



Belas Kasihan Kendiri: Satu Kajian Kualitatif Pengalaman Guru di Sarawak

Leng, Chan Siaw^{1*}, Assim, Mohamad Ibrani Shahrinin Adam¹ & Peng, Lim Fong²

¹Jabatan Sains Sosial dan Pengurusan, Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak, Sarawak, MALAYSIA

²Jabatan Matematik, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor, MALAYSIA

*Corresponding author email: chansiawleng@upm.edu.my

Available online 28 January 2022

Abstrak: Apabila emosi negatif dibiarkan dan tidak diselesaikan, ia sentiasa dilihat sebagai penyumbang utama kepada perasaan tertekan dan sindrom *burnout* yang dialami oleh guru. Konstruk belas kasihan sendiri dikatakan mampu mengenalpasti kedua-dua emosi negatif dan positif dalam diri individu. Belas kasihan sendiri juga digambarkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologikal guru. Walau bagaimanapun, konstruk belas kasihan ini baru mula diberi perhatian di Malaysia dan kurang dikaji secara kualitatif. Objektif kajian ini adalah untuk meneroka dan memahami pengalaman secara subjektif guru, dengan mengambil pandangan yang mendalam tentang intipati faktor penyumbang belas kasihan sendiri. Reka bentuk kajian kualitatif konsensual (CQR) telah diaplikasikan dengan menggunakan temu bual mendalam dan berstruktur separa untuk mengumpul data. Tujuh orang guru telah ditemubual dan setiap temu bual mengambil masa selama 60 minit. Data kajian dianalisis dengan menggunakan kaedah pengkodan terbuka (*open coding*) untuk mengenalpasti tema-tema yang timbul menerusi data mentah yang diperolehi daripada responden. Hasil kajian menunjukkan lima tema faktor penyumbang belas kasihan sendiri iaitu: (a) mendapatkan bantuan, (b) belajar daripada pengalaman orang lain, (c) mengenalpasti kebolehan sendiri, (d) perasaan syukur dan maaf, dan (e) mengenalpasti tekanan sendiri. Implikasi yang melibatkan kesihatan mental dan emosi guru, pengamal psikoterapi, dan pembuat polisi turut dibincangkan.

Kata Kunci: Belas kasihan sendiri, guru, kajian kualitatif, pengalaman subjektif, Sarawak

Abstract: When negative emotions are left unresolved, they are always seen as a significant contributor to the depressed feelings and burnout syndrome experienced by teachers. The self-compassion construct is said to be able to identify both negative and positive emotions in an individual. Self-compassion is also depicted to be able to improve the psychological well-being of teachers. However, this construct of compassion is only beginning to receive attention in Malaysia and has been poorly studied qualitatively. This study aimed to explore and understand teachers' subjective experiences by taking an in-depth view of the essence of the contributing factors of self-compassion. The consensual qualitative research (CQR) design was applied using in-depth and partially structured interviews to collect data. Seven teachers were interviewed for this study, and each interview lasted 60 minutes. Study data were analyzed using the open coding method to identify themes that arose through raw data obtained from respondents. Five themes have emerged from the current study of self-compassion contributing factors, namely: (a) seeking help, (b) learning from the experiences of others, (c) identifying self-efficacy, (d) feelings of gratitude and forgiveness, and (e) identifying self-stress. Implications involving the mental and emotional health of teachers, psychotherapists, and policymakers are also discussed.

Keywords: Qualitative study, Sarawak, self-compassion, subjective experience, teacher

1. Pengenalan

Profesion perguruan merupakan suatu profesion yang melibatkan praktis emosi, walaupun kebelakangan ini terdapat pembaharuan pendidikan yang berpusatkan dan lebih cenderung kepada hasil pembelajaran dan pengajaran (PdP) (Bullough, 2009; Hargreaves, 2000). Di Malaysia, guru-guru dikatakan merupakan antara yang apling komited di dunia dalam memastikan pelajar mereka berjaya secara akademik. Laporan Banci Pendidikan Global (2018) menunjukkan bahawa guru-guru di Malaysia mendokumentasikan peratusan yang tertinggi dalam penumpuan masa tambahan untuk

memastikan pelajar memahami pentingnya kecemerlangan dalam penilaian akademik mereka. Dengan kata lain, guru-guru di Malaysia sangat berpusat untuk membantu murid-muridnya dalam mencapai gred yang baik dan mencapai cita-cita kerjaya mereka.

Selalunya, perspektif guru mengenai praktis PdP mereka rata-rata berkisar pada perhubungan mereka dengan murid-muridnya (Hargreaves, 2000). Namun demikian, guru-guru juga turut perlu menyeimbangkan masa bukan sahaja dalam perhubungan dengan murid-murid, bahkan turut melibatkan perhubungan dengan ibu bapa murid-murid, rakan sekerja, dan pentadbiran, serta lain-lain tanggungjawab tambahan. Dalam proses penyeimbangan ini, kebanyakan guru-guru akan mengalami isu *burnout* (tekanan yang keterlaluan) dan pembaharuan praktis (Bradley et al., 2018; Brouskeli, Kaltsi & Loumakou, 2018; Steffy et al., 2000). Oleh itu, profesion perguruan diperlihat sebagai suatu perkhidmatan yang mencabar dan memuaskan kerana mereka harus menjadi salah seorang profesional yang penting untuk membina dan mendidik pemimpin masa depan.

1.1 Batasan Kajian

Antara batasan kajian ialah ianya hanya berpusat pada pengalaman guru sekolah menengah di Sarawak, Malaysia. Oleh itu, data yang diperolehi sukar untuk digeneralisasi dan diperluas kepada pendidik di seting pendidikan yang berbeza (contohnya, sekolah rendah, universiti dan seumpamanya). Memandangkan ukuran sampel yang kecil, penyelidikan masa depan sangat penting untuk memastikan sama ada penemuan ini sesuai dengan sampel pendidik di institusi pendidikan yang berbeza. Kajian ini juga hanya melihat konteks umum belas kasihan sendiri. Oleh itu, penyelidikan masa depan harus mengkaji sub-konstruk dalam belas kasihan sendiri serta perbandingan antara budaya yang berbeza.

2. Kajian Literatur

Berikutan dengan cabaran profesion perguruan yang tinggi, guru-guru perlu didedahkan dengan pelbagai alternatif dalam pengurusan dan pemulihan emosi agar guru-guru berupaya untuk bekerja dengan cara yang sihat yang mana akan mendorong pembentukan resiliensi atau daya tahan, dan mengurangkan tekanan emosi yang akan mengakibatkan keletihan psikologikal, serta dan memperbaiki perhubungan dengan murid-murid, ibu bapa, rakan sekerja, dan pentadbiran (Isenbarger & Zembylas, 2006). Pemulihan emosi merupakan suatu keadaan di mana peraturan emosi adalah mencukupi untuk menghentikan pemikiran negatif yang akan mempengaruhi pengalaman semasa (Rimé, 2007). Perasaan bersalah, malu, kecewa, atau kemarahan yang berterusan dapat menghalang pemulihan emosi. Oleh itu, keupayaan guru untuk bersikap rahmah kepada diri mereka sendiri semasa berdepan dengan situasi yang akan menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan akan membenarkan mereka untuk berhenti seketika dan membina pemahaman baru tentang diri mereka.

Belas kasihan sendiri (*self-compassion*) merujuk kepada tingkah laku belas kasihan dan rahmah kepada diri sendiri semasa berhadapan dengan situasi yang mencabar dan negatif (Neff, 2003). Belas kasihan sendiri juga dikonseptualisasikan sebagai suatu sifat yang telah wujud dalam diri seseorang manusia dan boleh diubah atau dipertingkatkan melalui praktis atau amalan (Bluth et al., 2016; Neff & Germer, 2017). Hasil kajian lepas yang berkaitan dengan kesan belas kasihan sendiri menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap belas kasihan sendiri, semakin kurang pemikiran negatif, perasaan menyalahkan diri, kesedihan, idea bunuh diri, dan kemurungan (Neff, Kirpatrick, & Rude, 2007). Oleh itu, belas kasihan sendiri berupaya meningkatkan kualiti positif seperti kesejahteraan psikologikal, penerimaan diri, dan rahmah diri yang mana sangat penting dalam proses rawatan kemurungan (Germer, 2009).

Kajian dalam konstruk belas kasihan sendiri telah menggariskan pendekatan yang baik dan kesedaran terhadap diri sendiri dalam situasi yang tidak menyenangkan (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), belas kasihan sendiri dipecahkan kepada tiga kategori, iaitu: (1) kebaikan diri / rahmah diri di mana seseorang individu dapat menunjukkan kebaikan dan bukannya kritikan ke atas diri sendiri, (2) kemanusiaan bersama di mana individu memahami bahawa pengalaman merupakan perkara biasa bagi manusia dan tidak mengasingkan diri, dan (3) kesedaran di mana individu dapat menguruskan perasaan negatif yang timbul dan tidak memperibadikannya. Sehingga kini, rata-rata penyelidikan mengenai belas kasihan sendiri banyak diperkembangkan dalam bidang psikologi di mana kajian belas kasihan sendiri sangat berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi (Neff, 2003). Oleh itu, pengukuhan belas kasihan sendiri dapat menjadi pemangkin dalam meningkatkan kesejahteraan hidup, perkembangan diri, resiliensi serta pembinaan keupayaan profesional (Neff & McGehee, 2010; Neff, 2011).

Secara umumnya, belas kasihan sendiri turut dikenali sbagai suatu perasaan yang diarahkan dari dalam diri (intinsik) individu di mana individu itu berupaya merasai belas kasihan terhadap penderitaan orang lain dan dapat menjaga diri semasa berdepan dengan penderitaan, tanpa mengira sama ada penderitaan tersebut disebabkan oleh faktor luaran atau disebabkan oleh kelemahan atau kekurangan peribadi (Neff & Germer, 2017). Oleh itu, belas kasihan sendiri melibatkan pemahaman yang tidak menghukum ke atas penderitaan, kekurangan dan kegagalan seseorang tetapi melihat pengalaman ini sebagai sebahagian daripada pengalaman manusia secara menyeluruh.

Oleh kerana guru mempunyai kecenderungan untuk mengalami keletihan keterlaluan (*burnout*) berkala, adalah perlu untuk meningkatkan pemahaman keadaan emosi guru dan mengenalpasti cara-cara dalam mengatur dan mengurus emosi guru (Chang, 2009). Kajian lepas menunjukkan terdapat penyelidikan mengenai strategi pengaturan emosi dalam pengajaran, tetapi konstruk belas kasihan kasihan sebagai suatu strategi masih kurang diterokai dalam perkhidmatan

pendidikan (Benn et al., 2012). Di samping itu, untuk memahami konstruk belas kasihan sendiri secara holistik, adalah penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam melalui pendekatan kualitatif.

Dalam kajian ini, kajian kualitatif telah digunakan untuk meneroka pengalaman guru di Sarawak, Malaysia yang terlibat dalam proses pengajaran dan pembelajaran, termasuk perspektif mereka mengenai belas kasihan sendiri dan persepsi terhadap faktor penyumbang dalam meningkatkan belas kasihan sendiri mereka (Hassan & Thambu, 2018). Oleh itu, persoalan kajian utama ialah: Apakah penyumbang belas kasihan sendiri dalam kalangan guru sekolah di Sarawak, Malaysia?.

3. Metodologi

Kajian penyelidikan ini menggunakan pendekatan penyelidikan kualitatif konsensual (CQR) untuk memperoleh pemahaman secara mendalam tentang perspektif pengalaman subjektif faktor penyumbang belas kasihan sendiri dalam kalangan guru. Reka bentuk kajian kualitatif konsensual (CQR) diterapkan dalam kajian ini dengan menggunakan kaedah temubual separa berstruktur dan mendalam untuk mengumpul data. Pengumpulan data disokong dengan rakaman audio dan transkrip temubual. Kaedah CQR ini sering digunakan sebagai kaedah penyelidikan kualitatif dalam penyelidikan psikologi kaunseling yang mana direka dan diperkenalkan oleh Hill (2012), dan Anderson et al. (2014) telah mencadangkan temubual separa berstruktur. Idea asas di sebalik kaedah penyelidikan khusus ini adalah supaya beberapa penyelidik dapat mencapai kata sepakat sebagai satu pasukan dan pendekatan metodologi sistematik untuk mengenal pasti perwakilan data kajian merentasi kes (Creswell, 2012). Proses CQR melibatkan tiga langkah umum (Hill, Thompson & Williams, 1997), iaitu: (a) respon terhadap soalan terbuka melalui soal selidik atau temubual di mana setiap kes dibahagikan kepada domain (atau bidang topik); (b) idea teras (abstrak atau rumusan ringkas) dikonstruksi untuk semua bahan dalam setiap domain untuk setiap kes; (c) analisis silang yang melibatkan pengembangan kategori untuk menggambarkan konsistensi idea teras dalam domain merentasi kes.

Tujuh (7) orang guru dari sekolah tempatan telah direkrut dalam kajian melalui persampelan bertujuan. Peserta kajian merupakan guru-guru dengan pengalaman kerja (tempoh perkhidmatan) sekurang-kurangnya tiga tahun (lihat Jadual 1). Ketujuh-tujuh guru ditemubual, di mana setiap temubual berlangsung selama 40 hingga 60 minit. Tujuh orang guru (tiga lelaki dan empat perempuan) yang mengambil bahagian dalam kajian ini adalah berumur dalam lingkungan 25 hingga 47 tahun. Dari segi pengalaman kerja (tahun perkhidmatan), dua (2) orang guru berkhidmat tiga tahun (kod PK1 dan PK6), satu (1) berkhidmat lapan tahun (kod PK2), satu (1) berkhidmat sepuluh tahun (kod PK3), satu (1) berkhidmat lapan belas tahun (kod PK4), satu (1) berkhidmat sebelas tahun (kod PK5), dan satu (1) berkhidmat empat belas tahun (kod PK7). Dari segi bangsa, peserta kajian terdiri daripada dua (2) orang Melayu, dua (2) orang Cina, dua (2) orang bumiputera, dan seorang India.

Jadual 1: Rumusan demografi peserta kajian

Peserta Kajian [PK]	Jantina	Umur	Bangsa	Tahun Perkhidmatan
PK1	Perempuan	27	Cina	3
PK2	Perempuan	32	Cina	8
PK3	Lelaki	35	Melayu	10
PK4	Lelaki	47	Bumiputera	18
PK5	Perempuan	37	Melayu	11
PK6	Lelaki	28	Bumiputera	3
PK7	Perempuan	42	India	14

3.1 Pengumpulan Data

Borang persetujuan termaklum telah diperoleh daripada ketujuh-tujuh peserta kajian untuk kajian ini. Pengumpulan data dijalankan melalui sesi temubual di mana sejumlah tujuh sesi telah dikumpulkan (satu sesi setiap peserta). Kajian ini menggunakan prosedur oleh Schuman (1982) sebagai sumber utama dalam penyediaan protokol temubual (Creswell, 2012). Temubual separa berstruktur telah digunakan untuk membenarkan pelbagai peranan dan pengalaman timbul melalui soalan-soalan berikut: (1) Apakah pengalaman anda bekerja sebagai seorang guru? (2) Apakah cabaran yang dihadapi semasa proses pengajaran dan pembelajaran (PdP)? (3) Apakah penyumbang kepada belas kasihan anda sepanjang pengalaman bekerja anda? Untuk menjamin kerahsiaan serta melindungi anonimiti peserta kajian, kod telah digunakan untuk mewakili setiap peserta kajian [Peserta Kajian (PK)], dan setiap peserta telah menyetujuinya. Pengkaji melakukan temubual secara atas talian dan bersemuka. Bahasa yang digunakan adalah dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris (mengikut pilihan peserta), dan setiap temubual telah mengambil masa sekitar 40 hingga 60 minit.

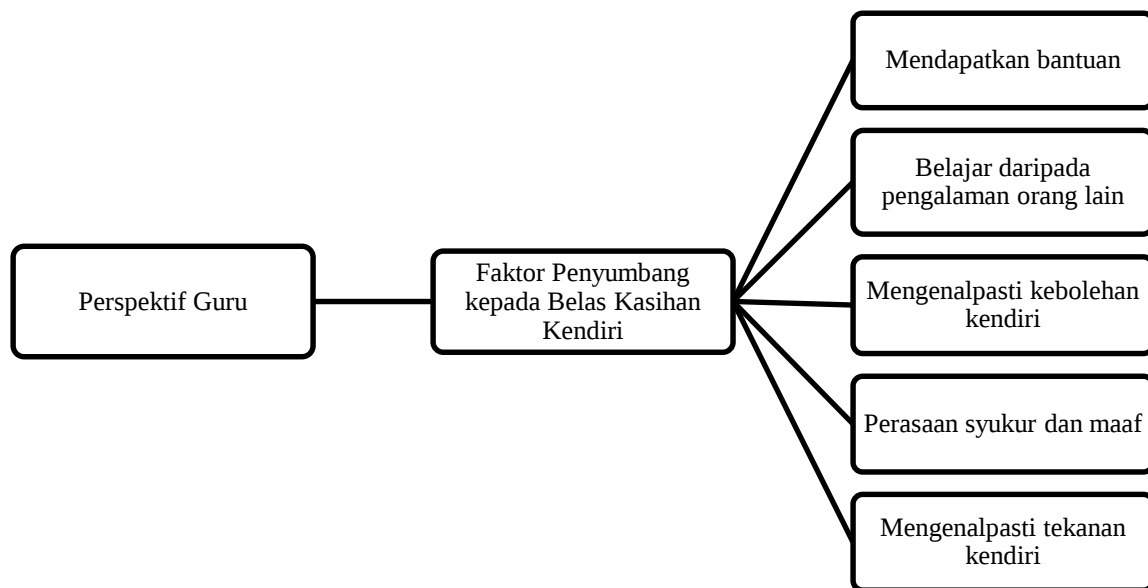
3.2 Analisis Data

Dapatan data kajian telah dianalisis dengan menggunakan pendekatan tematik (Braun & Clarke, 2006) yang meliputi tiga jenis proses pengekodan, iaitu: pengekodan terbuka, pengekodan aksial, dan pengekodan selektif. Dalam kajian ini,

penyelidik telah menggunakan kaedah pengkodan terbuka (*open coding*) untuk mengenal pasti tema yang timbul melalui data mentah yang diperoleh dari peserta kajian. Dalam penyelidikan kualitatif, adalah sangat penting untuk menyatukan hasil dapatan kajian yang dikodkan oleh penyelidik untuk mengurangkan bias dan memastikan ketelusan penemuan hasil kajian (Guion, 2002). Oleh itu, pemeriksaan anggota (*member checking*) dan penilai luaran digunakan untuk meningkatkan kebolehpercayaan keseluruhan kajian.

4. Hasil Dapatan

Hasil dapatan menunjukkan lima tema yang telah muncul sebagai faktor penyumbang untuk belas kasihan sendiri, iaitu: (a) mendapatkan bantuan, (b) belajar daripada pengalaman orang lain, (c) mengenalpasti kebolehan sendiri, (d) perasaan syukur dan maaf, dan (e) mengenalpasti tekanan sendiri (lihat Rajah 1). Boleh dikatakan setiap tema adalah saling berkaitan dalam menyumbang kepada belas kasihan sendiri dalam kalangan guru. Dari kajian ini, faktor yang membantu dalam belas kasihan sendiri melalui pengalaman guru-guru melibatkan perkembangan yang dinamik.



Rajah 1: Rumusan tema faktor penyumbang kepada belas kasihan sendiri

4.1 Tema 1: Mendapatkan Bantuan

Antara salah satu faktor penyumbang yang paling banyak dinyatakan oleh para peserta kajian adalah mendapatkan bantuan. Mendapatkan bantuan daripada ahli keluarga, rakan sekerja, pegawai pentadbiran, dan komuniti dikatakan mampu menolong meningkatkan konstruk belas kasihan sendiri dalam menangi bebanan tugas. Selain itu, kerja berkumpulan dan bimbingan daripada mentor dan rakan-rakan juga antara cara untuk mendapatkan bantuan dalam meningkatkan nilai belas kasihan sendiri.

‘Apabila saya berasa tertekan, saya selalu mendapat bantuan dan sokongan moral daripada ahli keluarga saya, kawan-kawan, pegawai di pentadbiran. Adakalanya saya juga kata-kata semangat daripada murid-murid saya.’ (PK1).

‘Bagi saya, saya akan dapatkan bantuan dan semasa kerja berkumpulanlah yang banyak memberi bantuan kepada saya. Kerja kumpulan dengan guru-guru yang lain. Memang sangat membantu.’ (PK3).

‘Saya akan minta bantuan. Sokongan secara mental dan perasaan difahami apabila saya minta bantuan daripada rakan sekerja dan pihak atasan.’ (PK4).

‘Sokongan daripada komuniti sangat penting. Biasanya apabila saya mendapat bantuan daripada ibu bapa dan komuniti, saya rasa kerja keras saya sangat dihargai.’ (PK6).

‘Saya akan dapatkan bimbingan daripada pentadbiran dan kawan-kawan apabila saya perlukan bantuan. Motivasi yang positif dan perkongsian oleh mereka sangat membantu.’ (PK7).

4.2 Tema 2: Belajar daripada Pengalaman Orang Lain

Peserta kajian juga menggambarkan faktor belajar daripada pengalaman orang lain sebagai satu faktor penyumbang kepada konstruk belas kasihan sendiri mereka. Wujudnya perhubungan yang baik bersama dengan murid-murid dan

rakan sekerja boleh mewujudkan suasana yang menggalakkan perkongsian pendapat dan pengalaman. Peserta mendedahkan bahawa mereka dapat belajar daripada cabaran-cabaran yang telah dikongsi oleh rakan sekerja atau kawan-kawan yang telah melalui pengalaman dalam menangani isu emosi dan mental.

‘Apabila saya membina hubungan baik dengan murid-murid saya dan rakan sekerja saya, saya tahu cara-cara yang berkesan untuk membantu mereka dan cara bekerja dengan mereka.’ (PK2)

‘Ada *senior* yang berkongsi pengalaman mereka macam mana untuk buat kerja itu. Saya banyak belajar daripada mereka dan tidak rasa banyak tekanan bila dapat tugas tersebut.’ (PK3)

‘Saya belajar masa kursus-kursus pengurusan diri. Penceramah berkongsi cara-cara dia untuk memudahkan skop kerja yang ada.’ (PK4)

‘Kerjasama dengan rakan sekerja, bimbingan daripada mentor, dan pendapat daripada kawan-kawan sangat membantu.’ (PK5)

‘Sesi penyeliaan bersama dengan rakan-rakan sekerja. Masa saya dapat berbincang dengan semua apa yang saya alami dan mereka akan bimbing berdasarkan pengalaman. Saya belajar daripada mereka.’ (PK6)

‘Belajar cara komunikasi yang baik dan macam mana praktis sikap bertimbang rasa dengan pentadbir dan cikgu-cikgu yang lain.’ (PK7)

4.3 Tema 3: Mengenalpasti Kebolehan Kendiri

Peserta-peserta kajian percaya bahawa melalui pengenalpastian kebolehan diri, mereka berupaya untuk menjadi diri mereka sendiri dari segi emosi dan mental. Kebolehan kendiri ini termasuklah perkembangan kendiri, pengurusan emosi, dan seumpamanya. Pada asasnya, mengenalpasti kebolehan kendiri ini mampu menjadikan para peserta merasakan penjagaan, kasih sayang, dan kehadiran (tidak bersendirian).

‘Saya lihat cabaran di tempat kerja sebagai perkembangan kendiri. Kalau tidak pasti cara untuk buat tugas itu, saya akan cuba cari maklumat berkenaan dengan topik itu. Lepas itu saya boleh buat.’ (PK3)

‘Bagi saya musik boleh bagi saya idea untuk cari potensi diri. Saya rasa penting untuk kita tahu apa yang boleh kita boleh buat dan apa yang tidak boleh.’ (PK4)

‘Pergi latihan yang berkaitan dengan kerjaya. Bila pergi latihan atau kursus yang berkaitan dengan kerja saya, banyak yang saya pelajari. Lepas itu tidak stres bila kena terima tugas yang baru.’ (PK6)

‘Bagi saya pengurusan emosi penting baru boleh tahu apa yang saya mampu buat. Bila stres dan banyak bebanan, saya akan tenangkan emosi baru mula rancang apa tugas yang boleh saya buat. Dulu saya tidak pandai urus emosi. Sekarang sudah pandai.’ (PK7)

4.4 Tema 4: Perasaan Syukur dan Maaf

Para peserta berkongsi mengenai keperluan untuk mempunyai perasaan syukur dan maaf. Beberapa peserta menemui kekuatan dalaman melalui syukur dan maaf yang telah menolong mereka menjadi kuat dan meningkatkan konstruk belas kasihan kendiri.

‘Saya percaya dengan bersikap tulin, syukur, adil kepada diri sendiri, dan bebas dalam membuat keputusan, ianya sangat membantu saya sebagai seorang guru.’ (PK1)

‘Saya seorang yang sangat spiritual dan menepati masa. Oleh itu, sikap saya sangat membantu saya untuk berasa bersyukur dan mendorong saya untuk melihat benda yang baik dalam hidup.’ (PK2)

‘Bersyukur dan berdoa. Ini yang membantu saya untuk sentiasa bersikap rahmah kepada saya sendiri.’ (PK3)

‘Bagi saya, penghargaan dan pemikiran yang positif seperti berasa syukur serta maafkan diri kalau memang tidak dapat melaksanakan sesuatu.’ (PK4)

‘Sentiasa bagi motivasi diri melalui doa dan perasaan syukur. Saya rasa penting juga untuk amalkan sikap maafkan diri dan orang lain. Kalau tidak, akan sentiasa salahkan orang dan marah bila rasa stres.’ (PK5)

‘Saya selalu ingatkan diri supaya sentiasa amalkan perasaan bersyukur dan berterima kasih.’ (PK6)

4.5 Tema 5: Mengenalpasti Tekanan Kendiri

Para peserta berkongsi pentingnya mengenalpasti tekanan kendiri dalam menjaga diri dan mempunyai sifat belas kasihan kendiri. Peserta-peserta kajian menyatakan bahawa sifat mengasihi diri hanya boleh dipraktis dengan mengenalpasti terlebih dahulu apakah yang membuat mereka tertekan. Tanpa pengenalpastian ini, adalah sukar bagi para peserta untuk mengurus emosi mereka dan meminta pertolongan daripada orang lain.

‘Bagi saya, pemahaman tentang nilai dan tanggungjawab saya penting untuk saya melihat tekanan saya. Kalau tidak, masa stres mesti akan lihat semua benda macam sangat terbeban.’ (PK1)

‘Kena tahu apa yang saya rasa terbeban dan tertekan. Lepas itu bina semula keyakinan diri dengan meminta pertolongan daripada orang lain sama ada dengan mendapatkan maklum balas atau melalui pemerhatian.’ (PK2)

‘Saya rasa perlu tahu apa tekanan kita. Cuba untuk dengar diri sendiri dan memberi apa yang mampu.’ (PK3)

‘Jangan putus asa dan sentiasa belajar untuk tingkatan diri masa banyak kerja dan tanggungjawab. Saya lihat tekanan apa yang membantu saya. Macam buat refleksi sendiri.’ (PK6)

‘Saya akan cuba memahami dan menguruskan stres saya secara berhati-hati. Kalau tidak, saya rasa saya akan susah kawal emosi dan tidak mahu minta tolong daripada kawan saya.’ (PK7)

5. Perbincangan

Penemuan kajian ini mendedahkan gambaran perspektif guru mengenai faktor penyumbang kepada konstruk belas kasihan sendiri mereka. Sebanyak lima faktor penyumbang kesejahteraan psikologi telah ditemui, iaitu: (a) mendapatkan bantuan, (b) belajar daripada pengalaman orang lain, (c) mengenalpasti kebolehan sendiri, (d) perasaan syukur dan maaf, dan (e) mengenalpasti tekanan sendiri (lihat Rajah 1). Selepas para peserta berkongsi pengalaman dan perspektif mereka, setiap tema yang timbul adalah saling berkaitan antara satu sama lain. Dengan kata lain, suatu faktor penyumbang dilihat sebagai berhubung dengan faktor penyumbang yang lain seperti contoh mengenalpasti tekanan sendiri adalah berkait dengan mendapatkan bantuan (Steffy et al., 2000).

Dalam kajian ini, perasaan syukur dan maaf dirasai oleh para peserta kajian sebagai antara faktor yang membantu mereka dalam belas kasihan sendiri. Ini adalah selaras dengan penemuan kajian lepas di mana kesyukuran dan kemaafan yang mampu meningkatkan konstruk belas kasihan sendiri (Benn et al., 2012; Bradley et al., 2018; Germer, 2009; Hargreaves, 2000). Para peserta kajian juga percaya bahawa dengan mendapatkan bantuan dan belajar daripada pengalaman orang lain, mereka dapat merasakan pemberdayaan dalam proses pertumbuhan belas kasihan sendiri sepanjang kerjaya mereka.

Para peserta menganggap bahawa mengenalpasti kebolehan sendiri dan mengenalpasti tekanan sendiri adalah dua aspek yang saling berkaitan. Peserta kajian menggambarkan kedua-dua aspek tersebut adalah penting dalam membuat keputusan dan kesediaan untuk berubah (Bullough, 2009; Chang, 2009; Rimé, 2007). Apabila individu jelas tentang apa yang mereka boleh lakukan dan makna tekanan yang dialami oleh mereka, individu akan mulai menerima dan percaya kepada diri sendiri, rahmah diri, dan memaafkan diri mereka sendiri. Oleh itu, belas kasihan sendiri berupaya meningkatkan kesejahteraan guru secara holistik (Isenbarger & Zembylas, 2006; Neff & Gerner, 2017).

Kajian ini dipercayai dapat menyumbang kepada pengetahuan dan amalan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru melalui pemantapan konstruk belas kasihan sendiri. Melalui penumpuan pengalaman kehidupan sebenar secara mendalam dalam penyelidikan, para pengamal kesihatan mental dan psikoterapi, pentadbir sekolah, dan kaunselor dapat mengenalpasti alternatif penjagaan diri yang praktikal dalam meningkatkan kesihatan psikologi guru-guru.

Penemuan dalam kajian ini dapat membantu mengurangkan masalah tekanan dan isu kesihatan mental dalam sistem pendidikan Malaysia melalui program atau latihan dalam perkhidmatan yang berfokus kepada konsep belas kasihan sendiri guru dalam kesejahteraan psikologi. Subjek yang menjurus kepada kesihatan mental serta konstruk-konstruk penjagaan diri yang berkaitan seperti belas kasihan sendiri digalakkan untuk dimasukkan ke dalam program pengajian akademik.

Selanjutnya, kajian ini memperluas kajian belas kasihan sendiri di Malaysia serta memperluas pengetahuan yang ada mengenai belas kasihan sendiri dari perspektif bukan Barat. Melalui kajian ini juga, dapat dilihat kepentingan penjagaan diri di kalangan guru dalam menjamin kesejahteraan emosi dan mental. Oleh itu, pentadbir sekolah digalakkan untuk mewujudkan budaya penjagaan diri dengan mempromosikan kepentingan kesejahteraan psikologikal melalui sifat belas kasihan sendiri. Persekitaran yang menyokong ini dapat membantu mewujudkan tingkah laku, emosi, dan minda yang sihat dalam kalangan guru pada awal kerjayanya serta mengurangkan isu kesihatan mental sepanjang kerjaya mereka.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, adalah amat penting untuk mengembangkan belas kasihan diri dalam diri guru sekolah bagi menjamin kesejahteraan psikologikal secara holistik. Melalui belas kasihan sendiri, guru-guru berupaya untuk mempraktis rahmah diri di mana seseorang individu dapat menunjukkan kebaikan dan bukannya kritikan ke atas diri sendiri, memahami bahawa pengalaman merupakan perkara biasa bagi manusia dan tidak mengasingkan diri, dan kesedaran semasa menguruskan perasaan negatif yang timbul. Dengan kata lain, konstruk ini juga dapat membina keyakinan secara peribadi dan profesional dalam kalangan guru yang mampu membina daya tindak guru semasa berhadapan dengan tekanan.

Penghargaan

Penyelidikan ini disokong oleh Geran Universiti Putra Malaysia (Geran Putra – Inisiatif Putra Muda, ID: GP-IPM/2020/9684700). Kami berterima kasih kepada semua peserta kerana kesediaan mereka untuk menjadi sebahagian daripada kajian ini. Terima kasih juga kepada Kementerian Pendidikan Malaysia di atas kebenaran untuk mengumpul data di sekolah-sekolah tertentu.

Rujukan

- Anderson, C. A., Leahy, M. J., DelValle, R., Sherman, S., & Tansey, T. N. (2014). Methodological application of multiple case study design using modified consensual qualitative research (CQR) analysis to identify best practices and organizational factors in the public rehabilitation programme. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 41, 87-98.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1476-1487.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M., & Hobbs, L. (2016). Making Friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492.
- Bradley, C., Cordaro, D. T., Zhu, F., Vildostegui, M., Han, R. J., Brackett, M., & Jones, J. (2018). Supporting improvements in classroom climate for students and teachers with the four pillars of well-being curriculum. *Translational Issues in Psychological Science*, 4(3), 245-264.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Brouskeli, V., Kaltsi, V., & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, 28(1), 43-60.
- Bullough, R. V., Jr. (2009). Seeking eudaimonia: The emotions in learning to teach and to mentor. In P. Shutz & M. Zembylas (Eds.), *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives* (pp. 33-54). New York, NY: Springer.
- Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- (n.a.). . Laporan Banci Pendidikan Global (*Global Education Census Report*). (2018). Cambridge Assessment International Education Shaftesbury Road, Cambridge CB2 8EA, United Kingdom, 2018. Print.
- Guion, R. M. (2002). *Validity and reliability*. In S. G. Rogelberg (Ed.), *Blackwell handbooks of research methods in psychology. Handbook of research methods in industrial and organizational psychology* (pp. 57-76). Blackwell Publishing.
- Hargreaves, A. (2000). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14, 835-854.
- Hassan, M. H., & Thambu, N. (2018). Moral teachers' self-efficacy in secondary school: A pilot study [Efikasi sendiri guru pendidikan moral di sekolah menengah: Satu kajian rintis]. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3), 161-176.
- Hill, C. E. (ed.). (2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Isenbarger, L., & Zembylas, M. (2006). The emotional labour of caring in teaching. *Teaching and Teacher Education*, 22, 120-134.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London, England: Hodder and Stoughton.

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2, 223-250.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-485). New York, NY: Guildford Press.
- Schuman, D. (1982). *Policy analysis, education, and everyday life*. Lexington, MA: Heath.
- Steffy, E., Wolfe, M., Pasch, S., & Enz, B. (Eds.). (2000). *The life cycle of the career teacher*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.