

# Gambaran Strategi Koping pada Guru Pendamping Khusus

Media Hanani, Yudi Tri Harsono\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: yudi.tri.fppi@um.ac.id

Paper received: 08-08-2024; revised: 22-09-2024; accepted: 28-09-2024

## Abstract

The comparison of the number of shadow teachers to children with special needs is still far from ideal. This causes pressure on shadow teachers because of the increasing number of tasks carried out which has an impact on decreasing performance, so that an appropriate strategy is needed to manage this pressure. Therefore, this study was conducted with the aim of seeing a picture of the coping strategies used by shadow teachers. This study is a qualitative study with a case study approach. The participants in this study were shadow teachers in Pekalongan City. The data collection technique used in this study was a semi-structured in-depth interview. The data analysis method used was thematic data analysis. While the data validity method in this study used participant check data validity. The results of the study found that coping strategies focused on problem solving were more widely used in dealing with stress while solving the source of the problems experienced. Meanwhile, emotional-focused coping strategies were also used side by side with problem-focused coping to help manage negative emotions from the stress experienced to help determine more effective problem-solving actions.

**Keywords:** coping; shadow teacher; children with special needs

## Abstrak

Perbandingan jumlah guru pendamping khusus dengan anak berkebutuhan khusus masih jauh dari ideal. Hal tersebut menimbulkan tekanan bagi guru pendamping khusus karena semakin banyaknya tugas yang dilakukan hingga berdampak pada menurunnya kinerja, sehingga diperlukan strategi yang sesuai dalam mengelola tekanan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat gambaran strategi koping yang digunakan pada guru pendamping khusus. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian ini merupakan guru pendamping khusus di Kota Pekalongan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam semi terstruktur. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah analisis data tematik. Sedangkan metode validitas data dalam penelitian ini menggunakan validitas data cek partisipan. Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa strategi koping berfokus penyelesaian masalah lebih banyak digunakan dalam mengatasi tekanan sekaligus menyelesaikan sumber permasalahan yang dialami. Sementara strategi koping berfokus emosi juga digunakan berdampingan dengan koping berfokus penyelesaian masalah untuk membantu mengelola emosi negatif dari tekanan yang dialami sehingga membantu menentukan tindakan penyelesaian masalah secara lebih efektif.

**Kata kunci:** koping; guru pendamping khusus; anak berkebutuhan khusus

## 1. Pendahuluan

Anak penyandang disabilitas atau anak berkebutuhan khusus jumlahnya semakin mengalami peningkatan. Di Indonesia jumlah anak berkebutuhan khusus pada rentang usia 5-19 tahun mencapai 3,3%, dimana jumlah total penduduk pada usia tersebut sebesar 66,6 juta jiwa, yang artinya jumlah anak berkebutuhan khusus sekitar 2.197.833 jiwa (Novrizaldi, 2022). Anak-anak berkebutuhan khusus tersebut tentunya juga berhak mendapatkan layanan pendidikan yang sesuai, karena memiliki kesempatan yang sama seperti anak pada umumnya untuk mengenyam pendidikan. Salah satu fasilitas yang diberikan pemerintah untuk memenuhi

hak pendidikan anak berkebutuhan khusus adalah dengan diberikannya layanan sekolah inklusi. Layanan sekolah inklusi memberikan kesempatan untuk anak berkebutuhan khusus merasakan kegiatan belajar mengajar seperti anak-anak pada umumnya dengan didampingi guru pendamping khusus (Ediyanto et al., 2021).

Kenyataannya jumlah guru pendamping khusus tahun 2022 di Indonesia hanya sekitar 4.695 orang (Arandhitio et al., 2023). Sementara itu, berdasarkan data pokok pendidikan (dapodik) tahun 2022, jumlah anak berkebutuhan khusus yang mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah inklusif sebesar 135.946 anak (Kemdikbud, 2023). Artinya, perbandingan antara guru pendamping khusus dengan anak berkebutuhan khusus sekitar 1:28. Padahal, idealnya perbandingan guru dan anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi paling tidak adalah 1:10 untuk anak dengan disabilitas ringan, 1:5 untuk anak yang memiliki keadaan disabilitas sedang, serta 1:1 hingga 1:2 untuk anak yang memiliki tingkat disabilitas parah (Ediyanto et al., 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah guru pendamping khusus dengan anak berkebutuhan khusus masih jauh dari jumlah perbandingan ideal yang ada. Sehingga beban tugas guru pendamping khusus pun akan bertambah dengan semakin banyaknya anak berkebutuhan khusus yang didampingi. Padahal peran guru pendamping khusus sangat penting dalam membantu anak berkebutuhan khusus untuk bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Guru pendamping khusus merupakan guru yang ditugaskan dan bertanggung jawab untuk mendampingi anak berkebutuhan khusus pada kegiatan belajar mengajar di kelas inklusi bersama dengan anak-anak pada umumnya (Qiftiyah & Calista, 2021). Dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus, guru pendamping khusus harus memahami setiap karakteristik anak berkebutuhan khusus agar mampu memberikan pendampingan secara maksimal. Terlebih kondisi anak berkebutuhan khusus yang sangat beragam menuntut guru pendamping khusus mencari berbagai strategi pembelajaran yang mampu membuat anak berkebutuhan khusus memahami materi pelajaran dan mengikuti kegiatan belajar seperti teman-temannya yang lain. Hal tersebut membuat beban kerja guru pendamping khusus sangat besar.

Beban tugas yang besar menjadikan guru pendamping khusus sering merasa tertekan, seperti kebingungan berhadapan dengan perilaku ABK, kecemasan terhadap beban tanggung jawab atas keselamatan ABK, hingga kelelahan dalam melakukan pengawasan terhadap ABK terus-menerus (Anastasia & Tobing, 2019). Tekanan yang dialami guru pendamping khusus bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti tidak mampu mengatasi perilaku anak yang beragam, kurangnya pengalaman dalam menerapkan modifikasi perilaku pada anak berkebutuhan khusus, hingga kebingungan menerapkan strategi pengajaran yang tepat. Tekanan yang dialami guru dapat menyebabkan rasa frustrasi, menurunnya motivasi untuk bekerja, hingga menyebabkan kondisi fisik dan psikis tidak optimal (Alfian et al., 2021). Oleh karena itu, guru pendamping khusus perlu memiliki strategi yang sesuai dalam mengelola tekanan-tekanan yang ada, yang dalam hal ini bisa disebut sebagai strategi koping (Andriyani, 2019).

Strategi koping merupakan respons individu dalam menghadapi situasi yang mengancam atau menekan dirinya baik secara fisik maupun psikis (Rasmun, 2004). Menurut Lazarus (2006), terdapat dua jenis strategi koping yang biasa digunakan individu, yaitu *problem focus coping* atau koping berfokus pada masalah dan *emotional focus coping* atau koping berbasis pada emosi. *Problem focus coping* menekankan pada penyelesaian permasalahan langsung pada tindakan yang terarah, sedangkan *emotional focus coping* menekankan pada usaha-usaha untuk mengelola emosi dari dampak yang ditimbulkan akibat tekanan-tekanan yang ada (Ramli et al., 2022). Strategi koping ini dapat dikatakan sebagai upaya individu dalam meminimalisir dampak stres. Oleh karena itu, kurangnya kemampuan dalam mengelola strategi

koping yang sesuai dapat menyebabkan timbulnya stres hingga berakibat pada menurunnya kualitas atau produktivitas kerja hingga motivasi kerja (Putra & Setiatin, 2021).

Temuan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada salah satu guru pendamping khusus di Kota Pekalongan menunjukkan bahwa tugas sebagai guru pendamping khusus yang terlampaui banyak terkadang menimbulkan tekanan-tekanan tersendiri. Diungkapkan bahwa tugas pendampingan yang dilakukan terhadap 6 anak sekaligus dengan kondisi sedang hingga berat terkadang memunculkan tekanan, apalagi ketika anak-anak berkebutuhan khusus sulit dikondisikan perilakunya, atau sering mengabaikan perintah yang diberikan guru. Di sisi lain, guru pendamping khusus juga memiliki tugas tambahan untuk membuat bahan ajar bagi anak berkebutuhan khusus yang didampinginya, hal itu pun menambah tekanan yang dirasakan. Guru pendamping khusus ini mengungkapkan memiliki cara tersendiri dalam menghadapi situasi yang menekan tersebut. Salah satunya dengan berusaha memahami kondisi anak berkebutuhan khusus yang didampinginya, dengan begitu guru pendamping khusus dapat mereduksi tekanan yang dirasakannya.

Namun, upaya yang dilakukan guru pendamping khusus tersebut tidak mengubah situasi, dimana perilaku anak berkebutuhan khusus yang kebanyakan belum stabil terkadang masih memicu emosi negatif para guru pendamping khusus, sehingga memunculkan tekanan baru seperti rasa kesal dan marah. Hal tersebut menunjukkan strategi koping yang dimiliki guru pendamping khusus belum sepenuhnya sesuai. Strategi koping yang tidak tepat akan menyebabkan tidak tertanganinya tekanan-tekanan yang dirasakan, tekanan yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada kondisi psikologis maupun kondisi fisik individu sehingga hal itu dapat menyebabkan menurunnya kinerja (Arianti & Irwanto, 2021). Oleh karena itu, strategi koping yang sesuai menjadi sangat penting bagi guru pendamping khusus karena akan mempengaruhi kinerjanya dalam memberikan pendampingan pada anak berkebutuhan khusus (Kurnia & Yoselisa, 2023).

Sejalan dengan permasalahan tersebut, menurut Anastasia & Tobing (2019), strategi koping penting dilakukan sebagai upaya memperkecil peluang terjadinya tekanan serta mengurangi dampak yang ditimbulkan. Strategi yang dilakukan guru pendamping khusus pada penelitian tersebut lebih melibatkan pikiran dan perilaku, bagaimana strategi koping yang dilakukan berusaha mengatasi sumber masalah yang muncul. Penelitian serupa terkait stres dan strategi koping antara guru pendamping khusus dan guru umum yang dilakukan oleh Kebbi, (2018) menunjukkan bahwa strategi koping yang paling banyak digunakan guru adalah dengan melakukan hobi atau berekreasi, mengambil cuti, tidur siang dan melupakan tugas-tugas yang dibebankan, serta mengikuti pelatihan untuk meningkatkan keterampilan. Strategi koping tersebut efektif dalam mengatasi dampak stres yang paling banyak berkaitan dengan kesejahteraan psikologis guru. Sementara itu, strategi koping lainnya yang juga digunakan adalah dengan merokok dan menambah porsi makan, walaupun strategi koping tersebut berpengaruh dalam menurunkan tekanan yang dirasakan tapi tidak sepenuhnya sesuai untuk mengatasi tekanan yang ada.

Temuan tersebut menjelaskan secara kuantitatif bentuk-bentuk strategi koping yang efektif dan kurang efektif digunakan guru pendamping khusus, namun belum menjelaskan bagaimana strategi koping yang digunakan mampu mengatasi stress guru pendamping khusus. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menjelaskan dinamika strategi koping yang digunakan guru pendamping khusus. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran strategi koping yang digunakan pada guru pendamping khusus. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan literatur tambahan mengenai strategi koping yang sesuai untuk guru pendamping khusus.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mendapatkan gambaran deskriptif secara menyeluruh tentang terjadinya suatu kasus, yang dalam hal ini terkait dengan strategi koping pada guru pendamping khusus yang mendampingi banyak ABK sekaligus.

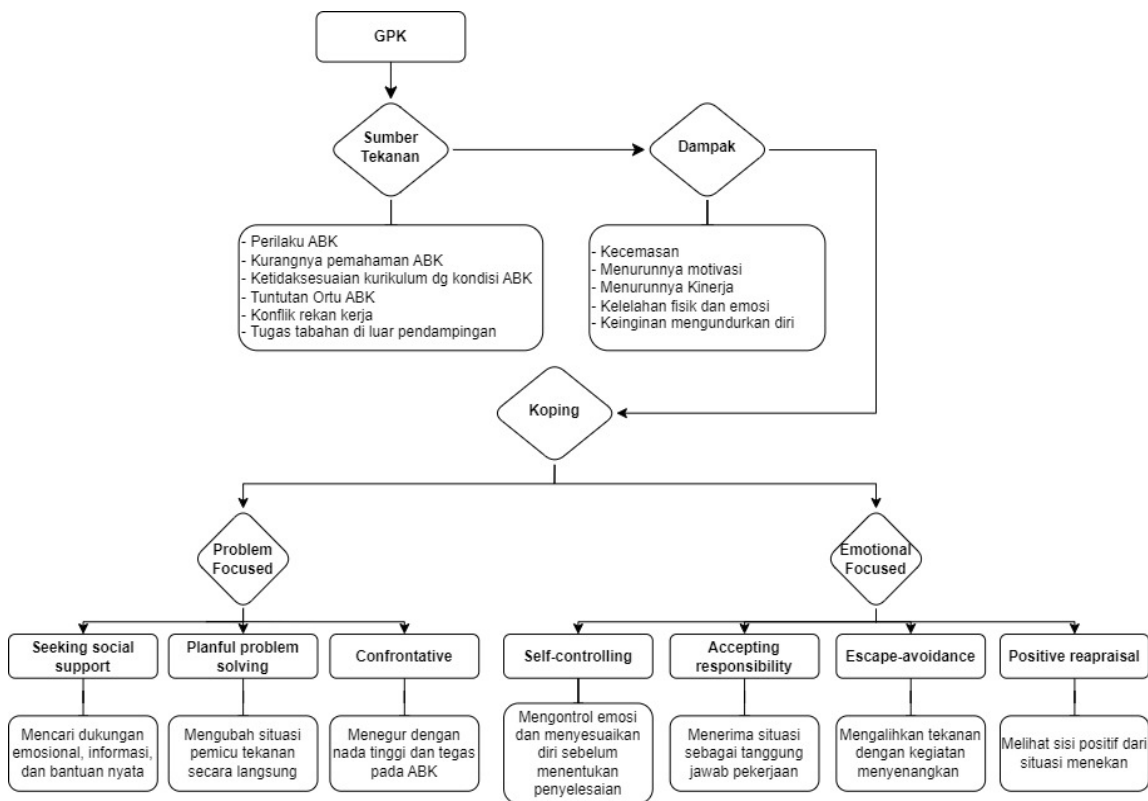
Sumber data dari penelitian ini adalah guru pendamping khusus di Kota Pekalongan. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan tujuan menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah guru pendamping khusus di kelas inklusi Sanggar Kegiatan Belajar Kota Pekalongan. Kriteria ini dipilih berdasarkan jumlah perbandingan anak berkebutuhan khusus dan guru pendamping khusus yang masih jauh dari jumlah perbandingan ideal yang ada, dimana ABK yang berada di kelas inklusi tersebut berjumlah 19 anak sementara GPK yang mendampingi hanya berjumlah 3 orang, sehingga beban tugas guru pendamping khusus pun akan bertambah dengan semakin banyaknya anak berkebutuhan khusus yang didampingi, hal tersebut akan meningkatkan peluang terjadinya perasaan tertekan atau bahkan stres pada guru pendamping khusus serta pendampingan ABK pun menjadi tidak maksimal (Yusuf et al., 2023). Kriteria yang kedua adalah tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa, kriteria ini dipertimbangkan karena adanya kemungkinan tantangan yang dirasakan dalam mengajar dan menangani ABK akan lebih besar dibandingkan dengan GPK yang memiliki latar belakang pendidikan khusus. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Nurhasanah, (2023) bahwa guru anak berkebutuhan khusus yang tidak memiliki latar belakang Pendidikan Luar Biasa kurang direkomendasikan karena kurang mempunyai keterampilan memadai dalam menangani ABK serta cenderung memiliki regulasi emosi yang buruk ketika berhadapan dengan ABK. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang guru pendamping khusus di kelas inklusi SD Sanggar Kegiatan Belajar Kota Pekalongan. Selain itu, ketiga partisipan juga memiliki masa pengalaman sebagai guru pendamping khusus yang berbeda-beda untuk melihat perbedaan strategi koping yang digunakan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam semi terstruktur, untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka namun tetap terstruktur. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan teknik analisis data kualitatif berdasarkan tema-tema menonjol yang berhubungan dengan kategori atau aspek yang ada dalam tujuan penelitian (Hanurawan, 2019). Analisis tematik yang digunakan meliputi beberapa tahap, yang pertama pengorganisasian data, dimana peneliti mengelompokkan hasil pencatatan data wawancara serta membuat catatan pada setiap *statement* yang penting. Bagian kedua adalah mereduksi data, dilakukan dengan memilih data yang sesuai untuk kemudian dilabeli dan dikelompokkan menjadi tema atau aspek-aspek koping yang lebih umum. Kemudian pada bagian terakhir yaitu penyajian data, dimana data yang sudah dikelompokkan ke dalam tema atau aspek-aspek disajikan dalam bentuk deskriptif (Creswell & Poth, 2018). Sementara itu, validitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode cek balik (*check back*) atau cek partisipan. Validitas ini dilakukan dengan memberikan hasil interpretasi peneliti kepada partisipan untuk diverifikasi (Hanurawan, 2019).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian mengenai strategi koping pada guru pendamping khusus dilakukan terhadap tiga partisipan guru pendamping khusus (GPK) di Kota Pekalongan. Ketiga partisipan

merupakan guru pendamping khusus (GPK) di kelas inklusi SD yang bertanggung jawab terhadap 6-7 anak berkebutuhan khusus sekaligus dengan tingkat disabilitas sedang hingga berat, dimana dengan jumlah perbandingan ABK dan GPK tersebut yang kurang ideal menjadikan ketiga partisipan seringkali merasakan tekanan akibat dari pekerjaannya sebagai GPK. Kondisi tersebut tentunya memberikan dampak pada ketiga partisipan, diantaranya seperti kecemasan atau perasaan takut gagal dan salah dalam menghadapi ABK, menurunnya motivasi kerja, menurunnya kinerja, kelelahan secara fisik maupun emosi, hingga keinginan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan. Oleh karena itu, dalam menghadapi kondisi tersebut ketiga partisipan menggunakan berbagai macam strategi koping untuk mengatasi tekanan-tekanan yang dialami agar tidak berdampak lebih luas.



Gambar 1. Bagan hasil penelitian

Hasil penelitian strategi koping pada guru pendamping khusus (GPK) yang telah dilakukan menunjukkan adanya persamaan sekaligus perbedaan dalam strategi koping yang digunakan oleh ketiga partisipan. Pada dasarnya ketiga partisipan banyak menggunakan strategi koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focused coping*) khususnya strategi koping *seeking social support* atau strategi koping dengan berusaha mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik berupa informasi maupun dukungan emosional, serta strategi koping *planful problem solving* atau dengan cara menganalisa situasi untuk menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber tekanan secara langsung. Namun, strategi koping berfokus penyelesaian masalah yang digunakan ketiga partisipan juga dibarengi dengan penggunaan strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*).

### 3.1. Strategi Koping Partisipan T

#### 3.1.1 *Problem Focused Coping*

Pada partisipan T, strategi koping *seeking social support* digunakan ketika menghadapi sumber tekanan berupa perbedaan karakteristik, kekhususan, serta hambatan pada anak berkebutuhan khusus. Partisipan T yang bertanggung jawab terhadap 6 ABK sekaligus pada mulanya kebingungan dalam menangani anak-anak ABK yang kondisinya berbeda-beda. Apalagi ABK dengan tuna grahita ringan, sedang, bahkan berat dalam satu kelas yang sama membuat partisipan kebingungan menyiapkan materi dan media belajar yang sesuai kebutuhan semua anak. Hal tersebut membuat partisipan T merasa cemas seperti takut gagal atau tidak bisa menanganinya dengan baik. Oleh karena itu, partisipan T menggunakan strategi koping *seeking social support* dengan banyak bertanya pada rekan kerja sesama guru pendamping khusus (GPK) yang lebih berpengalaman terkait bagaimana pemberian perlakuan serta membuat bahan pembelajaran yang sesuai kebutuhan ABK yang berbeda-beda, serta meminta masukan apakah materi ajar yang dibuat sudah sesuai dengan kondisi ABK.

*"...aku minta saran, terutama yang udah berpengalaman ya... Jadi aku tuh, aku tuh kudu dapet masukan gitu loh,, bu aku udah tepat belum sih aku kalau kayak gini? Kadang aku juga minta masukannya yang e... kira-kira kalau aku ngasih pelajaran A cocok nggak, sesuai nggak sama yang dibutuhkan?" (Partisipan T (2), 31-38)*

Selain itu, partisipan banyak membaca berbagai literatur seperti buku untuk mencari tahu cara-cara yang tepat dalam menghadapi ABK. Salah satunya ketika menghadapi ABK dengan disabilitas intelektual yang masih bisa diarahkan dapat diberikan instruksi sederhana, atau menggunakan ekspresi wajah dalam berkomunikasi dengan ABK agar mudah diidentifikasi, yang mana pengetahuan tersebut partisipan didapat dari membaca berbagai literatur. Selain membaca, partisipan juga menonton video-video parenting orang tua dalam menangani anak berkebutuhan khusus.

*"...aku baca-baca literatur, baca-baca buku, gimana sih cara menghadapi anak-anak ABK? Kayak gitu. Misalnya kalau dia DI, oh DI tuh kan masih bisa diarahkan ya, masih bisa instruksi sederhana, perintah sederhana, kayak gitu." (Partisipan T (2), 6-17)*

Selain strategi koping *seeking social support*, Partisipan T juga menggunakan strategi koping *planful problem solving* atau strategi koping dengan usaha menganalisa situasi untuk menyelesaikan permasalahan secara langsung. Strategi koping ini digunakan Partisipan T ketika menghadapi perilaku ABK yang tidak kondusif ketika pembelajaran berlangsung, seperti mengganggu dengan berteriak-teriak, memukul-mukul GPK, atau menarik-narik baju GPK, bahkan perilaku-perilaku menyakiti diri seperti membenturkan kepala ke meja ketika keinginannya tidak dipenuhi seperti ingin mengambil media pembelajaran yang tidak seharusnya. Tindakan pertama yang akan dilakukan partisipan adalah menegur dan menarik ABK agar tidak melakukan perilaku-perilaku tersebut dan menjauhkannya dari anak yang lain agar tidak menyakiti.

*"Misalnya kalau dia bisa dikondisikan, aman gitu ya posisinya... kita tarik untuk em... biar dia tuh nggak menyakiti teman-temannya yang lain. Apa sih kayak kadang nyaplok em... narik gitu ke temannya itu bisa jadi." (Partisipan T (3), 18-21)*

Selain itu, dalam menghadapi perilaku ABK yang sering tidak patuh, seperti suka menaruh kepala di atas meja, duduk bungkuk, berisik, partisipan menyiasatinya dengan menerapkan strategi *reward-punishment*. Partisipan membuat aturan di kelas ketika ABK berhasil mengikuti aturan untuk tidak duduk bungkuk atau menaruh kepala di atas meja mereka akan mendapat bintang, dan jika mereka tidak mengikuti aturan mereka akan mendapat tanda yang ketika tanda tersebut mencapai tiga atau lebih mereka akan dihukum berdiri di depan kelas.

*"Nah, kalau sekarang yang lagi aku terapkan itu reward sama punishment! Jadi aku buat aturan atau rules di kelas tuh, misalnya e... nggak boleh menaruh kepala di atas meja, terus nggak boleh yang duduk bungkuk, terus nggak boleh berisik. Nah, itu anak-anak akan paham. Jadi aku tulis di papan tulis terus aku kasih bintang. Jadi kalau bisa melakukan itu dikasih bintang, nah kalau nggak bisa... dikasih e... kayak garis lurus yang dihitung gitu loh. Nah, nanti kalau jumlahnya udah tiga garis berarti nanti dihukum dipojokan. Dan aku melihat... itu cara efektif!" (Partisipan T (2), 65-79)*

Tidak hanya itu, koping *planful problem solving* juga dilakukan dengan cara *journaling* atau membuat catatan-catatan kegiatan sehari-hari dan mengevaluasi hal-hal yang menjadi sumber tekanan serta alternatif penyelesaian yang mungkin dilakukan. Melalui *journaling* partisipan dapat mencurahkan permasalahannya secara leluasa. Koping dengan *journaling* dilakukan partisipan T hampir setiap minggu, ketika partisipan merasa tertekan atau stres namun tidak mengetahui sumber dari perasaan-perasaan itu. Oleh karena itu, dalam menghadapinya partisipan akan menuliskan situasi-situasi yang dialami di hari itu kemudian merefleksi hal-hal yang mungkin menjadi penyebab dari perasaan-perasaan tidak mengenakan tadi, baik terkait pekerjaan maupun hal pribadi.

*"Jadi aku journaling nih, misalnya hari ini ngapain-ngapain gitu, terus yang mana nih yang penyebab stresnya aku, kayak gitu, yang paling dominan yang mana nih. Nah ini aku catet, oh,,, stres yang ini nih, nah ini muncul selalu dalam seminggu dua minggu, kayak gitu. Terus kalau udah, aku udah catat,,, aku refleksi sih..." (Partisipan T (1), 141-147)*

### **3.1.2. Emotional Focused Coping**

Penggunaan strategi koping berfokus pada masalah di atas juga dibarengi dengan penggunaan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Salah satunya koping *accepting responsibility*. Cara tersebut digunakan ketika partisipan menyadari bahwa beban tugasnya sebagai GPK tidak sesuai dengan apa yang tertulis di SK, dimana partisipan merasa bahwa dibandingkan sebagai GPK, pekerjaannya tersebut lebih menyerupai wali kelas, dimana partisipan harus mengerjakan tugas seperti menyusun raport hingga membuat soal UTS dan PAS. Walaupun demikian, partisipan tetap berusaha memvalidasi tekanan tersebut dengan menerima beban tugas itu karena sudah menjadi konsekuensinya bekerja sebagai GPK di instansi terkait, dengan begitu bebannya akan berkurang diikuti dengan tekanan yang dirasakan.

*"...aku mikirnya, kalau aku mikir terus... aku nggak ada aksi, ya udah aku stres. Tapi kalau aku... ya stres nggak apa-apa... Itu kan namanya validasi ya? Maksudnya kalau aku stress ya aku harus gimana nih biar kita nggak stress, aku ya harus nyelesain pekerjaan itu aja..." (Partisipan T (1), 78-86)*

Selain dengan menerima tanggung jawab, dalam menghadapi tekanan Partisipan T juga berusaha mengontrol perasaan atau tindakan terhadap situasi yang menekannya atau dalam hal ini disebut *self-controlling*. Partisipan mengungkapkan dengan mengontrol perasaan dan tindakan ketika berhadapan dengan situasi yang menekan dapat menyelesaikan permasalahan lebih efektif. Hal tersebut tidak terlepas dari kematangan emosi yang dimiliki, dimana partisipan merasa seiring bertambahnya usia partisipan lebih bisa meregulasi emosinya sehingga tidak gegabah dalam mengambil Keputusan.

*"...pertama aku diam dulu, aku tarik napas sek, maksudnya em... menyingkir sek, jadi aku kayak yang haha... Heem, maksudnya... ini stress yang bisa aku selesaikan hari ini apa stress yang akan berkelanjutan? Kalau misalnya ini stres yang aku bisa selesaikan hari ini... ya aku selesaikan hari ini, kayak gitu. Tapi kalau misalnya stres itu berkelanjutan dan itu berdampak ke semuanya... oke nggak apa-apa aku terima, cuma mungkin nanti akan mempengaruhi sama... em... performaku!" (Partisipan T (1), 94-100)*

Strategi koping yang berfokus pada emosi lainnya yang juga digunakan Partisipan T adalah *escape-avoidance* atau strategi koping dengan mengalihkan situasi yang menekan dengan kegiatan-kegiatan lain, dalam hal ini Partisipan T mengalihkan tekanan yang dirasakan dengan berolahraga atau melakukan kegiatan fisik, seperti bersepeda atau lari. Menurut partisipan, berada dalam situasi yang menekan akan menciptakan banyak energi negatif sehingga hal itu perlu dialokasikan melalui kegiatan fisik. Partisipan T juga mengungkapkan bahwa berolahraga dapat membantu melampiaskan emosi negatif sehingga menurunkan tekanan, cara tersebut juga dilakukan setiap saat ketika merasa energi negatif yang dimiliki terlalu berlebih dan tidak bergantung pada permasalahan atau sumber tekanan tertentu.

*"Aku olahraga! Heem, ya itu... jadi kan kita mengubah energi negatif jadi energi positif. Jadi aku... e... mengeluarkan tenaga itu mikirnya gini, aku stress itu kan berarti aku mikir, mikir butuh energi, aku energinya terbuang sia-sia cuma untuk stres doang nih... ya udah aku alokasikan untuk olahraga. Jadi biasanya aku sepedaan!" (Partisipan T (1), 151-156)*

Strategi koping yang terakhir yang digunakan Partisipan T adalah strategi koping *positive reappraisal* atau strategi koping dengan usaha menciptakan makna positif terhadap tekanan yang dialami. Cara ini digunakan partisipan ketika mendapati ketidaksesuaian tugasnya sebagai GPK antara di SK dan kenyataan, seperti dituntut menginisiasi konsep pembelajaran di awal kelas inklusi di instansi tersebut terbentuk, dimana partisipan mengaku tidak ada arahan sama sekali untuk tugas itu. Hal tersebut menjadi tekanan besar bagi partisipan, namun partisipan menyadari bahwa tidak selamanya tugas yang dibebankan itu sesuai aturan, sehingga partisipan berusaha fleksibel melihat sisi positif dari situasi tersebut, bahwa melalui hal itu lah partisipan dapat belajar mengatur dan mengelola tindakan dan perasaannya ketika berada dalam tekanan.

*"...terus aku mikir, oh iya dinamis, nggak bisa yang kita idealis, sekaku itu, gitu kan, semua itu bisa berubah. Jadi ya akhirnya aku ambil positive thinking-nya ya... untuk... ngasah gimana aku me-manage, mengontrol, sama memvalidasi perasaan aku gitu, gak apa-apa... gitu" (Partisipan T (2), 125-132)*

## 3.2. Strategi Koping Partisipan F

### 3.2.1 *Problem Focused Coping*

Sama halnya dengan Partisipan T, pada Partisipan F juga banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) khususnya strategi koping *seeking social support*. Pekerjaan sebagai GPK yang banyak berinteraksi dengan ABK seringkali mendatangkan stresor, terutama ketika menghadapi perilaku-perilaku ABK yang membuat pembelajaran di kelas tidak kondusif, seperti perilaku tantrum dengan menangis kencang, memukul-mukul atau menendang-nendang yang lain yang membuat kelas tidak kondusif, partisipan akan meminta bantuan orang tua anak untuk menenangkan di luar kelas. Hal tersebut karena anak akan lebih mudah tenang ketika bersama ibunya, sehingga ketika kembali ke dalam kelas anak akan lebih stabil dan tidak meledak-ledak. Partisipan F mengaku, cara tersebut diadopsi dari pengalaman sebelumnya sebagai *shadow teacher* dan terapi perilaku ABK, dimana ketika merasa tidak mampu mengkondisikan anak maka orang tua akan membantu mengkondisikannya.

*"...disaat dia udah bener-bener yang tantrum, nangis... terus pukul-pukul gitu, nah itu udah sangat mengganggu kelas gitu. Nah, kalau udah sampe indikasi dia mengganggu kelas, terus abis itu dia pukul-pukul, nangis gitu, itu aku udah minta dia buat keluar dulu, tenangin dulu sama orang tuanya..." (Partisipan F (3), 46-53)*

Tidak hanya itu, tuntutan untuk membuat media pembelajaran ABK turut menjadi sumber tekanan bagi partisipan, terlebih partisipan diharuskan membuat media pembelajaran tersebut setiap hari dengan target yang berbeda-beda, sehingga tidak jarang hal itu membuat partisipan merasa malas untuk menyiapkan pembelajaran di kelas. Untuk itu, partisipan berusaha mencari informasi tentang ide pembelajaran kreatif untuk ABK dari berbagai *platform online* seperti Google dan Instagram. Menurut partisipan adanya informasi-informasi tersebut membantu meningkatkan motivasi dalam membuat media pembelajaran sehingga partisipan lebih siap dalam melakukan pendampingan pada ABK.

*"... jadi aku... karena aku buntu banget soal ini kan. Akhirnya aku buka di Instagram, e... sekarang aku lebih seringnya nemu di Instagram sih... e... awalnya aku kan searching di Google... tapi aku nggak nemu... ide... ide pembelajaran yang kreatif tuh aku kayak masih kurang nemu gitu. Akhirnya aku buka di Instagram, dan ternyata banyak gitu... ide pembelajaran kreatif..." (Partisipan F (1), 267-273)*

Koping *seeking social support* juga digunakan partisipan F ketika menghadapi tekanan yang bersumber dari rekan kerja yang dianggap tidak profesional, seperti jarang masuk kerja sehingga partisipan dituntut menggantikan tugas yang seharusnya dikerjakan oleh rekan tersebut. Partisipan mengaku bahwa menghadapi rekan kerja yang tidak profesional banyak mendatangkan energi negatif, sehingga dalam mengatasi hal itu partisipan akan meminta bantuan dari rekan kerja yang lain dalam menentukan solusi permasalahan tersebut yang sekiranya mendatangkan perubahan yang lebih baik. Partisipan mengaku bahwa bercerita juga dapat meringankan beban pikiran karena tekanan yang dihadapi sekaligus pembantunya melihat dari sudut pandang lain terkait permasalahan yang sedang dialami serta solusi yang akan dilakukannya.

*“Diskusi! Terus kita kayak ngasih evaluasi gitu kan. Evaluasi... baru... nanti, yaudah nih kita lihat kedepannya. Diskusi sama... rekan kerja yang lain.” (Partisipan F (1), 92-102)*

Selain strategi koping *seeking social support*, Partisipan F juga menggunakan strategi koping *planful problem solving*, dengan cara melakukan tindakan langsung dengan menganalisa situasi untuk mengatasi sumber tekanan. Koping digunakan ketika menghadapi tekanan yang bersumber dari perilaku-perilaku ABK yang agresif di kelas, seperti memukul-mukul atau naik-naik meja. Partisipan mengatasi situasi tersebut dengan berusaha membatasi gerak anak seperti memegang tangan serta menindih kakinya.

*“...aku pegangin tanganya, terus kakinya benar-bener aku tindih... aku tindih pake kaki aku juga... jadi benar-bener aku kekep gitu kan” (Partisipan F (1), 79-83)*

Strategi koping berfokus penyelesaian masalah lainnya yang juga digunakan partisipan F adalah *confrontative*, dimana partisipan cenderung akan langsung meluapkan emosinya seperti menegur dengan nada tinggi dan tegas kepada ABK yang sulit diatur seperti tidak mau disuruh masuk kelas atau duduk dengan tegak. Cara itu dilakukan ketika partisipan telah berusaha menegur secara halus namun tidak berhasil. Walaupun setelah meluapkan emosi tersebut partisipan terkadang akan merasa bersalah, namun partisipan belum sepenuhnya mengetahui bahwa tindakan tersebut merupakan tindakan yang tepat atau tidak.

*“Tapi kalau terus-menerus perilakunya sulit patuh tuh, itu bisa memicu emosi sih, jadi akhirnya ku marahin, e... tegas gitu” (Partisipan F (3), 60-68)*

### **3.2.2 Emotional Focused Coping**

Strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*) yang paling dominan digunakan Partisipan F adalah *self-controlling*, dimana ketika menghadapi situasi yang menekan, partisipan akan berusaha mengontrol emosi dengan berdiam diri sejenak untuk menahan emosi negatif, seperti ketika menghadapi perilaku ABK yang tidak patuh terhadap perintah, dimana hal itu membantu partisipan tidak emosional atau marah ketika menghadapinya. Selain itu, ekspektasi partisipan terhadap ABK yang dirasa bisa mencapai target pembelajaran yang dibuatnya juga turut memicu tekanan. Hal itu berdampak pada rasa malas dalam membuat media pembelajaran lainnya. Untuk mengatasi tekanan itu, partisipan berusaha menyadari bahwa ABK yang didampingi memiliki keterbatasan yang membuat mereka tidak serta merta bisa mengerjakan apa yang diinstruksikan, hal itu membuat partisipan tidak memaksakan diri ketika melakukan pendampingan pada anak-anak tersebut.

*“... aku tuh biasanya ini... pada saat ini ya... aku diem dulu. Maksudnya aku nggak banyak mengeluarkan suara gitu, aku diem, terus tetep aku kasih arahan nih, itu sekali dua kali lah, nah kalau misal tetep nggak bisa... aku suruh keluar ke ibunya. Jadi biar... gimana ya... kadang tuh kan kita juga dalam posisi e... ya kamu tuh harus patuh sama aku, gitu loh, karena kamu tuh di sekolah. Tapi kadang juga anaknya tuh nggak mudeng, belum bisa patuh sama hal itu gitu. Nah, kita kan juga nggak bisa memaksa ya kalau gitu, ya itu sih kalau aku caranya gitu. Lebih ke menahan sih, menahan emosi gitu loh.” (Partisipan F (2), 1-10)*

Koping berfokus emosi lainnya yang digunakan partisipan F adalah *accepting responsibility*. Strategi koping ini digunakan ketika partisipan merasa tugas-tugas pekerjaannya sebagai GPK tidak terlalu jelas, dimana menurut partisipan tugas utamanya yang seharusnya hanya mendampingi ABK dirasa lebih seperti guru kelas yang juga harus mengajar, membuat raport, bahkan soal ujian. Situasi tersebut berdampak pada keinginan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan. Partisipan mengungkapkan dalam menghadapi tekanan tersebut, partisipan berusaha menerima situasi yang menjadi sumber tekanan itu dan berusaha menjalankan tugas-tugas sebagaimana seharusnya.

*“... berusaha untuk menerima, untuk saat ini, gitu loh. Karena aku masih di sini jadi yaudah aku berusaha menerima untuk saat ini, gitu. Tapi untuk keinginan itu tetep masih ada. Jadi kayak yaudah aku jalanani apa yang ada dulu...” (Partisipan F (2), 21-26)*

Strategi koping berfokus emosi yang terakhir adalah *escape-avoidance*, dimana partisipan berusaha menghadapi tekanan yang dirasakan dengan mengalihkannya pada hal lain seperti mendengarkan musik untuk menenangkan pikiran dan perasaan. Partisipan mengaku mendengarkan musik dilakukannya hampir setiap hari menjelang tidur, yang mana itu digunakan untuk menenangkan pikiran setelah berhadapan dengan situasi-situasi penuh tekanan di tempat kerja

*“...kalau dengerin musik tuh sebenarnya aku lebih sering ya, karene itu kayak bentuk me-time aku sih. Nah kalau menenangkan pikiran biasanya dilakukan sebelum tidur, nah itu aku dengerin musik dulu. Karena ketika aku dengerin musik setelah pulang kerja pas mau tidur tuh, itu tuh bener-bener waktu aku sendiri gitu” (Partisipan F (3), 98-106)*

### **3.3. Strategi Koping Partisipan N**

#### **3.3.1 Problem Focused Coping**

Tidak jauh berbeda dengan Partisipan T dan Partisipan F, pada Partisipan N strategi koping yang paling banyak digunakan adalah strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), khususnya strategi koping *seeking social support*. Strategi koping tersebut digunakan Partisipan N ketika menghadapi tekanan yang bersumber dari perilaku tidak stabil ABK selama di kelas, seperti mengamuk dengan melempar-lempar benda atau perilaku mengganggu seperti berjalan-jalan di dalam kelas atau berteriak-teriak yang mana perilaku-perilaku itu membuat kelas tidak kondusif. Dalam menghadapi situasi tersebut, partisipan terkadang akan meminta bantuan langsung dari rekan kerja lainnya untuk mengkondisikan ABK yang menunjukkan perilaku tersebut. Cara tersebut digunakan ketika partisipan melakukan tugas pendampingan dengan rekan lainnya, sehingga partisipan dapat berbagi tugas dan kegiatan pendampingan pun tetap berjalan efektif.

*“Aku sendiri masih dibantu pamong sih. Jadi ya itu... dari partnernya gitu sih. Jadi kadang yang susah itu, yaudah, e... itu di... didampingi satu gitu loh, biar dia nggak ganggu yang lain” (Partisipan N (1), 223-228)*

Selain itu, partisipan juga terkadang meminta bantuan langsung dari orang tua anak. Hal itu dilakukan ketika anak tersebut tidak menunjukkan perubahan perilaku dan malah semakin membuat kondisi kelas tidak kondusif, seperti menangis atau mengamuk maka partisipan akan meminta orang tua untuk menenangkan anak tersebut di luar kelas.

*“...misal dia e... guru pun udah susah dikendalikan, kita ya... panggil orang tuanya, karena kebetulan di SKB kan orang tuanya nungguin ya. Maksudnya, daripada guru tuh akhirnya kewalahan ngurusin, ya itu... anak yang mendistrak, dan anak-anak yang lain jadi kurang fokus, jadi ya itu,, kita panggil orang tuanya, atau ditenangin sebentar di luar, gitu.” (Partisipan N (1), 228-233)*

Tekanan lain yang juga dirasakan partisipan adalah orang tua anak yang tidak kooperatif seperti sudah berkali-kali diberikan masukan untuk mentreatment anaknya di rumah seperti harus rajin terapi tapi ternyata tidak dilakukan. Hal itu membuat partisipan sering merasa lelah dan kesal karena harus berulang kali menegur orang tua namun tidak berubah. Apalagi orang tua yang belum menyadari kondisi anak dengan banyak menuntut guru untuk memberikan pembelajaran yang sesuai usia anak mereka seperti harus bisa calistung padahal kondisi anak belum mampu menerima itu. Untuk mengatasi tekanan itu, partisipan akan berdiskusi dengan guru lainnya serta kepala sekolah untuk menentukan tindakan penyelesaian masalah itu.

*“Misalkan ternyata masalahnya tuh nggak cuma satu anak ya yang kayak gitu, e... yang pas ngobrol sama orang tuanya dan itu nggak cuma satu orang tua juga. Itu akhirnya ngobrol sama sesama guru, kok ternyata banyak orang tua yang bermasalah kayak gitu, kalau dibilangin banyak alas an... gitu, kayaknya orangtua perlu disadarin lagi nih! Atau dikasih edukasi lagi! Terus nanti sekolah ngadain parenting, gitu sih.” (Partisipan N (3), 281-287)*

Partisipan juga terkadang meminta masukan-masukan dari rekan kerja terkait pembuatan media pembelajaran yang terkadang membuat partisipan bingung apakah media pembelajaran yang akan dibuat sudah sesuai kebutuhan ABK atau belum. Selain itu, partisipan terkadang bercerita ringan dengan rekan kerja sesama GPK ketika tengah merasa lelah setelah seharian melakukan pendampingan dengan ABK. Menurut partisipan, bercerita merupakan bagian dari katarsis yang mana itu membantu mengelola emosi negatif ketika sedang menghadapi tekanan, hal tersebut dapat membantu menstabilkan suasana hati sehingga partisipan lebih siap ketika akan melakukan pekerjaannya.

*“... misal aku lagi bingung nih buat materinya atau apa... gitu, biasanya minta bantuan juga sama temen-temen GPK atau di SKB gitu sih.” (Partisipan N (1), 457-460)*

Selain itu, dalam mengatasi masalah terkait media pembelajaran yang akan diberikan pada ABK, partisipan juga berusaha mencari informasi dari berbagai *platform online* seperti Google dan Youtube atau bahkan *platform* resmi dari kementerian pendidikan untuk mendapatkan inspirasi contoh-contoh pembelajaran dari berbagai sekolah.

*“Kadang misalkan mikir sendiri lagi susah pun aku nyari-nyari di Youtube gitu, yang penting tahu kan silabusnya e... ini pelajaran ini targetnya apa gitu kan, itu kan biasanya udah aku bikin di awal semester. Terus itu... e... atau yang di platform guru itu...” (Partisipan N (2), 213-217)*

Strategi koping yang berfokus pada masalah lainnya yang digunakan Partisipan N yaitu koping *planful problem solving*, dimana koping ini digunakan ketika menghadapi permasalahan terkait perilaku ABK yang agresif, seperti mendorong teman atau menarik teman secara tiba-tiba, perilaku mengganggu dengan mencolek-colek atau memeluk teman secara tiba-tiba, yang

mana itu terkadang membuat anak lain kesakitan. Untuk mengatasi situasi tersebut, partisipan akan menerapkan beberapa tindakan seperti menegur secara lisan terlebih dahulu, apabila tidak ada perubahan partisipan akan menegur dengan tegas atau agak keras, apabila hal tersebut juga tidak berhasil, partisipan akan langsung membatasi gerak anak dengan memegang tangan dan menjauhkannya dari anak lain agar tidak mengganggu atau melukai, serta dengan mencontohkan perilaku yang baik, seperti duduk tenang di kursi. Partisipan mengaku dalam mengkondisikan ABK ketika di kelas juga mengadopsi ilmu yang didapat dari pengalaman sebelumnya sebagai terapis perilaku, seperti untuk mengajari kepatuhan di kelas.

*“...yang urgent itu yang pertama yang agresif. Seenggaknya ini kan berbahaya, jadi nggak berpotensi membahayakan gitu loh ketika itu yang dilepas, jadi itu yang aku pegang terus gitu. Bahkan misalkan aku moving pun, yaudah lah ini tak... apa ya... tak pegangin terus gitu, tak gandeng aku gitu” (Partisipan N (2), 169-181)*

Selain itu, strategi koping *planful problem solving* juga digunakan ketika menghadapi permasalahan terkait target kurikulum pembelajaran yang dirasa kurang sesuai diterapkan pada anak-anak berkebutuhan khusus yang ada, sehingga partisipan akan bersama-sama dengan guru pendamping khusus lainnya berdiskusi untuk memodifikasi standar pembelajaran yang ada agar sesuai dengan kebutuhan dan kekhususan anak sehingga anak dapat mendapatkan materi pembelajaran yang sesuai kebutuhannya. Salah satunya seperti memodifikasi jam pembelajaran yang seharusnya 3 jam pembelajaran menjadi berkurang karena melihat kondisi ABK yang sulit fokus jika pembelajaran berlangsung terlalu lama, serta menurunkan standar penilaian.

*“...meskipun mapel yang diampu sama dengan standar terus nilai standarnya juga sama tapi standar menilainya kita itu yang diturunkan. Jadi misal matematika standarnya tuh anak udah bisa calistung, yaudah lah kita menyesuaikan mayoritas kemampuan anak-anak itu gimana, misal baru bisa mengidentifikasi angka 1-3 atau 1-5 gitu, yaudah nggak apa-apa, jadi itu kayak dijadiin indikatornya, jadi misal nanti anak udah bisa kemampuan yang di situ, nanti itu dianggap udah bisa memenuhi standar, kayak gitu.” (Partisipan N (2), 375-383)*

Selain kedua strategi berfokus masalah di atas, Partisipan N juga menggunakan strategi koping *confrontative*. ABK yang terkadang berperilaku agresif seperti membanting-banting dan melempar barang atau berteriak-teriak ketika di dalam kelas membuat partisipan terkadang merasa kesal karena situasi tersebut sering mendistraknya ketika sedang mengajar. Partisipan N mengaku situasi tersebut membuatnya lelah dan emosi, sehingga ketika partisipan tidak mampu mengontrolnya akan muncul reaksi marah atau menegur dengan suara tinggi. Menurut partisipan, cara tersebut terkadang efektif untuk mengkondisikan ABK karena anak akan lebih memahami teguran tersebut dari nada dan ekspresi marah partisipan. Tidak hanya itu, partisipan juga terkadang langsung memberikan perlakuan tegas, seperti menali tangan anak yang berperilaku agresif seperti sering memukul temannya tanpa tujuan agar tidak melukai anak lain.

*“Kadang tuh ada reaksi yang aku masih bisa ngontrol, tapi kadang tuh kalau e... mungkin saking capeknya, e... saking kagetnya gitu kadang nggak kekontrol. Kayak mungkin e... bisa dari suaraku e... kayak nada suaraku tuh kayak jadi ngegas gitu loh, tegas, ya mungkin karena udah ada emosi gitu ya. Jadi pas apa ya... misal memperlakukan dia e...”*

*cara ke siswanya gitu jadi kayak ngegas, tanpa disadari kayak ada reaksi marah gitu.”*  
(Partisipan N (2), 99-106)

### 3.3.2. *Emotional Focused Coping*

Strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*) yang paling dominan digunakan Partisipan N adalah strategi koping *escape-avoidance*, dimana Partisipan N lebih banyak menghadapi tekanan yang dirasakan dengan mengalihkannya pada kegiatan-kegiatan yang dapat membantu menstabilkan suasana hati atau mengembalikan energi positif yang berkurang seperti dengan istirahat, tidur, atau bermain media sosial. Strategi tersebut digunakan ketika partisipan merasa lelah setelah melakukan pendampingan seharian dan harus menyiapkan bahan pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya. Menurut partisipan hal tersebut sebagai penyegaran pikiran dan fisik setelah menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus yang banyak menguras energi. Walaupun demikian, partisipan mengungkapkan bahwa strategi koping *escape-avoidance* tidak dapat sepenuhnya mengatasi tekanan yang dirasakan karena strategi tersebut tidak menyelesaikan sumber permasalahan yang ada, sehingga partisipan tetap harus menyelesaikan tugas yang memicu tekanan tersebut.

*“... ya capek lah, secara fisik, pikiran, kayak gitu abis ngajar, apalagi ngajarnya anak-anak berkebutuhan khusus, kadang aku pingin istirahat dulu gitu, santai... kadang nek ngantuk ya pingin tidur sebentar atau kadang ini ya... main gadget gitu, misal nonton-nonton apa gitu di sosmed, itu biasanya hamper... hamper... tiap ini ya... setiap habis pendampingan gitu. Tapi durasinya sebentar aja... itu kayak lebih ke... apa ya... istirahat sejenak gitu... lebih ke memulihkan energi gitu.”* (Partisipan N (2), 300-309)

Selain strategi koping *escape-avoidance*, strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*) lainnya yang juga digunakan Partisipan N adalah *accepting responsibility*, dimana cara ini dipakai ketika partisipan merasa beban kerja sebagai GPK yang kurang sesuai, yang seharusnya hanya mendampingi ABK ketika pembelajaran, justru juga harus mengajar, membuat bahan ajar, hingga membuat standar penilaian seperti raport untuk anak-anak yang didampingi. Hal itu berdampak pada menurunnya motivasi untuk untuk menyiapkan pendampingan karena harus melakukannya setiap hari. Untuk menghadapi tekanan tersebut, partisipan berusaha menerima tugas-tugas tersebut sebagai tanggung jawab pekerjaannya.

*“Ya... yang pertama... karena gimana pun ini kayak udah tanggung jawab kan, tanggung jawab pekerjaan gitu. Misalnya stres pun ya besoknya aku mesti harus kerja lagi gitu, dan apalagi e... statusnya di SKB tuh kayak guru gitu yang dapet PJ mapel gitu kan”* (Partisipan N (1), 280-286)

Partisipan juga menggunakan strategi koping *self-controlling*, dimana partisipan cenderung akan berusaha mengontrol emosi-emosi negatif sebelum memutuskan mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Cara tersebut digunakan ketika menghadapi perilaku ABK yang sering membuat kelas tidak kondusif, sehingga partisipan berusaha mengontrol emosinya agar tidak terlalu emosional, hal itu dilakukan untuk menghindari tindakan-tindakan yang kurang rasional seperti marah dengan berlebihan. Partisipan mengaku dengan berusaha fleksibel terhadap situasi membantunya mengontrol tindakan, kapan waktu untuk lembut kapan waktu untuk tegas terhadap anak.

“... apa ya... mencerna atau memahami, cuma ya kadang aku itu sih... pahami dulu, misal ada emosi negatif ya itu... dikelola dulu” (Partisipan N (1), 328-332)

#### 4. Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang ditemukan, menunjukkan bahwa profesi guru pendamping khusus (GPK) yang dijalani ketiga partisipan cukup menciptakan banyak tekanan yang dapat mempengaruhi kinerja. Diantara beban kerja dan tanggung jawab ketiga partisipan yang memicu tekanan diantaranya adalah, perilaku tidak stabil ABK ketika di kelas seperti tantrum, agresif, mengganggu teman yang mana membuat pembelajaran tidak kondusif. Perilaku-perilaku ABK tersebut tentu menciptakan tekanan besar bagi ketiga partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian Alfian et al., (2021), tentang manajemen stres pada guru SLB yang menyatakan bahwa sumber stres terbesar pada guru SLB adalah ketika menghadapi perilaku-perilaku ABK yang hiperaktif hingga memecah konsentrasi pengajar dan membuat proses belajar mengajar menjadi terganggu.

Tidak hanya itu, pemahaman ABK dalam menerima instruksi atau pelajaran yang lambat, tuntutan dari orang tua ABK yang tidak diimbangi kerja sama yang baik, konflik dengan rekan kerja, serta tugas-tugas lainnya disamping tugas utama sebagai pendamping ABK juga turut menambah tekanan yang dirasakan ketiga partisipan sebagai GPK. Permasalahan-permasalahan tersebut berdampak pada munculnya kecemasan atau perasaan takut gagal dan salah dalam menghadapi ABK, menurunnya motivasi kerja, menurunnya kinerja, kelelahan secara fisik maupun emosi, hingga keinginan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan. Sehingga diperlukan tindakan untuk mengurangi atau mengatasi tekanan-tekanan yang dialami partisipan sebagai guru pendamping khusus (GPK), yang dalam hal ini disebut strategi koping (Andriyani, 2019).

Adapun penelitian ini telah memaparkan data mengenai gambaran strategi koping yang digunakan guru pendamping khusus (GPK). Hasil temuan menunjukkan ketiga partisipan menggunakan strategi koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focused coping*) maupun strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*). Namun, strategi koping yang paling banyak digunakan dan menunjukkan dampak lebih positif dalam menghadapi tekanan adalah strategi koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focus coping*), khususnya strategi koping *seeking social support* dan *planful problem solving*. Strategi koping *seeking social support* merupakan strategi koping dengan berusaha mencari dukungan dari pihak luar terkait penyelesaian masalah, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional (Lazarus, 2006). Ketiga partisipan menghadapi tekanan yang dialami dengan mencari dukungan emosional dari rekan kerja sekaligus informasi lewat masukan-masukan yang diberikan rekan kerja kepada mereka. Ketiga partisipan mengaku dukungan dari rekan kerja membantu memberikan energi positif serta mendapat sudut pandang yang lebih positif terkait permasalahan yang sedang dialami, sehingga menurunkan tekanan sekaligus membantu menyelesaikan masalah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan et al., (2023) menyatakan bahwa mencurahkan isi hati atau keluh kesah efektif sebagai cara koping karena dapat mengurangi beban permasalahan yang dirasakan serta membuat individu merasa didengar dan dicintai. Selain itu, bercerita dengan orang lain dapat membantu individu memperoleh informasi dari pengalaman orang lain yang bisa membantu menyelesaikan masalah (A. A. H. Putri, 2020).

Tidak hanya itu, bentuk koping *seeking social support* yang digunakan ketiga partisipan juga meliputi mencari dukungan dari luar seperti dari berbagai *platform online* sebagai sarana informasi yang membantu menambah wawasan terkait sumber tekanan yang dialami.

Partisipan F dan partisipan N menggunakan dukungan informasi berupa media sosial serta media pencarian *online* untuk mengatasi tekanan terkait pembuatan bahan ajar bagi ABK. Berbeda dengan kedua partisipan lainnya, partisipan T menggunakan dukungan informasi berupa literatur atau video *parenting* secara *online* dalam mengatasi tekanan yang bersumber dari kebingungan akan pemberian perlakuan yang baik pada ABK. Melalui dukungan informasi, ketiga partisipan mampu mengatasi tekanan yang mereka alami karena berhasil menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan tekanan tersebut melalui informasi-informasi yang mereka dapatkan. Seperti halnya penelitian Sitio dan Diponegoro (2023) yang juga mengungkapkan bahwa dukungan dari luar berupa teknologi internet efektif sebagai koping karena membantu individu dalam mencari jalan keluar dari masalah secara lebih mudah, cepat, dan faktual.

Selain dukungan emosional dan informasi, ketiga partisipan juga mengatasi tekanan-tekanan yang dialami dengan mencari dukungan sosial berupa bantuan nyata dari orang sekitar seperti orang tua ABK. Koping tersebut digunakan ketiga partisipan ketika menghadapi tekanan dari perilaku ABK yang tidak stabil hingga mengganggu pembelajaran di kelas. Bantuan dari orang tua dalam membantu mengkondisikan anak tersebut membantu partisipan keluar dari situasi yang memicu tekanan. Dukungan nyata yang diterima individu dapat menurunkan tekanan dengan cara menangani situasi-situasi pemicu tekanan secara langsung (Ramadanti & Herdi, 2022).

Strategi koping lain yang juga efektif digunakan adalah strategi koping *planful problem solving*, atau strategi koping dengan berusaha menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber tekanan secara langsung melalui menganalisa situasi yang menekan untuk menemukan solusinya (Lazarus, 2006). Strategi koping ini digunakan ketiga partisipan dengan upaya-upaya yang terpusat langsung pada sumber masalah untuk mengatasi situasi yang menekan. Salah satunya dalam menghadapi perilaku ABK, ketiga partisipan menggunakan langkah-langkah tindakan yang bertahap untuk mengkondisikan perilaku ABK selama pembelajaran, seperti menegur secara halus, menegur secara tegas, hingga mengkondisikan dengan tindakan langsung. Hal tersebut dilakukan dengan melihat situasi sumber tekanannya apakah dapat teratasi atau tidak. Menurut Nugroho dan Khasan, (2016) dengan berfokus pada penyelesaian sumber tekanan secara langsung efektif mengatasi tekanan yang dirasakan.

Selain itu, koping *planful problem solving* juga dilakukan dengan membuat aturan-aturan kesepakatan untuk mengkondisikan perilaku ABK agar lebih kondusif. Seperti penerapan strategi *reward-punishment* yang dilakukan oleh Partisipan T dan F untuk membentuk perilaku taat aturan pada ABK selama pembelajaran berlangsung. Strategi tersebut mampu mengurangi tekanan karena adanya modifikasi situasi pada sumber tekanan itu sendiri, yang dalam hal ini perilaku tidak kondusif ABK. Upaya mengubah situasi yang memicu tekanan akan turut mengurangi pengaruh dari sumber tekanan tersebut sehingga dapat meminimalisir stres (Maulina, 2021).

Penggunaan strategi koping tersebut tidak terlepas dari pengalaman ketiga partisipan yang pernah memiliki pekerjaan yang bersinggungan dengan ABK, sehingga ketika menghadapi permasalahan serupa yang berkaitan dengan ABK, ketiga partisipan menggunakan langkah-langkah yang serupa dalam mengatasinya. Dimana, pengalaman merupakan salah satu cara untuk mendapatkan kebenaran melalui mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh sebelumnya atau yang pernah dilakukan sebelumnya untuk memecahkan suatu masalah, sehingga pengalaman dapat mempengaruhi tindakan individu dalam menghadapi suatu kejadian yang hampir serupa (Darsini et al., 2019). Faktor pengalaman yang mempengaruhi penggunaan koping pada partisipan tidak dijelaskan pada teori sebelumnya, dimana faktor-

faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan koping menurut Lazarus, (2006) meliputi kesehatan fisik, keyakinan eksistensial, komitmen, keterampilan sosial, serta materi.

Selain itu, pada partisipan T menggunakan strategi koping *planful problem solving* juga dengan melakukan analisis penyelesaian masalah melalui *journaling* atau membuat catatan-catatan kegiatan sehari-hari dan mengevaluasinya. Melalui *journaling* partisipan dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih bebas, serta dengan menulis catatan-catatan memudahkan partisipan dalam menentukan tindakan penyelesaian masalah yang sesuai. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Pratiwi et al., (2022) yang menyatakan bahwa menulis jurnal harian dapat memfasilitasi individu dalam mengungkapkan perasaannya serta dapat memudahkan individu mengevaluasi diri sendiri dengan menyadari pikiran-pikiran negatif, sehingga menjadikan individu lebih terarah dalam menentukan pikiran, perasaan, dan tindakannya.

Berbeda dengan partisipan T yang hanya menggunakan koping *seeking social support* dan *planful problem solving*, partisipan F dan partisipan N juga menggunakan strategi koping *confrontative*. Strategi koping *confrontative* merupakan koping dengan berusaha mengubah situasi yang menekan dengan usaha agresif serta adanya keberanian mengambil resiko (Lazarus, 2006). Kedua partisipan mengaku terkadang menggunakan koping *confrontative* ketika tidak mampu mengontrol emosi, seperti marah atau menegur dengan intonasi tinggi kepada ABK yang sulit diatur untuk mengubah perilaku ABK ketika pendampingan tanpa mempertimbangkan dampak tindakan tersebut pada ABK. Hal tersebut mampu menyalurkan emosi negatif namun tidak sepenuhnya mengatasi tekanan yang dirasakan karena memunculkan perasaan bersalah setelahnya. Sejalan dengan penelitian Putri et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa penggunaan *confrontative coping* berupa marah atau mengancam memang dapat mengubah perilaku ABK namun tidak sepenuhnya efektif karena membuat individu merasa bersalah dan terbebani.

Di sisi lain, penggunaan koping tersebut tidak muncul pada Partisipan T karena Partisipan T yang lebih dewasa secara umur serta memiliki pengalaman yang lebih lama dari partisipan lainnya dalam menangani ABK di kelas inklusi. Hal tersebut membuat Partisipan T dirasa lebih mampu mengendalikan emosi dan pikiran ketika berhadapan dengan situasi menekan dari ABK. Regulasi emosi yang baik membuat individu lebih mampu berpikir secara matang sebelum melakukan tindakan untuk merespons situasi-situasi yang dihadapinya (Damayanti et al., 2022). Pengaruh regulasi emosi dalam strategi koping juga belum dijelaskan pada teori sebelumnya, dimana menurut Lazarus, (2006) strategi koping dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, keyakinan eksistensial, komitmen, keterampilan sosial, serta materi.

Ketiga partisipan juga menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yang digunakan secara berdampingan dengan strategi koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focused coping*). Diantara strategi koping berfokus emosi yang paling banyak digunakan adalah *accepting responsibility* atau strategi koping dengan berusaha menerima tanggung jawab terhadap situasi yang ada (Lazarus, 2006). Ketiga partisipan menggunakan koping *accepting responsibility* dengan berusaha mengubah pemikiran bahwa situasi dan beban yang dialami merupakan tanggung jawab yang harus dikerjakan. Hal tersebut membantu mengelola perasaan atau emosi menjadi lebih positif ketika berhadapan dengan situasi yang menekan, sehingga partisipan tetap dapat menjalankan tugas-tugasnya secara profesional. Cara tersebut merupakan bentuk perubahan kognitif yang digunakan individu, yaitu dengan mengubah cara berpikir tentang suatu keadaan atau situasi yang berpotensi menyebabkan tekanan atau emosi negatif sehingga mengurangi pengaruh dari emosi negatif tersebut hingga dapat memengaruhi perubahan emosionalnya (Alivia & Hasanah, 2023).

Strategi koping berfokus emosi lainnya yang juga digunakan ketiga partisipan adalah *self-controlling* atau strategi koping dengan berusaha mengontrol perasaan dan tindakan terhadap situasi yang menekan (Lazarus, 2006). Ketiga partisipan menggunakan koping *self-controlling* dengan berusaha mencerna situasi terlebih dahulu ketika merasakan tekanan. Hal itu untuk mengelola perasaan atau emosi sebelum memutuskan tindakan penyelesaian masalah yang menjadi sumber tekanan. Dimana, pengendalian emosi yang baik membantu individu lebih baik pula dalam membuat suatu keputusan atau tindakan penyelesaian masalah, karena individu lebih berpikir secara positif sebelum bertindak (Riyanti & Taufik, 2023).

Sementara itu, Partisipan F dan N juga menggunakan *self-controlling* dengan berusaha mengontrol diri untuk tidak memaksakan standar-standar pembelajaran tertentu yang belum bisa dicapai ABK dan menyadari bahwa ABK yang didampingi memiliki keterbatasan yang membuat mereka tidak serta merta bisa mengerjakan apa yang diinstruksikan. Dalam hal ini, partisipan F dan N berusaha menyesuaikan diri dengan situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan. Menyesuaikan tindakan maupun perasaan diri terhadap situasi menekan membantu individu dalam mereduksi emosi negatif yang muncul karena tekanan yang dihadapinya (Surur et al., 2022).

Selain itu, strategi koping berfokus emosi lainnya yang juga cukup sering digunakan adalah *escape-avoidance* atau strategi koping dengan berusaha lari atau menghindari situasi yang menekan dan mengalihkannya pada hal lain (Lazarus, 2006). Pada ketiga partisipan, koping ini digunakan dengan cara mengalihkan tekanan yang dirasakan dengan melakukan kegiatan yang disenangi, seperti dengan tidur atau istirahat, bermain media sosial, dan membeli makanan yang disukai sebagai penyegaran pikiran dan fisik setelah menghadapi ABK. Ketiga partisipan mengaku dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan membantu menstabilkan suasana hati serta mengembalikan energi positif untuk sementara. Pengalihan dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan menjadikan individu tidak secara terus menerus memikirkan hal-hal yang memicu tekanan, sehingga hal itu meringankan beban pikiran dan menurunkan stres (Rositoh et al., 2022).

Selain itu, pengalihan tekanan juga dilakukan partisipan melalui mendengarkan musik untuk menenangkan pikiran dan perasaan ketika sedang menghadapi tekanan-tekanan karena pekerjaan, seperti yang dilakukan oleh Partisipan F. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pragholapati dan Ulfitri, (2019) yang menyebutkan bahwa mendengarkan musik merupakan salah satu koping yang banyak digunakan karena dapat dilakukan dalam suasana apapun dan dapat memberikan efek positif seperti membantu menenangkan pikiran dan membuat individu dapat melupakan sejenak permasalahan yang sedang dialami.

Pengalihan lainnya dengan melakukan kegiatan fisik atau olahraga untuk menyalurkan energi negatif akibat tekanan yang dirasakan, seperti yang dilakukan Partisipan T. Melakukan kegiatan fisik atau berolahraga dapat menjadi cara koping yang efektif untuk mengurangi stres, dimana kegiatan fisik atau olahraga dapat meningkatkan neurotransmitter serotonin, dopamin, dan endorfin yang akan mempengaruhi *mood* atau suasana hati (Setiawan et al., 2021). Walaupun strategi koping *escape-avoidance* membantu mengelola emosi negatif, namun ketiga partisipan mengaku tetap memerlukan usaha lanjutan untuk menyelesaikan akar permasalahan dari sumber tekanan yang dialami.

Berbeda dengan partisipan F dan N, partisipan T juga menggunakan strategi koping *positive reappraisal* atau strategi koping dengan usaha menciptakan makna positif terhadap situasi menekan yang sedang dihadapi (Lazarus, 2006). Partisipan T menciptakan makna positif dengan cara memberikan kalimat-kalimat positif kepada diri sendiri serta berpikir bahwa sumber tekanan yang dialami merupakan bagian dari proses belajar. Sawitri dan Widiasavitri,

(2021) mengungkapkan bahwa melakukan afirmasi positif atau memberikan kata-kata positif terhadap diri sendiri dapat mengubah persepsi negatif yang dimiliki menjadi sesuatu yang dapat memotivasi individu untuk melihatnya secara lebih positif.

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan yang merupakan guru pendamping khusus (GPK) di Kota Pekalongan memiliki persamaan dalam menggunakan strategi koping untuk menghadapi tekanan-tekanan yang disebabkan karena profesi sebagai GPK. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa strategi koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focused coping*) merupakan strategi koping yang paling banyak digunakan dan menunjukkan dampak lebih positif dalam mengatasi tekanan sekaligus menyelesaikan sumber permasalahan yang dialami. Khususnya koping *seeking social support* dan *planful problem solving* yang efektif dalam mengatasi tekanan yang bersumber dari perilaku-perilaku ABK di kelas yang mana menjadi sumber tekanan terbesar bagi ketiga partisipan. Tidak hanya itu, strategi koping berfokus emosi (*emotional focused coping*) juga digunakan berdampingan dengan koping berfokus penyelesaian masalah (*problem focused coping*) untuk membantu mengelola emosi negatif dari tekanan yang dialami sehingga membantu menentukan tindakan penyelesaian masalah secara lebih efektif, khususnya strategi koping *accepting responsibility*, *self-controlling*, dan *positive reappraisal*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi koping *escape-avoidance* dan *confrontative* menunjukkan dampak kurang positif pada ketiga partisipan karena hanya membantu menyalurkan emosi negatif sesaat, namun tidak sepenuhnya mengatasi tekanan yang dirasakan karena masih diperlukan tindakan penyelesaian untuk sumber permasalahannya.

Temuan ini tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, seperti keterbatasan pada kriteria partisipan yang hanya berfokus pada GPK di tingkat SD dan GPK berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih luas kriteria guru pendamping khusus sebagai partisipan penelitian untuk mendapatkan temuan yang lebih beragam, khususnya terkait jenis kelamin GPK dan jenjang sekolah ABK yang didampingi.

## Daftar Rujukan

- Alfian, A. R., Zahrah, R., Sari, P. N., & Azkha, N. (2021). Analisis Manajemen Stres Kerja pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 275–282. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>
- Alivia, B., & Hasanah, U. (2023). Regulasi Emosi Guru Kelas dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 65–74. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7108>
- Anastasia, N. Z., & Tobing, J. L. (2019). Fight or Flight: Stres dan Strategi Coping Guru Pembimbing Khusus. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(2), 189–211. <https://doi.org/10.33541/jmp.v8i2.2980>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arandhitio, S., Napitupulu, E., Irawati, D., & Utami, K. (2023). Defisit Guru Pendamping Khusus Hambat Pendidikan Inklusi [Kompas.id]. *Humaniora*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/11/12/defisit-guru-khusus-menghambat-pendidikan-inklusi>
- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 207–218. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design* (4th ed.). SAGE.

- Damayanti, P., Nainggolan, E., & Muslikah, E. D. (2022). Kematangan Emosi dan Burnout pada Guru: Bagaimana Peran Strategi Coping sebagai Variabel Intervening? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 432–444.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1). <https://lppmdianhusada.ac.id/e-journal/index.php/jk/article/view/96>
- Ediyanto, Sunandar, A., & Junaidi, A. (2021). *Pendidikan Inklusif dan Guru Pembimbing Khusus di Indonesia*. Universitas Negeri Malang.
- Gunawan, I., Restiana, N., Rosnawanty, R., & Saryomo. (2023). Family Caregivers' Coping Strategies in Taking Care for Relatives with Schizophrenia: A Phenomenological Study. *Healthcare Nursing Journal*, 5(1), 636–643. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.2933>
- Hanurawan, F. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Rajawali Pers.
- Kebbi, M. (2018). Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers. *International Journal of Special Education*, 33(1), 34–61.
- Kemdikbud. (2023). Kemendikbudristek Ajak Wujudkan Pendidikan Inklusi yang Adil dan Merata. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2023/03/kemendikbudristek-ajak-wujudkan-pendidikan-inklusi-yang-adil-dan-merata>
- Kurnia, A., & Yoselisa, D. (2023). Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 40–53. <http://dx.doi.org/10.31958/jps.v2i1.9454>
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Maulina, M. (2021). Coping Aktif Stress Pengasuhan Orangtua dengan Anak Retardasi Mental: Literature Review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 149–164. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3576>
- Novrizaldi. (2022). Pemerintah Wajib Penuhi Hak Pendidikan Inklusif bagi Penyandang Disabilitas. *Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*. <https://www.kemendikbud.go.id/pemerintah-wajib-penuhi-hak-pendidikan-inklusi-bagi-penyandang-disabilitas>
- Nugroho, Y. J. D., & Khasan, M. (2016). Coping Stress Strategy pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikohumanika*, 8(2), 105–127. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v8i2.345>
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X). *DAWA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2), 12–28. <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.199>
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Pratiwi, M. E., Tatiana, C., Atsniyah, L., & Setiowati, E. A. (2022). Pengalaman terkait Strategi Coping Perempuan dengan HIV/AIDS yang Terlibat dalam Program Menulis Ekspresif. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- Putra, S. A., & Setiatin, S. (2021). Strategi Coping dan Implikasinya pada Kondisi Kerja Perakam Medis di RSIA Limijati Bandung. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(8), 1057–1067. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i8.150>
- Putri, A. A. H. (2020). Konseling Kelompok Realitas untuk Menurunkan Stres pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan kKhusus. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Putri, R. P., Aqiliah, I., Fatirahma, N., Komarasasih, B., Maurizka, A., & Hendriani, W. (2022). Studi Kasus: Coping Stress Orang Tua Tunggal dalam Mengasuh Anak Retardasi Mental. *Jurnal Education and Development: Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.37081/ed.v10i2.3514>
- Qiftiyah, M., & Calista, W. (2021). Shadow Teacher for Special Needs Students: Case Study Class VI Taman Muda Ibu Pawiyatan Yogyakarta. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 13(1), 26–35. <https://doi.org/10.17509/eh.v13i1.26273>

- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Ramli, M. A., Jufri, M., & Djalal, N. M. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorar Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 359–368. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.469>
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (1st ed.). CV Sagung Seto.
- Riyanti, R. F., & Taufik, T. (2023). Strategi Koping Guru dalam Penanganan Siswa di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 610–631. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7811>
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2022). Strategi Coping Stres Mahasiswi yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59–74. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.329>
- Sawitri, A. R., & Wideasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Sitio, D. K., & Diponegoro, A. M. (2023). Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 2661–2682.
- Surur, K., Kawuryan, F., & Astuti, R. D. (2022). Coping Stress pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 7(2), 215–231.
- Yusuf, M., Anggarani, F. K., Wiliyanto, D. A., & Supratiwi, M. (2023). Program Mahasiswa Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Sebagai Suporting Guru Pembimbing Khusus di Sekolah Inklusi Kota Surakarta. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 7(1), 90–98. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1236>