



## **Coping stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho**

### ***Coping stress of Non-Special Education Teachers in Teaching Children with Special Needs at SLB Negeri Jantho***

Firmawati<sup>(1\*)</sup>, Dinda Khairunnisa<sup>(2)</sup> & Rara Sylvia Humaira<sup>(3)</sup>  
Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

\*Corresponding author: [firmawati@ummah.ac.id](mailto:firmawati@ummah.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi coping guru non-pendidikan khusus dalam menghadapi stres saat mengajar siswa berkebutuhan khusus di SLB Negeri Jantho. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, dengan data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru mengalami stres karena kesulitan dalam berkomunikasi dengan siswa, mengelola perilaku siswa, dan beradaptasi dengan kurikulum. Stres yang dialami guru mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, menyebabkan gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan distress emosional. Strategi coping yang digunakan guru dikategorikan menjadi dua jenis: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru cenderung menggunakan strategi coping emotion-focused, seperti mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab, dan menjauhkan diri dari masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping guru termasuk kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Studi ini menyimpulkan bahwa strategi coping guru efektif dalam mengelola stres, tetapi mereka masih mengalami reaksi emosional saat menghadapi perilaku siswa yang sulit. Studi ini merekomendasikan bahwa guru harus menerima dukungan dan pengembangan profesional yang berkelanjutan untuk membantu mereka mengelola respons emosional dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif.

**Kata Kunci:** Coping Stres; Guru; Pendidikan Khusus.

#### **Abstract**

*This study aims to explore the coping strategies of non-special education teachers in dealing with stress when teaching students with special needs at SLB Negeri Jantho. The research uses a qualitative phenomenological approach, with data collected through interviews and observations. The results show that the teachers experience stress due to difficulties in communicating with students, managing student behavior, and adapting to the curriculum. The stress experienced by the teachers affects their physical and mental health, leading to symptoms such as headaches, sleep disturbances, and emotional distress. The coping strategies used by the teachers are categorized into two types: problem-focused coping and emotion-focused coping. The results show that the teachers tend to use emotion-focused coping strategies, such as seeking social support, accepting responsibility, and distancing themselves from the problem. The factors that influence the teachers' coping strategies include physical health, problem-solving skills, social skills, social support, positive attitude, and material resources. The study concludes that the teachers' coping strategies are effective in managing stress, but they still experience emotional reactions when dealing with challenging student behavior. The study recommends that teachers receive ongoing support and professional development to help them manage their emotional responses and develop more effective coping strategies.*

**Keywords:** Coping stress; Teachers; Special Education.

**How to Cite:** Firmawati., Khairunnisa, D. & Humaira, R. S. (2024), Coping stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho. *Jurnal Social Library*, 4 (2): 332-338.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia telah mengalami perkembangan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan ABK adalah dengan mengintegrasikan Kurikulum Merdeka serta melaksanakan Program Sekolah Penggerak di Sekolah Luar Biasa (SLB). Menurut Damayanti (dalam Indriarti dkk, 2022) sekolah luar biasa adalah lembaga pendidikan yang memiliki tujuan untuk membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik maupun mental yang bertujuan untuk mengembangkan sikap, keterampilan dan pengetahuan agar bisa menyesuaikan dengan lingkungan masyarakat.

Kurikulum Merdeka dan Program Sekolah Penggerak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa ABK dalam menghadapi tantangan di masa berkebutuhan khusus di SLB, guru yang mengajar memiliki latar belakang pendidikan khusus dikarenakan untuk memberikan pelayanan pembelajaran yang optimal, namun tidak sedikit ditemukan guru yang berlatar belakang pendidikan non khusus yang mengajar disekolah luar biasa (Wardah, 2019).

Namun, dalam implementasinya, guru non pendidikan khusus yang mengajar di SLB Negeri Jantho masih menghadapi beberapa kendala. Salah satu kendala yang dihadapi adalah stres yang dialami oleh guru non pendidikan khusus dalam mengajar anak ABK. Guru non pendidikan khusus tidak memiliki dasar mengajar anak ABK sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengembangkan strategi pengajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan anak ABK.

Menurut Hasbi, fatmawati, & Alfira., dan Bagiada, & Netra (dalam Septiani & Siregar, 2022) mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang memengaruhinya seperti tuntutan lingkungan di dalam pekerjaan, stres juga berdampak negatif terhadap keadaan psikologis dan perilaku. Stres yang dialami oleh guru non pendidikan khusus menjadi hambatan bagi keberlangsungan dalam mengajar anak sehingga guru juga memiliki tuntutan untuk dapat menanggulangi stres yang dirasakan dengan melakukan coping.

Menurut Laruz & Folkman (dalam Anastasia, 2019) Coping adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola diri dari tuntutan dari luar yang melebihi kemampuan. Sehingga sebagai guru non pendidikan khusus memerlukan coping sebagai strategi untuk menanggulangi stress. *Coping stress* merupakan usaha untuk menanggulangi, mengatasi, atau cara yang baik dilakukan menurut kemampuan individu dalam menghadapi stres yang berasal dari berbagai macam masalah psikologis (Andriyani, 2019).

Menurut Lazarus (dalam Sudimin dkk, 2020) bahwa *coping stress* berarti mengatur keadaan yang penuh beban yang menyebabkan stres, strategi *coping stress* ini terdiri dari *emotional focused coping* yang merupakan cara mengatasi stres dengan mengelola emosi, menghindari masalah, membuat jarak dengan masalah dan membuat penilaian positif. Kemudian *problem focused coping* merupakan cara mengatasi stres dengan menghadapi masalah, mengelola masalah yang ada. Dari hal tersebut dapat digambarkan bahwa pentingnya seorang guru non

pendidikan khusus memiliki cara untuk menanggulangi stres, agar didalam pembelajaran anak berkebutuhan khusus dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

Kurikulum Merdeka, yang diperkenalkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia, menekankan pada fleksibilitas dan personalisasi pembelajaran. Ini menciptakan tantangan tambahan bagi guru non pendidikan khusus di SLB Negeri Jantho dalam merancang dan mengimplementasikan pembelajaran yang sesuai untuk ABK. SLB Negeri Jantho, sebagai bagian dari program Sekolah Penggerak, dituntut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kepemimpinan. Ini menambah tekanan pada guru non pendidikan khusus untuk beradaptasi dengan standar dan praktik baru dalam pendidikan khusus.

Kurikulum Merdeka dan Program Sekolah Penggerak menuntut guru untuk lebih inovatif, adaptif, dan mampu melakukan asesmen individual. Ini meningkatkan beban kerja dan potensi stres bagi guru non pendidikan khusus. Kedua program ini mendorong pergeseran dari pengajaran berpusat pada guru ke pembelajaran berpusat pada siswa, yang memerlukan pendekatan berbeda dalam konteks ABK.

SLB Negeri Jantho mungkin menghadapi keterbatasan sumber daya dalam mendukung implementasi penuh dari Kurikulum Merdeka dan Program Sekolah Penggerak, menambah tekanan pada guru non pendidikan khusus untuk berkreasi dengan sumber daya yang ada. Ada kebutuhan mendesak untuk pengembangan profesional yang intensif bagi guru non pendidikan khusus di SLB Negeri Jantho untuk mengatasi kesenjangan antara kompetensi mereka

saat ini dan tuntutan Kurikulum Merdeka serta Program Sekolah Penggerak.

Kurikulum Merdeka menekankan pada asesmen formatif dan evaluasi berbasis proyek, yang dapat menjadi tantangan besar bagi guru non pendidikan khusus dalam konteks ABK. Program Sekolah Penggerak mendorong integrasi teknologi dalam pembelajaran, yang bisa menjadi sumber stres tambahan bagi guru non pendidikan khusus yang mungkin belum terbiasa dengan teknologi asistif untuk ABK.

Dengan adanya Kurikulum Merdeka dan Program Sekolah Penggerak, ekspektasi orang tua dan pemangku kepentingan lainnya terhadap kualitas pendidikan di SLB Negeri Jantho meningkat, menambah tekanan pada guru non pendidikan khusus. Mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi guru non pendidikan khusus di SLB Negeri Jantho dalam konteks Kurikulum Merdeka dan Program Sekolah Penggerak.

Berdasarkan hasil wawancara Stres yang dialami oleh guru non pendidikan khusus dapat berdampak negatif pada kualitas pengajaran dan hasil belajar siswa ABK. Oleh karena itu, penting untuk mengungkapkan dan menganalisis strategi coping guru non pendidikan khusus dalam menghadapi stres yang dialaminya saat mengajar anak ABK di SLB Negeri Jantho.

Dari uraian tersebut peneliti ingin mencoba mendeskripsikan tentang *coping stress* dan ingin mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan oleh guru non pendidikan khusus sehingga dapat bertahan mengajar hingga saat ini serta faktor dan aspek yang mempengaruhi terhadap *coping stress* guru non pendidikan khusus yang mengajar anak berkebutuhan khusus.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis dengan maksud untuk menggali dari pengalaman-pengalaman yang dialami oleh responden, dan cara menyikapi pengalamannya serta mencari makna dari pengalamannya, sehingga tidak berfokus pada fenomena saja akan tetapi sesuai dari pengalaman yang nyata yang dialami oleh responden.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah ingin mengetahui tentang gambaran *coping stress* guru non pendidikan khusus yang mengajar anak berkebutuhan khusus yang diungkap menggunakan metode observasi dan wawancara. Kemudian fokus jenis coping pada penelitian ini dengan menggunakan dua jenis yaitu *Emotion focused coping* yang meliputi mencari dukungan, melepaskan diri dari masalah, menghindari dari masalah, menerima situasi, mengatur perasaan dan mencari makna positif. Kemudian *Problem focused coping* yang berupa mencari informasi, melakukan aktivitas pada penyelesaian masalah, menganalisa dan mencari solusi. Lalu peneliti ingin mengidentifikasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* yang berupa kesehatan fisik, ketrampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, kepribadian berkeyakinan positif dan sumber material.

Pada penelitian ini responden penelitian dipilih secara purposive sesuai kriteria yang menjadi tujuan peneliti, maka responden yang dipilih adalah guru non pendidikan khusus yang berjumlah tiga responden yang berlatang belakang non pendidikan khusus.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kualitatif ini

adalah metode wawancara dan observasi. Dijelaskan oleh Jumiati (2022), bahwa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif memiliki tahap-tahap yaitu pengumpulan dan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres adalah fenomena universal yang dapat mempengaruhi individu dari berbagai latar belakang dan profesi, termasuk guru. Di Sekolah Luar Biasa (SLB), baik guru dengan latar belakang Pendidikan khusus maupun non pendidikan khusus dapat mengalami stres. Lopez (dalam Purnomo, 2016: 96) menyoroti bahwa guru tanpa latar belakang pendidikan khusus cenderung menghadapi kesulitan lebih besar karena kurangnya pengetahuan khusus dalam menangani anak berkebutuhan khusus.

Penelitian ini mengonfirmasi pandangan tersebut. Responden MZ, NL, dan LS, yang merupakan guru non pendidikan khusus di SLB N Jantho, melaporkan berbagai tantangan pada awal karir mereka. Tantangan ini meliputi kesulitan dalam berkomunikasi dengan anak-anak berkebutuhan khusus, ketidaktahuan tentang metode pengajaran yang tepat, dan dalam kasus responden MZ, ketidakmampuan menggunakan bahasa isyarat. Pengalaman-pengalaman ini menggambarkan kompleksitas tugas yang dihadapi oleh guru non pendidikan khusus dalam setting pendidikan khusus.

Dalam penelitian ini, sumber stres bagi guru non pendidikan khusus di SLB beragam dan spesifik untuk setiap individu. Responden MZ mengalami stres akibat siswa yang tidak responsif dan sulit diatur. Responden NL merasa tertekan

oleh keragaman karakter siswa dan perilaku hiperaktif. Sementara itu, responden LS mengalami stres ketika siswa tidak mendengarkan atau menerapkan metode yang diajarkan.

Temuan ini berbeda dengan penelitian Linayaningsih & Virgonita (2020), yang mengidentifikasi sumber stres guru SLB lebih umum, seperti interaksi harian dengan ABK dan frustrasi ketika siswa tidak memahami materi meskipun sudah berusaha keras. Perbedaan ini menunjukkan bahwa faktor pemicu stres dapat bervariasi tergantung pada konteks spesifik dan pengalaman individual guru. Variasi ini menekankan pentingnya pendekatan yang personal dan kontekstual dalam memahami dan menangani stres guru non pendidikan khusus di lingkungan SLB.

Stres dapat bermanifestasi dalam dua bentuk: positif dan negatif. Hidayati & Harsono (2021:20) menjelaskan bahwa stres negatif dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, atau sosial, sementara stres positif dapat menjadi motivator dan katalis untuk adaptasi dan respons terhadap lingkungan.

Dalam penelitian ini, responden MZ, NL dan LS mengalami stres negatif pada awal masa mengajar mereka, yang ditandai dengan gejala psikologis seperti sakit kepala dan gangguan konsentrasi selama beberapa bulan. Namun, mereka juga menunjukkan aspek stres positif, di mana tantangan yang dihadapi memotivasi mereka untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan meningkatkan kemampuan profesional. Pengalaman responden ini menggambarkan dualitas stres dalam konteks pengajaran di SLB, di mana tekanan dapat menjadi baik hambatan maupun pendorong untuk

pertumbuhan profesional. Hal ini menekankan pentingnya pengelolaan stres yang efektif untuk mengubah tantangan menjadi peluang pengembangan diri dan peningkatan kualitas pengajaran.

Penelitian ini menggunakan teori Lazarus dan Folkman (dalam Suardi, 2021) untuk menganalisis *strategi coping stress* yang diterapkan oleh responden. Teori ini membagi *coping stress* menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* (meliputi *planful problem solving*, *confrontive coping*, dan *seeking social support*) dan *emotion-focused coping* (meliputi *accepting responsibility*, *distancing*, *escape avoidance*, *self-control*, dan *positive reappraisal*). Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden cenderung menerapkan *strategi emotion-focused coping*. Mereka memprioritaskan pengelolaan emosi sebagai langkah awal, yang memungkinkan mereka untuk mengontrol diri, mengatur respons, dan mempertahankan pandangan positif dalam menghadapi tantangan. Pendekatan ini membantu responden mengelola stres secara efektif dalam konteks pengajaran di SLB. Preferensi terhadap *emotion-focused coping* mencerminkan kebutuhan khusus dalam mengajar anak berkebutuhan khusus, di mana pengendalian emosi dan fleksibilitas menjadi kunci dalam menangani situasi yang sering tidak terduga.

Lazarus dan Folkman (dalam Atika & Wardani, 2021) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*, meliputi kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Penelitian ini mengaplikasikan kerangka tersebut untuk menganalisis faktor-faktor yang

mempengaruhi *coping stress* pada guru Non pendidikan khusus yang mengajar anak berkebutuhan khusus di SLB.

Hasil penelitian menunjukkan variasi faktor dominan antar responden:

1. Responden MZ: Mengandalkan keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sikap positif.
2. Responden NL: Bergantung pada keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber daya material.
3. Responden LS: Memanfaatkan dukungan sosial dan sikap positif.

Temuan ini menegaskan bahwa strategi *coping stress* bersifat individual, meskipun terdapat kesamaan dalam pentingnya dukungan sosial. Variasi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan dalam mendukung guru non pendidikan khusus di lingkungan SLB, dengan mempertimbangkan kekuatan dan preferensi individual mereka dalam mengatasi stres.

Setiap responden memiliki strategi *coping stress* yang efektif, yang membantu mereka merasa lega dan bahagia setelah menerapkannya, tantangan dalam mengajar anak berkebutuhan khusus tetap ada. Observasi menunjukkan bahwa ketika menghadapi perilaku siswa yang sulit diatur, bertindak semaunya, atau menunjukkan perilaku yang dianggap tidak higienis (seperti mengeluarkan air liur), responden masih menunjukkan tanda-tanda frustrasi.

Reaksi ini terlihat dalam bahasa tubuh mereka, seperti mata melotot, tangan mengepal, jari menunjuk, dan gigi menggeram. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun responden memahami bahwa perilaku tersebut merupakan bagian dari karakteristik anak

berkebutuhan khusus, mereka masih mengalami respon emosional yang kuat.

Temuan ini menyoroti kompleksitas pengalaman mengajar di SLB, di mana strategi coping yang efektif berdampingan dengan tantangan emosional yang berkelanjutan. Ini menunjukkan pentingnya dukungan berkelanjutan dan pengembangan profesional bagi guru non pendidikan khusus untuk membantu mereka mengelola reaksi emosional mereka secara lebih efektif dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan pada saat penelitian adalah guru non pendidikan khusus di SLB N Jantho mengalami stres saat beradaptasi mengajar ABK. Penyebab utamanya adalah kesulitan menangani dan berkomunikasi dengan anak. Stres ini menimbulkan gejala fisik seperti pusing dan gangguan tidur. Selama mengajar, mereka juga stres karena perilaku anak yang sulit diatur dan kurang responsif.

Stres yang dialami berupa pusing, kesal dan marah. Dengan berbagai stres yang dialami, ketiga responden melakukan *coping stress* dengan melakukan berbagai kegiatan yang berbeda-beda. *Coping stress* itu sendiri terdiri dari dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Gambaran *coping stress* guru non pendidikan khusus yang mengajar anak berkebutuhan khusus semua responden memiliki kesamaan dalam mengatasinya yang berupa mengatasi secara *emotional focused coping* yaitu mengelola terlebih dahulu perasaan responden agar tetap tenang, kondusif dan dapat mengatur diri. Kemudian setelah dapat mengelola emosinya ketiga responden mendiskusikan masalah yang

membuat stres dengan orang-orang dekat masing-masing responden. Hal tersebut yang membuat ketiga responden dapat bertahan untuk mengajar anak berkebutuhan khusus hingga saat ini.

Faktor yang mempengaruhi *coping stress* guru non pendidikan khusus meliputi kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Setiap guru memiliki faktor dominan yang berbeda dalam mengatasi stres. Misalnya, beberapa guru lebih mengandalkan keterampilan sosial dan dukungan sosial, sementara yang lain lebih bergantung pada sikap positif atau sumber daya material.

Stres yang dialami guru non pendidikan khusus memiliki dampak ganda. Di satu sisi, pengalaman stres membantu mereka mengembangkan strategi penanganan yang lebih efektif dan memperdalam pemahaman tentang anak berkebutuhan khusus. Namun di sisi lain, stres berkepanjangan dapat menimbulkan gangguan fisik dan mental yang menghambat kinerja dan proses berpikir mereka.

## SIMPULAN

Guru non pendidikan khusus yang mengajar anak berkebutuhan khusus mengalami stres karena tidak mengetahui cara menghadapi anak, berkomunikasi dengan anak, dan mengatur tingkah laku anak. Stres tersebut menyebabkan gangguan pada diri mereka seperti gangguan konsentrasi, suhu badan naik, dan gangguan tidur. Untuk mengatasi stres, mereka melakukan *coping stress* dengan mengelola emosi dan mendiskusikan masalah dengan orang-orang dekat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, kepribadian berkeyakinan positif, dan sumber daya material. Stres dapat memiliki dampak positif seperti meningkatnya ilmu pengetahuan tentang anak berkebutuhan khusus, tetapi juga dapat memiliki dampak negatif seperti gangguan pada diri dan menghambat pemikiran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, N. Z., & Tobing, J. L. (2019). Fight Or Flight: Stres Dan Strategi Coping Guru Pembimbing Khusus. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol. 8, No. 2, 189-211.
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2(2), 37- 55.
- Atika, S., & Wardani, L. M. I. (2021). Core Self Evaluation And *Coping stress*. Penerbit NEM
- Haris Abdul dan Jumiati (2022.) Analisis Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Hidayati, L. N & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 18(1).
- Indriarti, T., Husna, D., Indriyani, R. A., Saputra, R. H. I., & Aziz, F. A. (2022). Peran Sekolah Luar Biasa (SLB) dalam Layanan Pendidikan Agama Islam bagi Anak Tuna Grahita Studi Kasus do SLB 1 Kulonprogo. *Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa*, 1(4), hal 176-185.
- Sudimin, T., Hardiyarso, S., & Wijoyoko, G. D. (2020). Melindungi Martabat Manusia. Semarang: Universitas Katolik Soegjiapranata.
- Virgonita, M. & Linayaningsih, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi *Coping stress* pada Guru Sekolah Dasar Anak Berkesulitan Belajar. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*. 18(2), 251-259.
- Wardah, E. Y. (2019). Peranan Guru Pemimbing Khusus Lulusan Non Pendidikan Luar Biasa (PLB) Terhadap Pelayanan Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Kabupaten Lumajang. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 2(2).