

Studi Fenomenologi: *Coping Stress* Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak

Desi Kristiani Sitio¹, A.M. Diponegoro²

¹ Universitas Ahmad Dahlan; Indonesia; desikristiani321@gmail.com

² Universitas Ahmad Dahlan; Indonesia; ahmad.diponegoro@psy.uad.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Coping Stress;
Female Special Companion
Teacher;
Children with Special Needs

Article history:

Received 2023-08-16

Revised 2023-11-11

Accepted 2023-12-17

ABSTRACT

A special education assistant (teacher's aide) is responsible for supporting the main teacher in all aspects of teaching and learning activities, from planning to evaluation. Teaching children with special needs is more complex and risky, leading to higher levels of stress compared to teaching typical children. Therefore, an effective regulatory system is needed, along with the implementation of stress coping mechanisms, to reduce these stress levels. The research objective is to understand stress coping mechanisms among female special education assistants at Kalam Kudus Christian School in Pontianak. This study employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection will be conducted through interviews and observations with six female special education assistant subjects. The data collection technique used is purposive sampling, and data analysis employs content analysis. Research validity will be tested using triangulation and member checking. The research results show that the study subjects use two types of stress coping mechanisms: emotion-focused coping and problem-focused coping. The emotion-based coping results include seeking social emotional support, escape avoidance, and accepting responsibility. Additionally, the problem-based coping results include seeking informational support and confrontive coping, which influence their approach to reducing stress levels.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Desi Kristiani Sitio

Universitas Ahmad Dahlan; Indonesia; desikristiani321@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Dinamika saat mengajar anak kebutuhan khusus dibanding mengajar anak normal lebih bervariasi dan beresiko sekaligus mulia. Dalam perkembangannya, pelaksanaan pendidikan inklusi menjadi hal wajib bagi seluruh sekolah tanpa harus ditunjuk dan tanpa terkecuali seperti yang tertuang pada Peraturan Pemerintah (Permendiknas No. 70, 2009) yang mewajibkan setiap lembaga pendidikan untuk memberikan akomodasi yang layak dan wajib menerima anak berkebutuhan khusus. Hal ini

juga berdampak pada kesiapan tenaga pendidik khususnya guru pendamping khusus yang mengambil peran tersebut (Khotimah dkk., 2019).

Guru pendamping khusus disingkat GPK merupakan guru yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam tentang anak kebutuhan khusus dan mempunyai tugas mendampingi dan bekerjasama dengan guru sekolah dalam menciptakan pembelajaran yang inklusi (Yuwono & Andi, 2017). Selain sebagai pendamping, mereka juga harus memahami kondisi anak dan mengamati perkembangan anak setiap harinya serta memantau perkembangan anak di rumah (Qiftiyah & Calista, 2021). Tuntutan untuk siswa berkebutuhan khusus untuk mendapatkan nilai yang lebih bagus juga merupakan salah satu dari tugas dan tanggung jawab GPK, namun pada kenyataannya, tugas dan tanggung jawab tersebut tidak diimbangi dengan kegiatan pelatihan mengenai siswa berkebutuhan khusus sehingga berdampak pada kurangnya pengetahuan guru-guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus saat proses belajar mengajar (Issom & Fachrurrozy, 2022).

Selain tugas dan tanggung jawab secara akademik, GPK juga merasakan tekanan secara emosional. Menurut Tarmizi (2020) ketika siswa yang dibimbing sedang tantrum, mereka harus siap menerima amukan, pukulan, teriakan, cakaran, dan hal lainnya. Hal ini memberi dampak implikasi negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan penambahan stress kerja. Dinamika pemicu *stress* juga menimbulkan kondisi *distress* yang mengacu pada ketidaknyamanan emosional atau psikologis yang diakibatkan oleh tekanan, ketegangan, atau beban yang berlebihan yang dapat memiliki dampak jangka panjang dan jangka pendek (Yuwono & Andi, 2017). Dampak jangka pendek dapat berakibat gangguan kognitif yang dapat mengganggu konsentrasi, memori juga pengambilan keputusan. Salah satunya keinginan untuk berhenti mengajar karena memiliki beban kerja yang bertambah dan tuntutan lainnya dari sekolah (Winesa & Saleh, 2020) juga apabila tidak diregulasi dengan baik, dampak jangka panjang dapat mempengaruhi hubungan respon emosional menjadi buruk sehingga guru memiliki potensi untuk melakukan kekerasan baik secara fisik maupun verbal (Nugroho & Khasan, 2016). Dilansir dari <https://style.tribunnews.com/> pada hari selasa (26/7/2022) di Malaysia, seorang guru memberi hukuman muridnya berusia 7 tahun yang memiliki kebutuhan khusus hingga telinganya memar berwarna ungu. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesabaran guru menghadapi ABK yang aktif dalam perilakunya menurut Arinda (2022) di Bekasi Barat (13/2/2019) terjadi kasus penganiayaan seorang ABK kelas 3 SD oleh wali kelasnya sendiri hingga mengalami lebam di bagian kaki kanan dan kiri. Penganiayaan tersebut diakibatkan karena tendangan dan cubitan oleh wali kelas di sekolah inklusi tersebut, namun sayangnya pihak sekolah atau wali kelas tersebut tidak mengkarifikasi bahkan menutupi perbuatan yang telah dilakukan (Pahrevi, 2019). Berdasarkan dua kasus yang terjadi, timbul dampak dari *distress* guru yang cukup tinggi. Perlunya sistem regulasi yang baik untuk meminimalkan dampak *distress* agar kedepannya tidak menimbulkan hal yang kurang baik dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus (Ekawanti & Mulyana, 2016).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 2 Desember 2022 kepada dua orang GPK wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak. Subjek DL sudah mengajar selama 2 tahun dan subjek WM sudah mengajar selama 7 bulan. Kedua subjek menuturkan bahwa mereka mengalami suka dan duka dalam mendampingi anak kebutuhan khusus. Subjek AD merasa bersyukur karena diberi kesempatan bergabung menjadi guru perintis sebagai GPK wanita, namun subjek AD masih beradaptasi dan terbatas dalam kemampuan serta pengetahuan ketika mendampingi anak. Subjek AD juga menuturkan bahwa dirinya mengalami stress karena mendapat komplain dan tuntutan target dari pihak orang tua anak agar anak berkembang secara progresif dan ditambah lagi, kurangnya teman di lingkungan kerja yang berpengalaman di dunia anak berkebutuhan khusus sehingga kesulitan dalam mencari solusi permasalahan dalam proses pendampingan. Sehingga mengatasi stress dengan cara marah kepada orang lain dan dapat melempar benda milik pribadi. Pada subjek WM menuturkan bahwa ini kali pertama dia mengajar dan mendampingi anak kebutuhan khusus dengan gejala autisme. WM menuturkan bahwa ia rasa takut dan cemas sehingga mengalami stress karena perilaku tantrum pada anak sebelum masuk ke kelas dan saat

pembelajaran disertai juga resiko tantrum kepada GPK ketika proses penanganan. WM juga mengatakan bahwa membutuhkan waktu untuk yang cukup lama untuk beradaptasi karena kurangnya pengetahuan akan ABK dan cukup lama untuk membangun *chemistry* dengan anak yang didampingi sehingga memicu stress. Subjek WM mengatasi *stress* dengan cara curhat kepada rekan kerja, menangis, dan mendengar musik. Pada subjek AD dan WM mengalami indikasi stress yang merujuk tingkat *stress* yang tinggi yaitu berupa gejala fisik seperti kelelahan, *burnt out*, pusing dan terjadi penurunan berat badan. Selain fisik, gejala emosi seperti kecemasan yang berlebihan, kesedihan yang berkepanjangan dan perasaan putus asa.

Berdasarkan fenomena lapangan di atas, stres yang dirasakan GPK wanita cukup tinggi. Sehubungan dengan *stress* kerja yang tinggi maka stress tersebut harus diregulasi dengan *coping stress* (Laya dkk., 2022). *Coping stress* yaitu proses kegiatan negatif dan positif untuk mengurangi tingkat *stress* seorang individu (Maryam, 2017). Selain itu, *coping stress* merupakan respon individu yang untuk mengatasi masalah sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk metolerir, mengontrol dan mengurangi efek negatif dari situasi tertekan yang dihadapi (Lubis dkk., 2015). Tujuan dari *coping stress* yaitu menyelesaikan berbagai masalah dan mengatasi situasi serta tuntutan yang menekan, membebani, menantang seseorang (Andriyani, 2019). Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan GPK khusus yang berjenis kelamin wanita, alasan tersebut dilandasi keingintahuan memahami pengalaman, pandangan, dan peran gender yang khusus bagi wanita dalam bidang pendidikan inklusi, selain itu pentingnya suara wanita dalam penelitian sering terabaikan dalam profesi sebagai GPK. Melalui penelitian ini yang berfokus pada wanita, dapat memberikan platform bagi suara dan perspektif GPK wanita yang mungkin belum terdengar atau disorot sebelumnya. Hal ini juga dapat mengungkapkan peran gender mempengaruhi kehidupan sehari-hari, aspirasi, tantangan, dan hubungan dalam dunia pendidikan.

2. METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, sejalan dengan konsep pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan refleksi diri GPK wanita dalam mengelola *stress* di lingkungan pendidikan inklusi. Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan, menginterpretasi, dan menyajikan esensi nilai dari pengalaman subjek penelitian. Metode penelitian kualitatif memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali makna fenomena pendidikan dan budaya multikultural melalui strategi *coping stress* GPK wanita. Dengan mengembangkan pandangan moral dan pola pikir, penelitian ini menggunakan analisis isi untuk menyajikan data deskriptif kualitatif secara sistematis, empiris, dan kritis.

Subjek penelitian terdiri dari enam GPK wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek mencakup pengalaman mengajar minimal 6 bulan, menangani anak berkebutuhan khusus selama 6 bulan, dan latar belakang pendidikan strata satu bidang studi pendidikan. Melalui metode observasi dan wawancara, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai pengalaman, tantangan, dan strategi *coping stress* GPK wanita. Terdapat etika penelitian yang diawasi oleh Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, serta penggunaan *informed consent* sebelum pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi, yang melibatkan pengkodean makna teks ke dalam kategori. Dalam hal kepercayaan penelitian, penelitian ini menerapkan triangulasi, *member checking*, dan reduksi data. Triangulasi dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, metode, dan teori. *Member checking* dilibatkan dalam proses verifikasi dan interpretasi data, melibatkan subjek penelitian dan koordinator SDM. Dengan demikian, penelitian ini dirancang untuk memberikan hasil yang valid, reliabel, dan mendalam mengenai stres dan *coping strategies* GPK wanita dalam konteks pendidikan inklusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian

a. *Emotion Focused Coping*

Seeking Sosial Suport

Keenam subjek memilih usaha mencari atau mendapatkan dukungan sosial dan moral dari orang lain dari sesama rekan kerja, keluarga maupun dari teman. Keenam subjek memilih dukungan sosial dan moral dari teman di sekolah yaitu membantu mengurangi stress. AD mengatakan bahwa dengan berkumpul dengan sahabat dapat mengurangi resiko stress dan meningkatkan *mood* membuat suasana hati bahagia, AP dan ME menambahkan dengan bercerita ke teman yang dipercayai dapat menghindari rasa kesepian dan membantu mengatasi trauma atau pengalaman buruk yang sedang dialami. WM dan HF juga mengatakan dengan bercerita dengan rekan kerja membantu mendukung gaya hidup kesehatan mental, dan manfaat lainnya oleh AA dengan bercerita kepada rekan kerja membantu meningkatkan kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri.

“Saya lebih suka berkumpul dengan teman-teman yang nyambung dengan saya, yang sefrekuensi lah dengan saya lah sekarang. Jadi bisa mengurangi beban dan stress yang saya rasakan.” Subjek AD

“Yang pertama karena kan saya orangnya tidak bisa memendam apa yang saya kesalkan atau saya rasakan, saya cerita ke orang-orang yang sangat saya percayai contohnya ya teman-teman di sekolah dan teman luar”. Subjek AP

“saya cerita ke orang-orang yang terdekat saya juga meskipun saya merasa pada saat saya menceritakan itu mereka belum bisa memberikan solusi tapi setelah kita cerita itu ada rasanya yang plong gitu, adanya beban yang sedikit berkurangnya”. Subjek WM

“Ya sharing, karena misalnya gini. Kalo misalnya saya sharing itu misalnya punya pandangan lain tapi dia tuh masih ngerti konteksnya, gak papa orang itu gak ada solusi tapi *share* aja jadi ya saya kan juga banyak omong ya orangnya, ya jadi saya tumpahin aja ke siapa aja ngomongan, ke guru atau anak-anaknya mungkin ga ada satu layanan ke kita ke atasan kita, atau ke rekan-rekan lain. Jadi semua tau hahhahah”. Subjek HF

“biasanya kan kalo si anak itu pas lagi gak *mood* ataupun lagi gak *good* gitulah kan miss, biasanya saya tanya ke teman-teman GPK saya bilang, aduh saya capek banget hari ini. gimana sih anak ini hari ini tuh gimana terus dia tuh ndak mau ngikutkan, gak tau apa yang dia makan, apa yang dia alami di rumah sehingga menyebabkan anak tersebut itu ee lebih apa ya namanya miss, ga nurutin kata-kata kita di sekolahnya gitu.. ya biasanya sih gitu ceritanya” subjek ME

“ini juga saya mengatasinya dengan curhat dengan teman, terlebih juga saya curhat ke teman I-SLE gimana..Karena kan hal begini tidak bisa kita tanggung sendiri kan *miss*, maksudnya apalagi saya masih kurang dalam pengalaman” subjek AA

Selain memiliki dukungan dari rekan kerja dan teman, subjek memilih dukungan moral dan sosial dari keluarga yang membantu mengurangi stress, WM menambahkan bahwa bercerita dengan anggota keluarga membantu meningkatkan keharmonisan hubungan komunikasi antara ibu dan anak. Subjek HF memilih bahwa melalui bercerita dengan keluarga membantu menjaga kesehatan mental mendapatkan dukungan moral dari keluarga dan tidak merasa sendirian sehingga memberikan rasa tenang dengan berbagi cerita.

“paling saya cerita sama mama saya saja ceritanya, sharing kalo punya murid seperti ini, jadi dengan orang tua kan kita sharing nah kan mereka lebih tau nih”. Subjek WM.

“Kalo saya ceritakan dengan anggota keluarga saya, mereka juga ga pernah lihat apa yang saya kerjakan gitu, ya sharing saya lebih ke, gak papa orang itu gak ada solusi tapi *share* aja jadi ya

saya kan juga banyak omong ya orangnya, ya jadi saya tumpahin aja ke siapa aja ngomongan”
subjek HF

Dapat disimpulkan dari enam subjek memiliki *coping* dengan usaha mencari dan mendapat dukungan sosial dan moral dari teman atau anggota keluarga.

Escape Avoidance

Keenam subjek masing-masing memiliki upaya dalam pelarian diri dari masalah dengan dengan menghindari diri seperti mengomel kepada orang lain secara berlebihan subjek WM dan AD memiliki kesamaan bentuk pelarian diri dengan menangis sebagai ekspresi penyingkapan diri peluapan emosi. Subjek AA melakukan pelarian diri untuk menghilangkan *stress* dengan makan-makanan yang pedas secara berlebihan.

“Who, punya miss. Saya kalau stress itu ngomel. Trus saya kalau udah ngomel itu pasti marah kan jadi kayak sensi gitu. Pernah HP sendiri itu dilempar. Karna kalau udah stres kan, trus capek kayak ngelempar-ngelempar barang gitu.” Subjek AD

“HmMMM, kalo negatif lebih ke nangis ya miss, menyalahkan diri sendiri gitu, ya kenapa? Kenapa? kenapa? Gitu. cobaan tu gini terus ya, jadi lebih menyalahkan diri sendiri, terus nangis itu sih”. Subjek WM

“HmMMM paling ya nangis miss, kalau udah berat dan saya rasa mentok dan ga kuat..Ya kalau sudah merasa sepi, sendiri, ga ada teman dan kepikiran ya saya bisa nangis miss” subjek AD

“Ketika saya merasa stress kadang saya pergi, beli makan gitu kan..jajan-jajan kayak pentol kuah yang pedes-pedes miss, biasanya kalo stress itu lebih banyak lagi, kalo tidak stress ya ga banyak, kalau tidak stress tuh kayak tidak terlalu kuat lah makan pedas miss tapi kalo stress makan pedasnya nambah kayak rujak apa segala lah tancap aja hahahaha”. Subjek AA.

Pelarian diri tidak hanya dalam bentuk pelarian diri namun juga dalam bentuk reaksi diri dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan diri sendiri, subjek AD, WM, dan ME mengatakan bentuk rileksasi diri dengan hal yang menyenangkan seperti jalan-jalan atau wisata tujuan rekreasi yang memberikan dampak penyegaran dan pemulihan daya kreativitas yang merosot akibat dari kejenuhan secara fisik dan mental, subjek AP menambahkan hal yang menyenangkan melakukan hobi dengan berkemas merapikan rumah dapat menurunkan *stress* dan memberi kelegaan tersendiri. Subjek HF juga menambahkan dengan pergi ke lapangan sekolah melakukan ekspresi diri bermain yang menyenangkan merupakan bentuk pengalihan diri dari masalah. Kesamaan *coping stress* subjek AA dan subjek AP upaya pelarian diri dengan bermain sosial media di handphone yang berlebihan hingga lupa waktu. Subjek ME menambahkan juga bahwa bentuk penghindaran dengan di rumah saja dan melakukan hal yang menyenangkan dengan tidur untuk rileksasi diri dan subjek WM menyatakan ekspresi pelarian diri dengan hal yang menyenangkan dengan menonton film, hobi ini dapat membantu menyegarkan dan menenangkan pikiran dan memilih untuk mendengar musik untuk menghindari masalah.

“Biasanya kalau saya lagi stress, saya ya jalan-jalan. Saya seringkali stres, apalagi menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus ya. Nah ya caranya ya saya bawa diri saya untuk jalan-jalan bersama teman, pasti stress saya berkurang.” Subjek AD

“Biasa juga jalan-jalan sih, jalan-jalan sendiri kayak cari-cari apa yaa kayak pemandangan jadi tu kayak buat nemu inspirasi juga jadi buat kita lebih luas lagi dan bisa tiba-tiba ada hal baru yang kita dapatkan” subjek WM

“kalo keadaan lagi memungkinkan biasanya shopping seperti itu atau jalan-jalan miss, keluar rumah gitulah hehe..misalnya ke taman miss, yaa cari udara segar..” subjek ME

“rapi-rapi, berkemas sampe kita tuh lupa, karena itu hobi saya miss, saya tuh suka berkemas, beres-beres rapikan barang dengan kek gitu tuh saya stress saya berkurang gitu, ada kelegaan tersendiri”. Subjek AP

“saya main dilapangan atau diayunan atau saya naik turun tangga, saya lihat ke langit hahaha, ya maksudnya menjauhkan diri sebentar”. Subjek HF.

“Endak sih paling... itu tetot sih.. paling main hp subuh, karena kan ya kepikiran sih jadi ga bisa tidur.” Subjek AP

“Biasanya sih saya yang pertama dan utama itu ketika saya mengatasi stress saya itu saya bermain media sosial, karena di media sosial itu saya merasa a terkadang ada hal yang lucu gitu kan, kemudian kaya apa ya kalo bermain media sosial itu kayak saya tuh senang aja miss”. Subjek AA

“Biasanya sih kalo mengelola stress itu ee lebih banyak diam di rumah terus biasanya kalo lagi stress gitukan ya tiduran, di bawa tidur”. Subjek ME.

“nonton gitu kan, nonton yang membuat saya e e agak lebih fresh dikitlah, pikiran tu agak lebih tenang”. Subjek WM.

“Kalau misalnya cara lain itu paling dengar musik paling ya bantu saya lebih tenang, mengatur perasaan ketika lagi mumet jadi berkurang stress” subjek WM.

Dapat disimpulkan dari keenam subjek memiliki upaya masing-masing sebagai pelarian diri dari masalah dengan bentuk yang berbeda-beda setiap subjeknya dengan dua jenis yaitu pelarian diri bentuk emosi negatif dan ekspresi diri dengan ha-hal yang menyenangkan diri sendiri.

Accepting Responsibility

Keenam subjek memilih tanggung jawab dalam sebagai usaha untuk mengakui peran diri dalam masalah yang dihadapi dan mencari solusi sebuah masalah dengan benar dan efektif. Subjek AP memilih melakukan penerimaan diri pada keunikan ABK juga berkomitmen dalam memperbaiki keterampilan diri. Subjek AD dan HF memilih untuk mengakui peran diri sebagai GPK tidak lepas dari kekhawatiran sebagai pengingat diri dan memotivasi untuk saling membantu dalam keterbatasan. Subjek WM memilih untuk menerima keadaan ABK seutuhnya dalam keterbatasan yang dimiliki dan berusaha bertanggung jawab dengan melakukan yang terbaik dan maksimal untuk perubahan perilaku yang positif dan subjek ME memilih untuk menerima bahwa itu cobaan dengan mengambil hikmah dari masalah yang dihadapi. Subjek AA memilih untuk tanggung jawab atas kesalahan yang telah dibuat dan berusaha memperbaiki kesalahan dengan konsisten melakukan evaluasi.

“mulai ini sih miss terus niat untuk mengembangkan diri kita dan hati yang benar-benar mengasihi mereka dan menerima kekurangan mereka maksudnya keunikan mereka” subjek AP.

“Puji Tuhan, saat ini sangat terbantu dengan teman-teman yang memang mau membantu gitu ya, jadi kita di sini kalau ga tau itu kita harus tanya, saling sharing, saling berbagi pengetahuan sehingga awalnya ga tau menjadi tau sehingga awalnya cemas menjadi kurang cemas kalau misalnya bersih dari rasa itu sampai saat ini masih ada, khawatir itu masih ada karena kita kan punya harapan besar yang kita dampingi untuk mereka jadi anak-anak yang tumbuhnya bagus dan baik”. Subjek AD

“Campur aduk sih ya kalo sekarang ya rasa-rasa itu masih ada tetapi e dihadapi saja, dinikmati kalo sebelumnya pernah merasa kurang-kurangnyaa itu sangat besar kalo sekarang kurang ya sudah berartikan harus belajar lagi. Tapi kan karena orang sudah mempercayakan anaknya pada kita di layanan ini sekarang perasaannya senang dan tertantang sih. Gimana caranya melayani anak ABK tuh supaya kebutuhannya bisa terjawab, itu sih miss..”. subjek HF

“kalau misalnya dibilang sampai berapa lama untuk mengatasi tantrum anak tersebut puji Tuhannya sih mungkin bisa dibilang 5 bulan ya. Mungkin 5 bulan itu menurut saya juga yaa bagi

saya yaa udah cepat ya, melihat anak tersebut kan memang dia benar-benar pure hanya pake shadow teacher aja, ga terapi diluar jadi anak itu benar-benar dalam keadaan cangkang kosong istilahnya kan, belum ada apapun yang bisa dilakukan secara maksimal sama anak itu jadi harus kita terima apapun keadaannya kita harus bisa memberikan yang terbaik gitu". Subjek WM.

"ya miss, kalo ngomong dalam hati tergantung permasalahan stres atau emosinya gimana miss misalnya kalo hari ini kejadiannya atau anaknya yang kita dampingi lebih rewel gitu kan kita mikir dalam hati mungkin ini cobaan bagaimana cara mengatasinya... mikir cobaan yang seperti ini kejadian anaknya seperti ini, membuat kita lebih belajar lagi untuk mempelajari anak tersebut" subjek ME

"ketika saya mendampingi anak itu kadang anak itu tidak selalu dalam pandangan kita. Jadi kita lengah sedikit jadi saya merasa bersalah kek merasa diluar dari tanggung jawab saya, ini kan masih tanggung jawab saya nih tapi ketika saya tidak fokus atau tidak melihat anak tersebut kan jadi ketika anak tersebut melakukan kesalahan berarti itu kan kesalahan saya jadi saya merasa bersalah dan mengevaluasi diri, lain kali saya lebih fokus lagi dan mata saya lebih tertuju kepada anak ini". Subjek AA.

Dapat disimpulkan dari keenam subjek memilih berupaya mengakui peran diri sebagai GPK, bertanggung jawab memenuhi kewajiban profesi dan melakukan evaluasi untuk mencari solusi permasalahan dengan benar dan efektif.

b. Problem Focused Coping Seeking Information Support

Keenam subjek memilih untuk menggali usaha lebih banyak informasi dan mendapat dukungan dari pihak luar tentang masalah yang dihadapi. Subjek AD, ME dan subjek AA mengakui dukungan informasi dari sumber daya yaitu sesama rekan GPK wanita yang memiliki pengalaman sehingga terbantu dalam jalan keluar dari masalah.

"saya di sini merasa terbantu karena ada teman-teman saya yang membantu dan menolong saya kalau kebingungan. Ya jadi kita gini miss, kalau ga tau misalnya tentang A nah nanti si B ini kasi tau kita atau kita kasi tau apa yang ga tau, nanti pasti ditolong". Subjek AD.

"jadi saya bertanya-tanya dengan orang yang sudah lebih seniorlah ibaratnya kan karena kan hal begini tidak bisa kita tanggung sendiri kan miss, maksudnya apalagi saya masih kurang dalam pengalaman, saya lebih sering langsung tanya ke gpk lain secara langsung karena takutnya saya salah kaprah gitu miss, salah artikan jadi lebih baik saya bertanya dengan gurunya langsung, biasanya juga..ini dari ee ketua I-SLE kan ada bantu bagikan yang perlu kita baca itu apa untuk mengatasi anak-anak yang seperti ini. Gitu miss". Subjek AA.

Subjek ME, AP dan WM mengakui mendapat dukungan secara teknis dengan bantuan teknologi internet sebagai sarana konektivitas dan komunikasi yang membantu pemecahan masalah, wawasan semakin luas, mudah, cepat, dan faktual.

"Contoh nya misalnya, ee aku nih bingung sama anak ini, gimana ya caranya ya kayak gitu trus ada yang merespon kayak gini miss, rajin-rajin searching kayak gimana cara mengatasi anak itu, gitu miss.". Subjek ME.

"saya cerita sih ke teman-teman untuk minta solusi terus e mencari tau sih terus belajar..ya kita bisa baca. Kayak tadi kan kita cerita dengan teman kita, cari solusi sama mereka. Kita juga bisa mencari informasi itu, kenapa sih anak ini kok gini, googling juga miss". Subjek AP.

"Mungkin saya liat dari instagram ya..hahahaha, media sosial lah ya, melihat ibu-ibu sih yang punya anak yang sifat atau karakternya itu sama dengan J, jadi mereka menerapkan pola hitungan

gitu, jadi mereka itu lebih bersabar..jadi misalnya kita ngitung sampai ee 20 belum oke nih sama anak ini..oh mungkin step by step gitu kan. Oh ternyata, ketika kita gunakan ee kembali dengan cara yang tegas ini ternyata anak in mau nih, kita hitung dari satu sampai 5 atau pun sampai 8 gitu, jadi hitungannya saya menerapkan pola hitungan juga, jadi melatih anak itu lebih bersabar, lebih tau nih tentang apa yang dia harus lakukan ketika sampai di hitungan tersebut". Subjek WM.

Subjek WM dan HF memilih menggali lebih banyak informasi tentang solusi dari sumber daya pendidikan dari pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan dari pihak berwenang di yayasan sekolah yang sudah lebih dahulu mengalami dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kinerja dan kematangan dalam bertindak.

"sejak awal sampai sekarang tidak pernah berubah bahwa sekolah ini sampai ke yayasannya sangat mendukung untuk layanan ini terus berkembang gitu baik secara promosi, secara teknis, selalu di tanya apa yang dibutuhkan dan mereka tidak pernah sama sekali menentang hal yang direncanakan kecuali tidak sesuai dengan misalnya kondisi keuangan, itu pun tidak pernah di tolak sih sebenarnya mungkin lebih banyak mempertimbangkan hal yang kayaknya wah diakalin dengan bagaimana manajemennya sih". Subjek HF.

Dapat disimpulkan dari enam subjek memilih usaha dalam mencari informasi tentang solusi permasalahan dengan cara yang masing-masing berbeda melalui rekan kerja, teknologi internet, lingkungan keluarga dan sekolah.

Confrontive Coping

Keenam subjek memilih menata kehidupan dengan memakai strategi dengan cara konkret untuk mengubah situasi dengan mengambil resiko yang mendatangkan perubahan. Subjek AD menggunakan strategi untuk membantu dan mengubah perilaku ABK agar menjadi fokus dan tenang saat dalam kelas maupun diluar kelas, patuh saat diinstruksi untuk belajar, memiliki kemandirian juga inisiatif dalam mengerjakan tugas dan melatih kepekaan diri ABK.

"Kalo N ini dia kan emang bermasalah sama sensori, jadi kalo misalnya pas ucapara, kita haus pegang pundaknya lah biar dia ndak lari".

"Sekarang N tu aku gep pakai poto, karna aku pernah lakukan itu, jadi kalo dia ada apa-apa, ku foto lalu ku kasi tau maminya, dia takut, jadi dia nurut".

"Dulu awal-awal nulis itu pake buku penghubung, kan dia ada terapisnya, nanti terapisnya marahin dia, dia takut juga tuh kalo cuman saya bilang kalo kamu ga nulis, nanti miss tulis di sini ya, nanti biar ibu I yang marah ku bilang.. dia takut".

"Kalo sekarang makin good kalo akademik kulihat, makin bagus karena bisa mandiri kerjakan pilihan ganda bisa sendiri, janganlah kita lihat benar salahnya dulu, dia bisa..berartikan dia mau baca juga tapi kalo konsisten baca semuanya engga. Paling no 1 sampai 5 jak dia cari, kek aku tadi liat dia cari, udah itu udah. Terus ku cek lah salah semua. Cuman aku ndak benerin, karena orang tua ndk minta nilai bagus kan. Cuma kubilang sama "N" miss ga bisa bantu banyak ya, nanti miss kena marah ku bilang dan dia makin ngerti sekarang."

"pendekatan yang berulang terus menerus, kasi pengertian ke dia terus menerus Abis itu langsung nulis dia hahaha. Maka ada perlunya kita mengatakan kelemahan kita, dan perasaan kita, istilahnya dari hati ke hati lah.Cobalah kita marah ke dia.. maneeee, makin marah dia ke kita".

Subjek AP memilih menggunakan strategi untuk membantu dan merubah perilaku ABK dengan membantu ABK memiliki kepekaandiri, meminimalkan perilaku impulsif, memiliki kemandirian regulasi emosi, meminimalkan perilaku maladaptif, memiliki inisiatif dalam bersosial, dan memiliki regulasi emosi dengan pelatihan fokus.

“Emang tuh ada saatnya kita tuh jujur, dengan kelemahan kita, kalo kita tuh ya ndak mampu ngatasi dia kalo dia marah, ngamuk-ngamuk terus. Jadi ceritanya dia kena siku aku, retak giginya akhirnya dia nangis trus dia marah sama aku, ku diam kan akhirnya aku bilang gini “ miss jujur ya, miss tu ndak mampu untuk bawa kamu karena miss itu badannya lemah, miss tuh girl, kamu boy, istilahnya secara umum akan lebih kuat tenaga boy dari pada girl” jadi aku bilang karna miss tidak mampu angkat kamu, miss akan panggilkan saptam, kan dia laki-laki pasti tenaga dia lebih kuat kan. Sekarang ku lihat dengan itu malah lebih efektif ya miss.”

“kalo dia pun mau ngamok sekarang, dia yang datang ke saya bilang gini “miss, saya tidak boleh marah ya nanti saya diangkat saptam ya miss” saya bilang iya, karena miss tidak mampu untuk bantu kamu. Maksudnya kita mau bantu dia tapi dari dia sendiri dia tantrum parah sedangkan kekuatan kita tuh ndak mampu jadi kusimpulkan ada waktunya juga kita tuh mengatakan ketidakmampuan kita ke anak”.

“Paling aku arahkan dia, ajak dia bawa ke UKS atau playground trus aku ajak cerita. “K”.. kenapa?”

“Sekarang lebih ke gambar sih, aku kasi gambar dan aku kasi tau ini tidak boleh, tidak sopan” terus aku kasi tau akibatnya, terus tau sih dia, diomongkannya sih “tidak boleh nanti itu” tapi tetap dilakukannya kadang-kadang..”

“Gini kita harus bilang, misalnya contohnya ya.. “K” kasi tau miss dong “ miss ini tugas K, terimakasih ” kita kasi tau terus dia lakukan sama sih yang kita suruh tadi. Tapi ya memang kayak robot tapi kan maksudnya dia melakukan kan, dan sendiri, kalo teman sih juga kita ingatkan untuk menyapa temannya, kalo inisiatif tuh jarang sih tapi kadang ada juga ..“hai, kamu lagi apa” gitu tapi jarang, kebanyakan emang seringnya tuh aku instruksi dulu”.

“Oh ya, juga ada satu lagi yang kulakukan kalo misalnya dia mulai ngoceh, aku kasi dia tanam di atas dada, trus bilang “K” tenang, jadi dia kadang sendiri “K tenang” ...Karena aku pikir, kan ndak selamanya aku ada untuk dampingi dia kan, jadi menurutku dia juga harus berlatih..”

Subjek WM memilih untuk menggunakan beberapa strategi untuk meminimalkan dan menstabilkan emosi dengan cara membantu ABK dalam fokus dan tenang saat kegiatan belajar, patuh mengikuti instruksi, dan meminimalkan resiko dan durasi saat tantrum dengan metode hitungan.

“Oke, baru-baru ini juga beberapa hari ini, kan kemarin lagi ada ulangan harian, e si J ini kan tidak suka kalau ada ulangan karena lebih membosankan karena tidak ada aktivitas belajar kan miss, jadi ketika dia tidak bisa mengendalikan perasaannya atau emosinya yang saya lakukan itu saya suruh dia duduk dulu, tenang”.

“Nah kalau misalnya tetap ga bisa diam dan ketika dia tidak bisa kendalikan emosinya, dia akan berguling-guling tuh kan jadi saya angkat dia dengan pegang pundaknya lalu saya suruh dia duduk untuk tenang sambil mengelus pundaknya”.

“jadi sekarang benar-benar saya hitung 1 sampai 5 ee dia langsung tenangkan dirinya, jadi dia langsung tau lagi ternyata tugas saya ini, jadi kembali lagi melanjutkan aktivitasnya”.

Subjek HF menggunakan beberapa pendekatan mengubah situasi untuk mengubah situasi dan perilaku ABK dengan menyelesaikan tugas dengan baik tanpa tantrum, mengurangi frekuensi tantrum dengan memindahkan lokasi ABK, mengembalikan kesadaran dirin saat mulai berhayal dan tidak fokus.

“coba pahami tujuan tugasnya itu apa, yang bikin anaknya berhasil atau tidak adalah e ukurannya jadi saya udah berhasil atau ndak, ini terbantu atau ndak, pertama alah dia menyelesaikannya tanpa tantrum yang berkepanjangan, mungkin sekali atau dua kali, kedua masih gagal sih miss,

tapi saya coba atur ekspektasi saya kayak tadi cari kualitas apa kejar tanggung jawab. Balik lagi ia kerjain mau dia mandiri atau dia kerjakan sesuai dengan bantuan saya, nah kalo kita biasakan ada target ya. Selain dari karakteristik, balik lagi. Nih target anak ini per tiga bulan kan, tiga bulan ini ngapain sih..oh dia bisa mandiri 3 soal dari sepuluh soal..berartikan saya sudah tercapaikan dengan targetnya.. itu sih miss”.

“Yang pertama saya menarik anak itu keluar dari kelas, ke tempat yang tenang, ya kalau mau tantrum ya tantrum deh di situ., gak lama kok, ga sampai seharian dan masuk kelas. Kalo tantrum lagi ya keluar lagi. Tapi kalo dia di luar ya dia harus masuk, dia di dalam tantrumnya ya bawa keluar, kalo ga sanggup sendiri angkatnya ya minta bantuan sama tim”.

“Kalo ketawa tiba-tiba atau misalnya moodnya lagi ga bagus tuh hari itu, ya saya tepok.. udah diam. Tergantung.. di tepok, terus panggil namanya..“Hey.. K, ngapain? Stop.. mr lagi ngomong..duduk”

Dia ulang lagi kek gitu, ya kita ulang aja terus..

“mau belajar atau tidak?”

“mau dengar miss atau engga? Kalau mau dengar miss..diam”. Biasa saya pegang pundaknya agak keras ya”.

Subjek ME menggunakan beberapa cara pendekatan untuk merubah perilaku impulsif dan maladaptif menggunakan cara dengan peringatan untuk meminimalkan manipulasif dalam belajar, meningkatkan kesadaran diri dengan pemberian teguran, meminimalkan stimulasi diri dengan pemberian sanksi, meningkatkan konsentrasi dan kepatuhan dalam belajar, serta meningkatkan kesadaran diri dengan lingkungan kelas.

“Biasanya saya mancingnya itu bilang “nanti ndak break ya kalo ndak selesai tulis” gitu.. setelah saya bilang seperti itu tuh langsung mau dia tulis miss tanpa kita ditekankan. Karena dia tuh pasti ga mau e kehilangan jam breaknya kan..biarpun tulisannya masih belum bagus rapi sih miss”

“Biasanya saya mengatasi seperti itu, dia kan suka ngomel-ngomel sendiri nanti saya bilang, sama madamnya marah, nanti teman-teman ndak konsentrasi belajar..kan teman biasanya temannya tegur juga tuh bilang “BV diam, saya ndak konsentrasi” nah biasanya dia tuh kalo ditegur temannya tuh langsung dia tuh miss, gitu juga kalo udah mulai lagi kan.. ndak tau lah apa yang dia omongkan terus saya bilang “nanti temannya ndak fokus, dah mulai diam lagi”

“Kalau yang dia sobek kertas berapa bulan ini masuk ke bulan maret ini lah miss, udah teratasi, dia ndak perah sobek kertas lagi jadi dia gulung-gulung saja kan kalo sampe disobek lagi, miss ga kasi kamu jam break”

“itu kalau jam break nya..mereka kan 2 kali break tuh jadi break kedua biasanya konsentrasinya uda buyar gitu tuh jam terakhir, udah mulai tuh dia gelisah tuh miss, kan segala buku tulisnya kan saya pegang,”

“tapi seiring berjalannya waktu saya ajarin dan tegur dia bahwa ndak boleh minta, ndak boleh juga ambil barang yang bukan milik kita.. saya bilang kayak gitu dengan anak tersebut dan Puji Tuhan sih dia mau nurutin omongan kita .. sampe sekarang udah ndak pernah lagi ambil punya temannya, aman lah dia sekarang, malah di yang berbagi ke temann-temannya.”

Subjek AA memilih menggunakan strategi dengan cara konkret mengubah situasi belajar juga adanya perubahan perilaku dan inisiaif belajar dengan menghentikan manipulasi melalui pendekatan pengarahan, kemandirian dalam menulis dengan cara dikte, mendisiplinkan kepatuhan untuk meningkatkan kesadaran diri, mandiri dalam meregulasi emosi.

“Itu harus kita kejar, kita arahin dia, suruh dia masuk karena kita masih harus belajar, masih jam belajar saya bilang gitu.”

“Iya masih miss, kalo gak didiktekan dia lama sekali nulisnya, jadi emang biar cepet nulisnya ya kita bantu diktekan”.

“Kalo itu strateginya saya kasi teguran dengan nada agak tinggi dan tegas “N” tulis! Terus saya pegang kepalanya dan pelototin dia, nah habis itu dia mau nulis miss walau perkata nulis terus istirahat lagi hehehe”.

“Nah kadang kalau dia marah tuh ya saya pergi dulu miss, menjauh dari dia. saya buat dia tenang dulu miss, karna dia kalau lagi emosi kadang ga mau di dekatin, kalau dekat makin marah, abis itu saya biarkan bentar biar dia ngoceh-ngoceh dulu sampai dia berhenti lalu saya samperin dia lagi miss, habis itu dia baru mau tenang miss”.

Dapat disimpulkan dari keenam subjek memiliki upaya pendekatan yang langsung, tegas, dan proaktif terhadap stresor atau situasi yang menimbulkan stres dengan bentuk yang berbeda-beda setiap subjeknya dengan memakai strategi dengan cara konkret untuk mengubah situasi dengan mengambil resiko yang mendatangkan perubahan dan mengubah perilaku ABK.

Dukungan Lingkungan

Lingkungan sangat memberi dampak untuk mempengaruhi orang sekitar maka dari itu lingkungan sekolah memberikan hubungan yang positif sehingga memberi dampak yang positif kepada enam subjek dan membantu dalam mengurangi stress. Subjek AD mendapat dukungan yang penerimaan baik dengan mau berkolaborasi dan pemahaman tentang keterbatasan ABK dari guru, staf, dan karyawan di Sekolah Kalam Kudus.

“Saat ini, puji Tuhan lingkungannya sangat mendukung baik itu guru, staf dan karyawan di SKKK Pontianak. saya juga bisa belajar lebih banyak apalagi tentang anak-anak berkebutuhan khusus, nah sedangkan kita tau bahwa anak-anak ini kan unik, jadi ya perlu memang banyak belajar juga dan keadaan di sini juga sangat mendukung sekali...jadi para guru-guru di sini yang menjadi guru kelas itu mau bekerja sama dan memahami serta menerima keterbatasan ABK yang diajar”. Subjek AD

Subjek AP mendapat dukungan dari guru-guru reguler dengan bersama-sama melakukan kerja sama yang baik untuk hasil dan kesuksesan dalam belajar juga memberi dampak yang baik untuk ABK sebagai stimulasi sosial.

“Hmm, kalau lingkungan sosial maksudnya relasi antara kita dan teman sekerja dan guru-guru lain maksudnya yang memang ada hubungannya dengan anak-anak ABK ini, itu hubungannya sangat baik sih miss. Kita juga relasinya, kita ada komunikasi gitu, misalnya kita perlu bantu apa dan kita bekerjasama untuk melakukan apa untuk anak ini atau murid ini jadi ndak ada masalah sih, kita saling mensupport gitu”. Subjek AP

Subjek WM dan subjek AA sangat merasakan dampak dari dukungan lingkungan sekolah tidak hanya sekedar wadah tapi juga berperan sebagai keluarga yang memberikan kenyamanan dan tempat pembentukan karakter dan moral yang baik.

“Sangat.. sangat.. kekeluargaannya sangat baik..sangat gampang membuat kita itu nyaman, jadi gak merasa terasingkan lah..semuanya berbaur, udah kayak lama aja”. Subjek WM

“Kalo dari lingkungan sekolah saya rasa itu ramah, maksudnya semua guru itu tegur spanya tuh selalu tegur sapa, senyum gitu apalagi di tim I-SLE kita seperti keluarga lah miss, tidak ada pandang buluh gitu”. Subjek AA.

Subjek HF mendapatkan dukungan yang tidak pernah berubah dari awal hingga saat ini masih bekerja di sekolah kalam kudus yang sangat aktif memberi dukungan untuk kemajuan perkembangan layanan untuk ABK.

“keadaan ini sejak awal sampai sekarang tidak pernah berubah bahwa sekolah ini sampai ke yayasannya sangat mendukung untuk layanan ini terus berkembang gitu baik secara promosi, secara teknis, selalu di tanya apa yang dibutuhkan dan mereka tidak pernah sama sekali menentang hal yang direncanakan kecuali tidak sesuai dengan misalnya kondisi keuangan, itu pun tidak pernah di tolak sih sebenarnya mungkin lebih banyak mempertimbangkan hal yang kayaknya wah diakalin degan bagaimana manajemennya sih. Tapi secara garis besar itu mereka sangat mendukung apa yang kita butuhkan baik Guru, orang tua murid, pengampu jabatan yayasan juga termasuk KKI pusat”. Subjek HF

Subjek ME mendapat dukungan dari guru-guru reguler dengan bersama-sama melakukan kolaborasi. Selain itu rekan GPK membantu secara moral dan pengetahuan memberikan solusi dalam permasalahan yang dihadapi.

“Kalo keadaan di lingkungan sekolah sih baik, terus guru-guru mendukung, royal gitu kan terus kalau kita tukar pendapat, atau sharing gitu tuh apa ya, merespon dengan baik.. “Kalo diluar guru I-SLE biasanya saya kan di kelas miss, biasanya saya kolaborasi di sama wali kelasnya mengenai perkembangan dia itu seperti apa, kekurangan dia itu seperti apa .. gitu sih miss”. Subjek ME

Dapat disimpulkan bahwa dukungan lingkungan sangat mempengaruhi subjek dalam membantu mengurangi stress dengan cara berkolaborasi, memberi dukungan moral dan moril, memberikan solusi, serta meberikan perah keluarga dalam sebuah sekolah.

Semangat Kerja

Semangat kerja sangat mempengaruhi dalam keberhasilan dalam organisasi, menurut Syihab dkk. (2020) Semangat kerja juga merupakan suatu perbuatan seseorang atau kelompok untuk mencurahkan kemampuannya dan keinginannya dalam rasa sukalera untuk bekerjasama mencapai keberhasilan. Subjek WM dan AP memilih untuk semangat kerja dengan meningkatkan tekad dirinya untuk meminimalkan tantrum dan meningkatkan kemandirian dalam belajar dan bersosial.

“Iya pastinya karena e penasaran juga sih jadi kayak tertantang gitu kan, gimana caranya buat anak ini nih minimal bisa meminimalisir tantrumnya atau mungkin bisa membuat anak ini mandiri dari pada yang sebelumnya, puji Tuhan untuk saat ini sudah ada perkembangan dan kemajuan”. Subjek WM

“sekarang saya semakin semangat melatih dia karena udah semakin mengenal, jadi kulatih juga kan dia, minimal kalo ndak pandai, ya tau caranya gitu bah,kulatih supaya mau ngomong dan mau untuk bilang.” Subjek AP

Subjek HF dan subjek ME memilih untuk semangat kerja dengan meningkatkan tekad dan motivasi kerja untuk memberikan pelayanan yang terbaik agar perkembangan anak terus meningkat.

“perasaannya senang dan tertantang sih. Gimana caranya melayani anak ABK tuh supaya kebutuhannya bisa terjawab, itu sih miss..” Subjek HF

“Puji Tuhan sih dia mau nurutin omongan kita .. sampe sekarang udah ndak pernah lagi ambil punya temannya, aman lah dia sekarang, malah di yang berbagi ke teman-temannya jadi saya juga semakin semangat karena dia progres”. Subjek ME

Subjek AA dan AD memilih untuk bersemangat kerja dengan meningkatkan tekad dan motivasi diri dalam bekerja untuk meningkatkan integritas dan komitmen dalam mendidik ABK.

“ini pertama kali saya menjadi guru ABK dan saya merasa karena ini juga bukan basic saya, Cuma kan seiring waktu berjalan, saya tuh merasa saya senang melakukan pekerjaan ini karena semakin saya mengenal anak-anak itu saya merasa bahwa saya mampu dan bisa untuk melakukan pekerjaan ini saya merasa tertantang aja sih miss menjadi guru ABK, karena tidak semua, saya merasa tidak semua guru bisa menjadi guru ABK sih miss”. Subjek AA

“kita jadi belajar bersyukur melihat ke diri sendiri lagi, karena kan mengeluh tuh, pas ketemu mereka jadi ada terasa bersyukur ternyata aku masih bisa begini. Jadi semakin semangat untuk bantu mereka”. Subjek AD

Dapat disimpulkan bahwa semangat kerja sangat mempengaruhi subjek dalam membantu mengurangi stress dengan dengan meningkatkan tekad diri dan kemandirian untuk mencapai keberhasilan.

Pembahasan

a. Dinamika Coping Stress

Dapat disimpulkan subjek memilih semangat kerja sebagai motivasi dan membangun tekad dalam komitmen pekerjaan untuk kemajuan perkembangan anak dan peningkatan kualitas diri.

Dinamika Coping Stress Guru Pendamping Khusus

Guru Pendamping Khusus merupakan gambaran perempuan kuat, sabar dan terampil dalam segala hal dan tuntutan yang berkaitan dengan anak berkebutuhan khusus yang penuh dengan tanggung jawab sendiri dan mulai proses belajar, pembentukan perkembangan pertumbuhan, karakter, keterampilan, sosial dan laporan untuk peningkatan perkembangan anak. Di sinilah pentingnya pembagian waktu serta keberanian mengambil resiko karena sadar bahwa tanggung jawab kepada ABK semua berada ditangannya sehingga ia berusaha untuk melakukan upaya terbaik dalam memenuhi pencapaian tujuan.

Gambaran mengenai Coping Stress

Berdasarkan analisis data, menunjukkan bahwa enam subjek menggunakan keseluruhan *coping* jenis *emotion focused coping*, *problem focused coping* dan *coping* religius sebagai berikut.

Aspek *seeking social support* merupakan usaha mencari dukungan sosial dan moral dari teman di sekolah yaitu membantu mengurangi stress usaha individu untuk mencari dukungan emosional dari orang lain dari sesama rekan kerja, keluarga maupun dari teman. Dari enam partisipan mengaku semuanya yang beruntung memperoleh support dari sekitar. *Support* dari sahabat memberikan rasa membantu dalam menghibur dari rasa sedih dan membantu mengatasi trauma atau pengalaman buruk yang sedang dialami. *Support* dari rekan kerja yang diberikan berupa hadirnya sosok yang mau mendengarkan keluh kesah serta diajak diskusi untuk permasalahan yang dihadapi individu saat merasa tidak ada solusi menghadapinya dan membantu meningkatkan kepercayaan diri dengan menghargai diri sendiri. Selanjutnya keluarga, dua partisipan menjadikan keluarga sebagai support bagi dirinya hal ini dapat yang dapat meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi dan menjadikan keluarga sebagai tempat menimba ilmu.

Aspek *escape avoidance* merupakan tindakan melarikan diri dari masalah dengan bentuk emosi negatif secara berlebihan. Dalam aspek ini semua subjek memilih *coping* ini sebagai pelarian. Dalam kondisi dua subjek memilih menangis sebagai ekspresi penyingkapan diri peluapan emosi dari masalah yang dihadapinya. Subjek lainnya mengaku dengan dengan makan-makanan yang pedas secara berlebihan akan ia merasa lebih senang dan lupa dengan masalahnya. Subjek lainnya memilih pelarian dengan hal yang menyenangkan seperti jalan-jalan atau wisata tujuan rekreasi yang memberikan dampak penyegaran dan sejenak melupakan masalahnya. Dua subjek memilih melakukan hobi masing-masing dengan beres-beres, menonton, dengar musik, bermain ke lapangan, dan tidur. Subjek melakukan cara masing-masing melarikan diri untuk membantu diri mengurangi dari stress.

Aspek *accepting responsibility* merupakan upaya *coping* dengan menerima masalah yang dihadapinya dengan mengakui peran diri dalam masalah yang dihadapi dan mencari solusi sebuah masalah dengan benar dan efektif. Semua subjek memilih *coping* ini, Hal ini terlihat dari upaya yang dilakukan kedua subjek memilih melakukan penerimaan diri pada keunikan ABK, subjek lainnya

dengan berusaha mengakui peran diri dalam profesi dan resiko kerja sebagai pengingat diri, berusaha bertanggung jawab dan memotivasi untuk saling membantu dalam keterbatasan dan mengambil hikmah dari masalah yang dihadapi serta menjalani takdir yang menjadi jalan hidupnya meskipun sulit proses yang harus dilewati.

Aspek merupakan *coping* dengan tujuan mendapat dukungan dari pihak luar tentang *seeking information support* masalah yang dihadapi menggali usaha lebih banyak informasi. Keenam subjek memilih untuk menggunakan *coping* ini untuk membantu penyelesaian masalah. Ketiga subjek mengakui adanya dukungan dari rekan kerja mencari jalan keluar dari masalah. Tiga subjek lainnya mendapat dukungan dari luar dengan teknologi internet sebagai sarana konektivitas dan komunikasi yang membantu membuka wawasan semakin luas, mudah, cepat, dan faktual serta memilih menggali lebih banyak informasi dari pihak keluarga maupun yayasan sekolah yang sudah lebih dahulu mengalami dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kinerja dan kematangan dalam bertindak.

Aspek *confrontive coping* yang merupakan upaya individu untuk mengubah situasi dan mengambil resiko yang terjadi yang mendatangkan perubahan. Keenam subjek sendiri berani mengambil resiko untuk perubahan perkembangan ABK karena memiliki kesadaran untuk bertanggung jawab sehingga ia berusaha untuk melakukan upaya terbaik dengan strategi mengubah perilaku menggunakan beberapa cara pendekatan agar menjadi fokus dan tenang saat dalam kelas maupun diluar kelas, memiliki patuhan, memiliki kemandirian, memiliki kepekaan diri, meminimalkan perilaku impulsif, memiliki kemandirian regulasi emosi, meminimalkan perilaku maladaptif, memiliki inisiatif dalam bersosial, dan memiliki regulasi emosi.

Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya dua faktor yang mempengaruhi *coping stress* dalam diri keenam subjek. Faktor pertama adalah dukungan lingkungan, peran lingkungan sangat mempengaruhi subjek dalam memberikan pengaruh emosional dan sosial memberi dampak untuk mempengaruhi orang sekitar. Lingkungan di sekolah kalam kudus memberikan hubungan yang positif sehingga memberi dampak yang positif kepada enam subjek dan membantu dalam menurangi stress. Subjek dukungan yang penerimaan baik dengan mau berkolaborasi dan pemahaman tentang keterbatasan ABK dari guru, staf, dan karyawan di sekolah kalam kudus. Tidak hanya emosi positif, dukungan secara moril juga diberikan dalam mendukung subjek. Munculnya dukungan positif dari lingkungan membuat subjek yakin bahwa mereka akan melakukan usaha terbaik dalam menghadapi kondisinya dalam yang terburuk sekalipun. Faktor kedua adalah semangat kerja merupakan suatu perbuatan seseorang atau kelompok untuk mencurahkan kemampuannya dan keinginannya dalam rasa sukalera untuk bekerjasama mencapai keberhasilan serta hasil yang progresif. Faktor semangat kerja memberikan peran motivasi dari dalam diri subjek dengan meningkatkan tekad diri supaya mencapai keberhasilan untuk dirinya sendiri semakin berkembang membuat perubahan dan perkembangan kemajuan ABK dalam untuk memicu meminimalkan tantrum, meningkatkan kemandirian dalam belajar. Semangat kerja dengan motivasi dan inovasi kerja memberikan subjek untuk selalu upgrade diri mengubah keadaan dan untuk memberikan pelayanan yang terbaik mencapai keberhasilan subjek lainnya menggunakan penanggulangan.

Gambaran Bentuk Coping Stress

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian, didapatkan beberapa hasil yaitu: *emotion focused coping*

Seeking Sosial Suport

Keenam subjek memilih mencari atau mendapatkan dukungan sosial dan moral dari orang lain dari sesama rekan kerja, keluarga maupun dari teman. Dukungan sosial dan moral yang didapatkan membuat subjek merasa lega, tidak sendirian, berbahagia, dan dapat melakukan diskusi untuk membantu mengurangi stress. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaliavani dkk. (2019) menunjukkan bahwa subjek membutuhkan dukungan sosial dengan menjalin hubungan yang positif

dengan sesama teman. Hubungan yang positif merupakan sebuah dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagai dalam hal minat dan aktivitas sosial dalam menceritakan permasalahan-permasalahan mereka dengan lebih terbuka. Dari rasa keterbukaan maka subjek mampu mengatasi atau mengelola *stres* yang awalnya kurang mampu diselesaikan.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh (Sefrina & Latipun, 2016) subjek memilih dukungan dari lingkungan keluarga dalam pengelolaan stress. Bentuk dukungan dari keluarga dengan menghabiskan waktu bersama-sama, melakukan komunikasi yang baik, menjalani orientasi yang tinggi terhadap agama, dan menghadapi suatu permasalahan yang ada dengan pikiran yang positif. Selain itu saling bahu membahu melakukan kerja sama dengan anggota keluarga dalam pemecahan suatu penyelesaian masalah maka menjadi keluarga yang berhasil.

Escape Avoidance

Keenam subjek masing-masing memiliki upaya dalam pelarian diri dari masalah dengan bentuk emosi negatif dengan menghindari diri seperti mengomel kepada orang lain secara berlebihan, WM dan AD memiliki kesamaan bentuk pelarian diri dengan menangis sebagai ekspresi peluapan emosi. Subjek AA melakukan pelarian diri untuk menghilangkan stress dengan makan-makanan yang pedas secara berlebihan. Subjek AD, WM, dan ME mengatakan bentuk rileksasi diri dengan hal yang menyenangkan seperti jalan-jalan atau wisata tujuan rekreasi yang memberikan dampak penyegaran dan pemulihan daya kreativitas yang merosot akibat dari kejenuhan secara fisik dan mental, AP menambahkan hal yang menyenangkan melakukan hobi dengan berkemas merapikan rumah, subjek HF juga menambahkan dengan pergi ke lapangan sekolah sebagai penghindaran masalah siswa, subjek AA dan subjek AP upaya pelarian diri dengan bermain sosial media di Handphone yang berlebihan hingga lupa waktu. Subjek ME menambahkan juga bahwa bentuk penghindaran dari interaksi sosial dengan di rumah saja dan melakukan hal yang menyenangkan dengan tidur dan subjek WM menyatakan ekspresi pelarian diri dengan hal yang menyenangkan dengan menonton film, hobi ini dapat membantu menyegarkan dan menenangkan pikiran dan memilih untuk mendengar musik untuk menghindari masalah. Dari bentuk *coping* yang dilakukan oleh GPK wanita maka cenderung menggunakan coping negatif, fenomena ini dihasilkan dari usaha GPK wanita yang ditekan dalam pekerjaan yang menuntut tanggung jawab yang besar dan pelayanan yang ekstra kepada ABK. Dampak jangka panjang apabila terus menggunakan *coping* negatif ini dapat menghambat pertumbuhan pribadi, profesional, dan akademis, serta mempengaruhi kualitas pengajaran dan interaksi guru dengan siswa.

Penelitian ini serupa dengan Mufidatun (2017) yaitu cara karyawan mengatasi stres yang dirasakan strategi *coping* dalam meminimalisasi stres kerja karyawan di BMT Mubarakah Kudus dengan minialization atau meringankan beban dengan cara menolak memikirkan masalah tersebut dan menganggap seolah-olah masalah tersebut tidak ada sehingga dapat mengurangi rasa stresnya dengan menyalurkan melalui hobi untuk karyawan sebagian besar memiliki hobi karena tekanan kerja dengan beristirahat atau liburan. Liburan dianggap mampu mengurangi stress kerja yang dialami oleh karyawan di tempat kerja. Selain itu stress kerja dapat dikurangi dengan menyalurkan hobi yang positif dengan memancing, *shopping*, tidur lebih banyak, dan menolak kehadiran orang lain. Bentuk peringankan beban terbukti dapat mengurangi tingkat stress karyawan.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ramli dkk. (2022) menunjukkan hasil bahwa *coping* menghadapi stres dengan memanfaatkan media sosial untuk mengungkapkan masalahnya di media sosial, selain itu dengan menghabiskan waktu menggunakan media sosial dengan melihat atau menonton hal-hal yang menarik dan lucu. Melalui pemanfaatan media sosial salah satunya tiktok menjadi sarana sebagai *coping stress*. Remaja yang tidak mampu mengontrol *stressor* yang dimilikinya maka akan memicu timbulnya emosi negatif. sebagai bentuk strategi *coping stress* untuk menjauh, menghindar dan mencari dukungan sosial. Tiktok merupakan aplikasi media sosial dan platform musik video. Tiktok dapat membuat penggunaanya bisa melihat berbagai macam video menarik dan bahkan bisa membuatnya sendiri serta mengekspresikan nya, selain itu juga dapat berinteraksi dengan

orang lain melalui kolom komentar maupun chat pribadi. Di dalam aplikasi Tiktok juga terdapat berbagai macam musik dan efek yang menarik dan mudah untuk digunakan sehingga setiap orang bisa menciptakan video yang bagus namun subjek menunjukkan penggunaan yang berlebihan sehingga memunculkan emosi negatif dan ketergantungan. Hasil penelitian diketahui subjek yang bermain Tiktok menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam perbulan dapat menunjukkan bahwa remaja memiliki ketertarikan terhadap penggunaan aplikasi Tiktok untuk mengatasi stresnya.

Accepting Responsibility

Keenam subjek memilih tanggung jawab yang tinggi dalam sebagai usaha untuk mengakui peran diri sebagai GPK wanita dalam masalah yang dihadapi dan mencari solusi sebuah masalah. Subjek AP memilih melakukan penerimaan diri pada keunikan ABK juga berkomitmen dalam memperbaiki keterampilan diri. Subjek AD dan HF memilih untuk mengakui peran diri sebagai GPK wanita tidak lepas dari kekhawatiran sebagai pengingat diri dan memotivasi untuk saling membantu dalam keterbatasan. Subjek WM memilih untuk menerima keadaan ABK seutuhnya dalam keterbatasan yang dimiliki dan berusaha bertanggung jawab dengan melakukan yang terbaik dan maksimal untuk perubahan perilaku yang positif dan subjek ME memilih untuk menerima bahwa itu cobaan dengan mengambil hikmah dari masalah yang dihadapi. Subjek AA memilih untuk tanggung jawab atas kesalahan yang telah dibuat dan berusaha memperbaiki kesalahan dengan konsisten melakukan evaluasi. Sejalan dengan itu penelitian oleh Putu D M M & Made A W (2020) hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress dan mengelola *stress* dengan *subjective well being* atau bentuk evaluasi kehidupan seseorang dalam kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan apa yang dipikirkan orang sebagai peran diri dan bagaimana perasaan mereka tentang kehidupan. *Single mother* menyadari bahwa hidup akan terus berjalan serta harus bangkit untuk memenuhi peran diri dan kewajibannya sebagai orangtua tunggal bagi anak-anaknya. *Coping stress* ini dilakukan untuk membantu *single mother* lebih ikhlas dalam menerima kenyataan hidup yang harus dijalani. *Single mother* telah mampu membuat makna positif dari kejadian ini dan berfokus pada pertumbuhan diri.

Sejalan dengan itu, penelitian oleh Dewayanti (2013) menunjukkan hasil penelitian bentuk tanggung jawab dalam mengakui peran diri adalah dengan komitmen. Penelitian ini menunjukkan hasil efek utama komitmen terhadap perubahan setiap karyawan tidak hanya untuk bertahan hidup, tetapi untuk tumbuh dalam pekerjaan. Komitmen terhadap perubahan dan kepuasan kerja pada pengembangan dan perubahan organisasi menghasilkan kinerja para karyawan semakin lebih tinggi terfokus pada masalah dan melakukan tindakan langsung untuk mengubah situasi itu sendiri dalam mengurangi jumlah stres yang ditimbulkannya. *Coping* tanggung jawab ini berhasil mengubah kemampuan kognitif untuk mengurangi stres, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik, dan memenuhi kebutuhan dan memiliki komitmen terhadap perubahan tinggi.

Problem Focused Coping

Seeking Information Support

Keenam subjek memilih untuk menggali usaha lebih banyak informasi dan mendapat dukungan dengan pencarian solusi dari pihak luar tentang masalah yang dihadapi. Subjek AD, ME dan subjek AA mendapat dukungan sumber daya dari rekan kerja. Subjek ME dan subjek AP mendapat dukungan teknis dengan teknologi internet dan media sosial. Subjek HF memilih mendapat lebih banyak informasi tentang solusi dari pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan dari sumber daya yayasan sekolah untuk meningkatkan kualitas kinerja dan kematangan dalam bertindak. Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini oleh Agustina dkk. (2019) hasil penelitian ini menyatakan dukungan atasan berpengaruh positif terhadap kegunaan sistem informasi akuntansi keuangan daerah pada Satuan Kerja Perangkat Daerah sehingga staf keuangan merasa bahwa semakin besar dukungan atasan yang diberikan maka semakin besar pengaruhnya terhadap kegunaan sistem informasi akuntansi keuangan daerah.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Husodo dkk. (2021) menunjukkan hasil bahwa coping stress membantu individu mendapatkan akses ke sumber informasi dan terhubung serta mendapat dukungan dari orang lain saat menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Penelitian menghadapi stres dengan memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi dan solusi masalahnya di media. Remaja yang tidak mampu mengontrol stressor yang dimilikinya maka akan memicu timbulnya emosi negatif. Sehingga kontrol terhadap emosi tersebut sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan coping stress. Melalui pemanfaatan media sosial sebagai coping stress, memiliki praktik yang baik untuk remaja memanfaatkan dengan baik dan benar karena penggunaan media sosial sebagai bentuk strategi coping untuk menjauh, menghindari dan mencari dukungan informasi.

Confrontive Coping

Keenam subjek memilih menata kehidupan dengan memakai strategi dengan cara konkret untuk mengubah situasi dengan mengambil resiko yang mendatangkan perubahan. Pengambilan resiko menggunakan confrontive coping menggambarkan implikasi negatif dibalik pekerjaan dan penekanan bentuk tanggung jawab sebagai GPK wanita sehingga mengesampingkan aspek-aspek emosional, perasaan dan hubungan sosial yang dimiliki GPK wanita yang dapat berakibat tingkat stress semakin bertambah. Pada coping ini, juga menggambarkan bentuk coping yang negatif dan dapat berdampak merasa terbebani dan kelelahan yang berlebihan dalam pekerjaan.

Subjek AD memilih strategi mengambil langkah berani dengan mengancam ABK dengan foto dan pengaduan kepada orang tua untuk melatih kepekaan diri untuk merubah perilaku. Subjek WM memilih untuk menggunakan strategi agresif dengan mengambil langkah berani secara langsung kepada ABK untuk meminimalkan resiko terkena amukan fisik kepada GPK wanita dan meminimalkan durasi saat tantrum dengan metode hitungan. Subjek HF menggunakan beberapa pendekatan mengubah situasi dengan strategi menangani konflik dengan tegas dan terbuka dengan berdiskusi kepada ABK menuju pemecahan masalah dalam tanggung jawab pengerjaan tugas. Subjek ME menggunakan beberapa cara pendekatan dengan mengambil inisiatif untuk mengatasi masalah untuk merubah perilaku impulsif dan maladaptif ABK walau dalam inisiatif ini melibatkan risiko atau usaha yang lebih besar. Subjek AA memilih mengatasi keterbatasan atau tantangan dengan strategi keterampilan secara langsung dengan pendekatan dengan cara dikte dalam meningkatkan kemandirian. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Darojad & Mawardi (2021) menunjukkan hasil bahwa menyusun strategi yang tepat dan melakukan tindakan penyelesaian masalah merupakan bentuk strategi coping merubah situasi permasalahan. Pemicu timbulnya stres adalah bimbingan online, intensitas bimbingan, kegiatan bimbingan, referensi, dan keterbatasan pengambilan data. Namun subjek memilih usaha dengan menyusun alternatif penyelesaian masalah, melakukan pertimbangan dan pendapat orang terdekat, dan melakukan keputusan yang dibuat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada skripsinya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah faktor internal meliputi konsep diri dan keinginan diri sendiri, faktor eksternal meliputi lingkungan teman, waktu, dan keluarga. Setelah responden berhasil melakukan coping stress untuk menurunkan stres yang dirasakan, ditemukan kondisi responden setelah melakukan coping. Kondisi yang dialami responden setelah melakukan strategi coping adalah merasa tenang dan dapat kembali fokus mengerjakan skripsinya dan dapat membuat situasi dengan mengambil resiko menunjukkan peningkatan dalam kemampuan diri dan peningkatan dalam kemampuan diri merupakan salah satu hasil dari melakukan coping stress yang sukses. Subjek dapat kembali fokus dalam mengerjakan skripsinya setelah mengatasi kondisi stres yang dirasakan melalui coping stress.

Sejalan dengan itu, penelitian lainnya oleh Ruliansyah (2015) menunjukkan hasil bahwa menyusun strategi penerapan metode expressive writing untuk strategi coping ini berjalan dengan lancar dan mencapai target. Hasil kegiatan berdasarkan skala strategi coping menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam peningkatan kreativitas dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini membantu siswa mempunyai strategi coping yang positif dengan mengetahui manfaat dari expressive writing. Menulis ekspresif juga menunjukkan peningkatan kesehatan baik mental maupun

fisik pada orang bagi siswa dalam upaya menyediakan mekanisme mengatasi tekanan hidup dan masalahnya.

Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Dukungan Lingkungan

Enam subjek memilih faktor dukungan Lingkungan dalam memberi dampak untuk hubungan yang positif membantu dalam mengurangi *stress*. Subjek AD, ME dan AP mendapat dukungan dari lingkungan melalui penerimaan baik dengan bentuk kolaborasi dan pemahaman tentang keterbatasan ABK dari guru, staf, dan karyawan di sekolah. Subjek WM dan subjek AA sangat merasakan dampak dari dukungan lingkungan sekolah yang berperan sebagai keluarga yang memberikan kenyamanan dan tempat pembentukan karakter dan moral yang baik. Subjek HF mendapatkan dukungan aktif untuk kemajuan perkembangan layanan untuk ABK. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantina (2015) menunjukkan hasil bahwa dukungan lingkungan yang mendorong subjek untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolahnya agar menjawab kebutuhan siswa. Manusia sebagai mana mestinya sebagai makhluk sosial bergantung pada orang lain, saling berbagi dan berkolaborasi untuk kelestarian hidup karena apabila hubungan ini buruk maka akan mengalami stres maka dalam penelitian ini subjek mendapat dukungan lingkungan dengan bentuk informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu serta salah satu pengubah stress subjek.

Sejalan dengan itu, penelitian lainnya oleh Rahayu dkk. (2014) menunjukkan hasil bahwa lingkungan masyarakat menjadi salah satu lingkungan yang memberikan pengalaman kepada individu untuk mendapatkan ilmu dan kemampuan yang dikonstruksikan. Lingkungan sekolah berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kemampuan beradaptasi subjek dan memberikan berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil kemampuan subjek secara signifikan terhadap kemampuan beradaptasi subjek sehingga mampu meringankan masalah-masalah yang dihadapi subjek.

Semangat Kerja

Enam subjek memilih semangat kerja yang menjadi faktor yang mempengaruhi coping. Subjek WM dan subjek AP memilih untuk semangat kerja dengan meningkatkan tekad dirinya untuk meminimalkan tantrum dan meningkatkan kemandirian. Subjek HF dan subjek ME memilih untuk semangat kerja dalam memotivasi kerja untuk memberikan pelayanan yang terbaik. Subjek AA dan subjek AD memilih untuk bersemangat kerja dengan meningkatkan tekad dan motivasi diri dalam bekerja untuk meningkatkan integritas dan komitmen dalam mendidik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maenner dkk. (2021) menunjukkan hasil bahwa semangat kerja memunculkan rangsangan, dorongan, dan pembangkit subjek sehingga ingin berbuat serta bekerja sama secara maksimal melaksanakan pekerjaan yang sudah direncanakan untuk menggapai target yang diinginkan. Selain itu, semangat kerja membantu menuntaskan masalah dengan menciptakan sinergi komunikasi yang efektif membahas jalan keluarnya masalah terhadap stres pada subjek.

Sejalan dengan itu, penelitian lainnya oleh Yulianto (2019) menunjukkan hasil bahwa peran dari semangat Kerja terhadap kinerja guru menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan meningkat terhadap maka kinerja subjek. Guru berusaha memaksimalkan kerja mereka untuk mendapatkan hasil yang terbaik karena memiliki aspek-aspek dari motivasi kerja adalah adanya kedisiplinan karyawan, imajinasi yang tinggi dan daya kombinasi, kepercayaan diri, daya tahan terhadap tekanan, tanggung jawab dalam melakukan pekerjaan, tingkat usaha, tingkat kegigihan, keinginan, kebutuhan, rasa aman.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* lebih banyak digunakan dari pada *problem focused coping*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menemukan hasil bahwa keenam partisipan cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam meregulasi tingkat stress. Hal ini terlihat pada *seeking social emotion suport*, *accepting responsibility*, dan *escape avoidance*. Dalam penyelesaian masalah dan cara meregulasi stress, emosi lebih banyak digunakan

untuk mengurangi tingkat stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramli dkk. (2022) bahwa bahwa GPK menunjukkan perilaku kelelahan secara *emotion* dalam bekerja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kecenderungan subjek penelitian pada coping stress bentuk *emotion focused coping*. Bentuk ini lebih sering digunakan oleh subjek yang memiliki keyakinan bahwa dengan berjalannya waktu yang tidak menentu permasalahan pokok dalam pekerjaan akan bisa terselesaikan pada waktunya. Penggunaan coping stress ini yang berfokus pada masalah *emotion focused coping* merupakan cara yang efektif dalam membantu subjek untuk mengatasi masalah yang berjangka panjang dan mengendalikan emosional pada individu di situasi yang menekan. Faktor yang menjadi pengaruh *coping stress* yang ditemukan dari penelitian ini dukungan lingkungan menjadi pengaruh yang kuat untuk subjek bertahan dan bisa melewati masalah yang dihadapi dalam pekerjaan. Faktor lainnya adalah semangat kerja yang menjadi salah satu faktor mempengaruhi *coping stress* yang menjadikan subjek tertantang dalam menghadapi permasalahan baru yang timbul dari ABK.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keenam subjek penelitian, yaitu guru pendamping khusus wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak, memiliki persamaan dalam menerapkan bentuk-bentuk *coping stress*. Secara khusus, mereka cenderung mengadopsi strategi *emotion-focused coping*, seperti *seeking social emotional support*, *escape avoidance*, dan *accepting responsibility*, sebagai respons terhadap tantangan yang dihadapi. Selain itu, bentuk *problem-focused coping* seperti *seeking information support* dan *confrontive coping* juga ditemukan umum digunakan oleh keenam subjek. Implikasi negatif tampak pada pengambilan risiko dalam bentuk *coping escape avoidance* dan *confrontive coping* yang dilakukan oleh GPK wanita.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan lingkungan dan semangat kerja memainkan peran penting dalam mempengaruhi strategi *coping stress* para subjek. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan kondisi kerja, dapat memoderasi tingkat stres yang dialami oleh guru pendamping khusus. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bentuk-bentuk *coping stress* dan faktor pengaruhnya di lingkungan pendidikan inklusi dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan dan program pendukung bagi para guru pendamping khusus dalam menghadapi tantangan yang kompleks dan dinamis.

REFERENSI

- Agustina, R., Zainab, & Soedjatmiko. (2019). Pengaruh Dukungan Atasan, Pelatihan Dan Sumber Daya Manusia Terhadap Kegunaan Sistem Informasi Akuntansi Keuangan Daerah Pada Skpd Di Pemerintahan Kota Banjarmasin. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 375–389. <https://stienasypb.ac.id/jurnal/index.php/jdeb/article/view/206>.
- Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (ipa): a guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. In Umar Yahya (Ed.), *Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. (5th ed.). American Psychiatric Publishing. www.psychologymania.com.
- Anastasia, N. Z., & L. Tobing, J. (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. (2014). Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan*, 21(30), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v20i30.119>.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.

- Arinda, V. (2022). *Gunakan Alasan Siswa Terlalu Aktif, Guru Tega Jewer Telinga Anak Berkebutuhan Khusus hingga Memar*. <https://style.tribunnews.com/2022/07/26/gunakan-alasan-siswa-terlalu-aktif-guru-tega-jewer-telinga-anak-berkebutuhan-khusus-hingga-memar>.
- Ashar Rois. (2023, March 16). Pontianak Keren! Inilah 20 SD Terbaik di Kota Pontianak yang Paling Berprestasi, Simak Yuk! *Cilacap Update.Com*, 1–2. <https://cilacap.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-2396429343/pontianak-keren-inilah-20-sd-terbaik-di-kota-pontianak-yang-paling-berprestasi-simak-yuk?page=131>.
- Bastian, I., Winardi, R. D., & Dewi Fatmawati. (2018). *Metoda wawancara dan teknik analisis data*. Universitas Gajah Mada. https://www.researchgate.net/publication/331556677_metoda_wawancara.
- Bungin, B. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo Persada. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/15344/05.3%20bab%203.pdf?sequence=7&isAllowed=y>.
- Creswell, J. W. (2014). *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Darojad, Z. U., & Mawardi, I. (2021). *Peningkatan kemandirian anak RA Al Fitroh melalui pendampingan terpadu di masa belajar dari rumah*. 359–367.
- Dewayanti, E. W. (2013). *Gambaran penyesuaian diri guru non pendidikan luar biasa yang mengajar siswa slb-b (skripsi thesis, Yogyakarta, Indonesia) [Universitas Sanata Dharma]*. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/8590>.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118>.
- Faradz Sultana. (2016). *Mengenal Sindrom Down* (1st ed.). Undip Press. https://inashg.org/wp-content/uploads/2021/03/buku-sindrom-down_prof-dr-sultana-mh-faradz-phd_signed.pdf.
- Gede, A. W., & David, H. T. (2018). Stressor dan Coping Stress Guru yang Dimutasi dari Sekolah Reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 440–449. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p14>.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi. *Jurnal At-Taqaddum*, 8(1), 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Irnawati, J., Satria Jatmiko, N., Dwi Cahyono, B., Idris, M., Ishmat Asir, A., Matitaputty, M., Andriani, J., Tilova, N., I Kairupan, D. J., Jamil, M., & Maulidya Jalal, N. (2021). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Manusia, Data Dan Analisis)* (1st ed.). Widina Persada.
- Irwanto, Wicaksono H, Ariefa A, & Samosir S. (2019). *A-Z Sindrom Down*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga. https://repository.unair.ac.id/89288/1/A-Z%20Sindrom%20Down_compressed.pdf.
- Issom, F. L., & Fachrurazy. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(02), 76–83. <https://doi.org/10.21009>
- Iswari, M., & Tarmansyah. (2013). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Khusus. *Implementasi Pendidikan Inklusif Yang Berkarakter Menyongsong Kurikulum Nasional 2013*, 192–201. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr. Sari Rudiwati, M.Pd./PROSEDING-Keberadaan Guru pendamping khusus di Sekolah Inklusif.pdf>.
- Jatmiko, A. (2016). Memahami dan Mendidik Anak Disleksia. *Roceedings of The 1st Annual Internasional Conference on Islamic Early Childhood Education*, 1, 159–166. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/conference/index.php/iciece/iciece1>.
- Kholisah, H., & Karlina Majo, H. (2023). Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 68–74. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>.
- Khotimah, H., Supena, A., & Hidayat, N. (2019). Meningkatkan attensi belajar siswa kelas awal melalui media visual. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 17–28. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/view/22657/12458>.

- Laya, S., Baba, M. A., & Aisa, S. (2022). Regulasi Diri dan Coping Stress Pada Siswa. *Journal of Behavior and Mental Health*, 3(2), 122–132. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2215>.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494/339>.
- Maenner, M. J., Shaw, K. A., Bakian, A. V., Bilder, D. A., Durkin, M. S., Esler, A., Furnier, S. M., Hallas, L., Hall-Lande, J., Hudson, A., Hughes, M. M., Patrick, M., Pierce, K., Poynter, J. N., Salinas, A., Shenouda, J., Vehorn, A., Warren, Z., Constantino, J. N., ... Cogswell, M. E. (2021). Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2018. *MMWR Surveillance Summaries*, 70(11), 1–16. <https://doi.org/10.15585/MMWR.SS7011A1>
- Marvianita, A. (2021). *Strategi Coping Stress Pada Guru Pendamping Khusus Yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) [IAIN]*. <http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/4052>.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 102–107. <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah* (1st ed.). Nurjati Press. <http://repository.syekhnrjati.ac.id/1007/1/Buku%20Bimbingan%20Konseling%20%28Masdudi%29.pdf>.
- Mita, R. (2015). Wawancara sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71–79. <https://doi.org/10.31849/jib.v11i2.1099>.
- Mufidatun, K. (2017). *Strategi Coping Dalam Meminimalisasi Stres Kerja Karyawan Di Bmt Mubarakah Kudus [Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus]*. <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/2510>.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815/632>.
- Nofitasari, A., Ernawati, N., & Warsiyanti. (2015). Teori Dan Metode Pengajaran Pada Anak Dyslexia. *Proseding Seminar Nasional PGSD UPY*, 172–181. https://www.academia.edu/37373145/proseding_seminar_nasional_pgsd_upy_dengan_tema_strategi_mengatasi_kesulitan_belajar_ketika_murid_anda_seorang_disleksia_167_mengenali_tanda_tanda_disleksia_pada_anak_usia_dini.
- Nugroho, Y. J. D., & Hasan, M. (2016). Coping Stress Strategy Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikohumanika*, VIII(2), 106–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.31001/j.psi.v8i2.345>.
- Pahrevi. (2019). *Seorang Anak Berkebutuhan Khusus Diduga Dianiaya Guru di Bekasi*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2019/02/12/16100441/seorang-anak-berkebutuhan-khusus-diduga-dianiaya-guru-di-bekasi>.
- Permendiknas no. 70, Pub. L. No. 70, Menteri pendidikan nasional (2009). <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/bsnp/permendikbud70-2013kd-strukturkurikulum-smk-mak.pdf>.
- Poerwandari. (2013). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 UI.
- Pratiwi, N., Islamiyah, N., Abshar, S., Hafid, W., & Fikriyah, N. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Coping Stress Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539–544. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1847>.
- Putri, V. S., & Fetty, P. S. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada pt lestari busana anggun mahkotadi bagian produksi). *Jurnal Mitra Manajemen (JMM Online)*, 4(2), 195–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.52160/ejmm.v4i2.339>.
- Putu D M M, N., & Made A W, N. (2020). Strategi Coping untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Single Mother di Bali. *Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/widyacakra.2020.v1.i1.p69191>.

- Qiftiyah, M., & Calista, W. (2021). Shadow teacher for special needs students: case study class vi taman muda ibu pawiyatan Yogyakarta. *EduHumaniora*, 13(1), 26–35. <https://doi.org/10.17509/eh.v13i1.26273>.
- Rahayu, H., Sumardjoko, B., & Sumardi, S. (2014). Kontribusi Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Tanggung Jawab Siswa Dan Dampaknya Pada Kemandirian Belajar Pkn SMP. *Manajemen Pendidikan*, 9(2), 150–156. <https://doi.org/10.23917/jmp.v9i2.1696>
- Rahmania, F. (2016). Tugas Guru Pendamping Khusus (Gpk) Dalam Memberikan Pelayanan Pendidikan Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif Sd Negeri Giwangan Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 5(12), 1252–1263. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/plb/article/view/6432>.
- Ramli, M. A., Jufri, M., & Djalal, N. M. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(4), 359–368. <http://www.ulilalbabainstitute.com/index.php/PESHUM/article/view/469>.
- Rantina, M. (2015). Peningkatan kemandirian melalui kegiatan pembelajaran practical life. *Pendidikan Usia Dini*, 9(2), 181–200.
- Sarafino, & Smith. (2018). *Health Psychology* (7th ed.). New Jersey.
- Satriawati. (2020). *Pendidikan Inklusi*. Yayasan Barcode.
- Sefrina, F., & Latipun. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Keberfungsian Sosial Pada Pasien Skizofrenia Rawat Jalan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 140–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jkp.v19i2.918>.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. ALFABETA.
- Sumarni, Wahyuni, I., & Eka Damayanti. (2019). Analisis Strategi Coping Terhadap Stress Guru Biologi Di SMA Negeri 5 Jeneponto. *Journal of Islamic Education*, 1(2), 105–114. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11815>.
- Sutikno, M. S., & Hadisaputra, P. (2020). *Penelitian kualitatif: Metode penelitian kualitatif* (1st ed.). Holistica. https://www.researchgate.net/publication/353587963_penelitian_kualitatif.
- Syamsudin, A. (2014). Pengembangan instrumen evaluasi non tes (informal) untuk menjangkau data kualitatif perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 403–413. <https://doi.org/10.21831/jpa.v3i1.2882>.
- Tarmizi, A. (2020). *Strategi shadow teacher dalam membimbing siswa hiperaktif pada sekolah inklusi siswa hiperaktif pada sekolah inklusi di sdn Sumber Sari 2 kota Malang (skripsi thesis, Yogyakarta, Indonesia)* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. repository.um.ac.id > 3848.
- Wardani, I. A. K. (2016). Hakikat Pendidikan Khusus. In *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (7th ed., pp. 1–51). Penerbit Universitas Terbuka. <https://www.scribd.com/document/422968307/PDGK4407-pdf>.
- Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). Resiliensi sebagai Prediktor Teacher Well-Being. *Jurnal Mind Set*, 11(2), 116–128. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/1446/1068>.
- Yulianto, J. (2019). *Faktor Faktor Yang Memengaruhi Sikap Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusi* [Universitas Katolik Soegijapranata]. <http://repository.unika.ac.id/20499/>.
- Yuwono, I., & Andi, A. p. (2017). *Problematika guru pendamping khusus di sd n Gadang 2 Banjarmasin*. eprints.ulm.ac.id > 3866.
- Zaliavani, Anissa, & Sjaff. (2019). Hubungan Gangguan Fungsi Kognitif Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ikur Koto Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang. *Health & Medical Journal*, 1(1), 30–38. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/224>.