gov.my/c/document\\_library/get\\_file?uuid=2fb66357-1d33-4f9f-851e-26ed93d0ec4a&groupId=30564](http://www.mara.gov.my/c/document_library/get_file?uuid=2fb66357-1d33-4f9f-851e-26ed93d0ec4a&groupId=30564)
- Okun, B. F. (1992). Object relations and self psychology: Overview and feminist perspective. *Personality and psychopathology: Feminist reappraisals*, 20-45
- Ong, S. C., Zamri, M., & Hamidah, Y. (2013). Faktor jantina, kaum, aliran kelas dan hubungannya dengan kecerdasan emosi murid dalam mempelajari Bahasa Melayu. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, 3(1), 12-23.
- Parveen, S., & Shafiq, M. (2014). Emotional intelligence: Implications for counseling and psychotherapy. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(2), 209.
- Pérez, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. Dalam R. Schulze & R. D. Roberts, (Eds.), *International handbook of emotional intelligence* (pp. 181-202). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber;
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Martin, G. N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereotypes. *The Journal of social psychology*, 144(2), 149-162.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. *Emotional intelligence: Knowns and unknowns*, 151-166.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21(1), 26-55.

- Puig, A., Baggs, A., Mixon, K., Park, Y. M., Kim, B. Y., & Lee, S. M. (2012). Relationship between job burnout and personal wellness in mental health professionals. *Journal of Employment Counseling*, 49, 98–109. doi:10.1002/j.2161-1920.2012.00010.x
- Rayle, A. D. (2006). Mattering to others: Implications for the counseling relationship. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 483-487.
- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47, 29–45. doi:10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Rorlinda, Y. (2009). *Kecerdasan emosi, efikasi sendiri dan sumbangan terhadap komitmen guru kaunseling sekolah menengah*. (Disertasi Doktor Falsafah). Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87 (2), 216 - 226.
- Roxburgh, S. (1996). Gender differences in work and well-being: Effects of exposure and vulnerability. *Journal of Health and Social Behavior*, 265-277.
- Rozell, E. J., Pettijohn, C. E., & Stephen Parker, R. (2002). An empirical evaluation of emotional intelligence: The impact on management development. *Journal of Management Development*, 21(4), 272-289.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. London: W. W. Norton.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P. Mayer. J. D., Goldman, S. L. Turvey, C & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity and repair exploring emotional intelligence using trait metamood scale. In J.W. Pennebaker (Ed). *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154), Wasington, DC: American Psychological association.

- Sanchez-Burks, J., & Huy, Q. N. (2007). Emotional Aperture: A missing dimension of emotional intelligence. In *International Society for Research on Emotions Meeting*. SL.
- Sandhu, P., & Mehrotra, N. (1999). Time pattern of female students with special reference to leisure time activities. *Indian Journal of Social Research*, 40(4), 285-296.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. United States of America: Taylor & Francis Incorporation.
- Schmidt, J., Steel, P., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.
- Schutte, N. S., Malouf, M., Simunek, M., McKenly, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and emotion*, 16(6), 769-785.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S (2012). *Research Methods in Psychology* (9<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill.
- Shehzad, S., & Mahmood, N. (2013). Gender Differences in Emotional Intelligence of University Teachers. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 11(1).
- Siti Balqis, M. N. (2011). *Pengaruh kecerdasan dan emosi dan kesejahteraan psikologikal terhadap perkembangan diri kaunselor pelatih*. (Tesis Sarjana Sains). Universiti Putra Malaysia, Selangor.
- Smith, H. L., Robinson, E. H. M., III., & Young, M. E. (2007). The relationship among wellness, psychological distress, and social desirability of entering master's-level counselor trainees. *Counselor Education and Supervision*, 47, 96–109. doi:10.1002/j.1556-6978.2007.tb00041.x
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2010). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Sutarso, P. (1999). *Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI)*. Dissert. Abst. Int.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach*. Taylor & Francis.
- Sweeney, T. J., & Myers, J. E. (2003). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Greensboro, NC: Authors*.

- Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.
- Syafrimen, S. (2004). *Profil Kecerdasan Emosi guru-guru sekolah menengah zon tengah semenanjung Malaysia*. (Tesis Sarjana). Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor.
- Syed Najmuddin, S. H. (2005). *Faktor kecerdasan emosi serta hubungan dengan nilai kerja dan prestasi kerja guru Maktab Rendah Sains MARA*. (Disertasi Doktor Falsafah). Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor.
- Syed Sofian, S. S., & Rohany, N., (2010). *Kesan kecerdasan emosi ke atas tekanan kerja dan niat berhenti kerja profesion perguruan*. *e-BANGI: Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 5 (1), 53-68.
- Tengku Elmi Azlina Tengku Muda & Noriah Mohd Ishak (2014). *Profil kecerdasan emosi ketua guru bimbingan dan kaunseling sekolah menengah*. *Proceeding of the Social Sciences Research ICSSR 2014* (e-ISBN 978-967-11768-7-0). 9-10, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Viidik, A., Sommerlund, B., & Zachariae, R. (2005). Age and gender differences in negative affect—Is there a role for emotion regulation?. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1935-1946.
- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Travis J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook: How to achieve enduring health and vitality* (3<sup>rd</sup> ed.). Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Traci P. Collins (2014). *The professional counselor. Volume 4, Issue 5 Special Issue: School Counseling*. *The National Board for Certified Counselors, Inc. and Affiliates*.
- Tuckman, H. P. (1978). Who is part-time in academe?. *AAUP Bulletin*, 64(4), 305-315.
- Vosloo, C., Wissing, M. P., & Temane, Q. M. (2009). Gender, spirituality and psychological well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 19(2), 153-159.
- Wee, K. S. (2012). Dewan Negara, Parlimen Kedua Belas, Penggal Kelima, Mesyuarat Ketiga. Diambil daripada [http://www.parlimen.gov.my/hansard\\_negara.html?uweb=dn&arkib=yes](http://www.parlimen.gov.my/hansard_negara.html?uweb=dn&arkib=yes)
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work*. Jossey-Bass, San Francisco, CA.



- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work.
- Wester, K., Trepal, H., & Myers, J. (2009). Wellness of counselor educators: An initial look. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 48, 91-110.
- Williams, M. B., & Sommer, J. F. (1995). Self-Care and the vulnerable therapist. Dalam B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 230-246). Lutherville, M.D.: Sidran Press.
- Witmer, J. M. (1985). Pathways to personal growth. *Muncie, IN: Accelerated Development*.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *Journal of Humanistic Education & Development*, 34(3), 141-155. doi:10.1002/j.2164-4683.1996.tb00338.x
- Wolfe, C. J. & Caruso, D. R., (2004). Emotional intelligence and leadership development. *Leader development for transforming organizations: Growing leaders for tomorrow*, 237-266.
- Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). *Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors*. *Journal of Counseling & Development*, 84, 440–450. doi:10.1002/j.1556-6678.2006.tb00428.x
- Wing, E. and G.D. Love. 2001. *Elective affinities and uninvited agonies: mapping emotions with significant others on to health, emotion, social relationships and health series in affective Sci*. New York: Oxford Univ. Press.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *Journal of Humanistic Education & Development*, 34(3), 141-155. doi:10.1002/j.2164-4683.1996.tb00338.x
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Yusni, M. Y. (2015). *Kesan bimbingan kelompok terhadap konsep sendiri murid sekolah rendah*. Universiti Malaya: Kuala Lumpur.
- Zalaquett, C. P. (2005). Principals' perceptions of elementary school counselors' role and functions. *Professional School Counseling*, 451-457.

Zikmund, W. G. (2000). *Business research methods*, (6<sup>th</sup> Ed). The Dryen Press,  
Orlando:USA



© COPYRIGHT UPM

## BIODATA PELAJAR

Farissma bt Reping dilahirkan di Bachok, Kelantan pada 1 September 1986. Beliau mendapat pendidikan awal di Sekolah Kebangsaan Kuchelong, Bachok. Beliau melanjutkan pelajaran di peringkat menengah di Sekolah Menengah Ugama (A) Al Hidayah Al Islamiah, Kg Chap Bachok Kelantan sehingga tingkatan 4. Kemudian menyambung pengajian di tingkatan 5 dan 6 di Maahad Muhammadi (P) Jln Merbau Kota Bharu. Setelah itu beliau melanjutkan pelajaran di peringkat Sarjana Muda dalam bidang Kaunseling di Universiti Sains Islam Malaysia (USIM). Kini beliau meneruskan pengajian di peringkat Master Sains di Universiti Putra Malaysia Serdang. Dalam kerjaya, kini beliau berkhidmat sebagai pensyarah di Kolej Dar al Hikmah, Sg Ramal Dalam Kajang.