

**STRESS DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEBAGAI GURU ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS (ABK) DI SLB-C TPA KAB. JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

Arina Sabilla Aulia Rahma
212103050008
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025**

**STRESS DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEBAGAI GURU ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS (ABK) DI SLB-C TPA KAB. JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



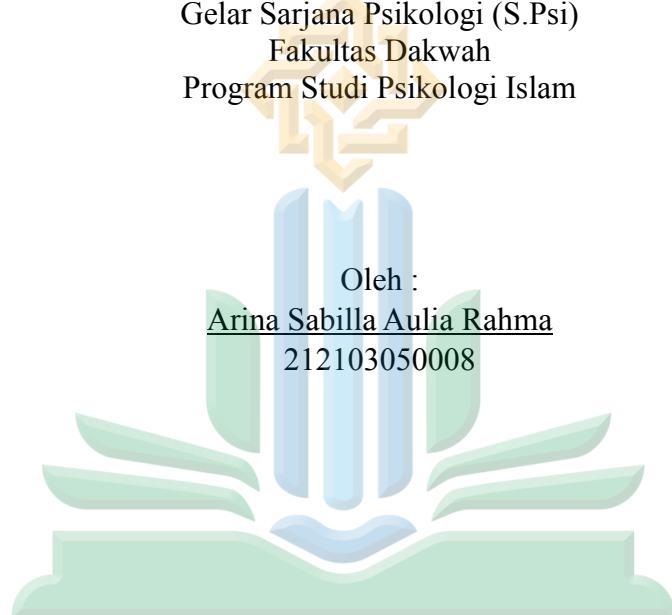
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Oleh :
Arina Sabilla Aulia Rahma
NIM : 212103050008
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025

**STRESS DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEBAGAI GURU ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS (ABK) DI SLB-C TPA KAB. JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Disetujui Pembimbing
J E M B E R


Arrumaisha Fitri, S.Psi., M.Psi
NIP. 198712232019032005

**STRESS DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEBAGAI GURU ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS (ABK) DI SLB-C TPA KAB. JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu Persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Rabu
Tanggal: 24 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Dr. Imam Turmudzi, S.Pd., M.M
NIP. 197111231997031003

Ihyak Mustofa, M.Li
NIP. 199403032022031004

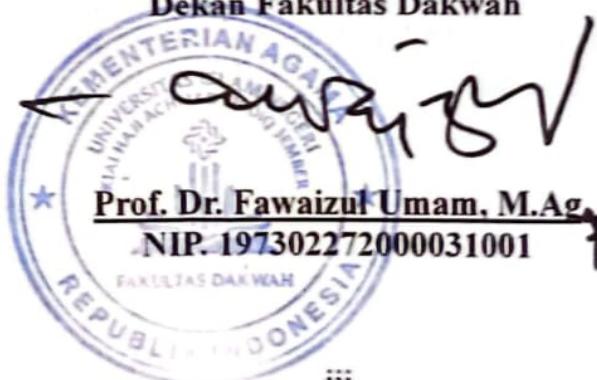
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Anggota:

1. Dr. Moh Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si ()

2. Arrumaisha Fitri, M.Psi ()

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥ ٦ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah. Ayat 05-06).*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Kemenag, Al-Qur'an dan terjemahan (Nur Alam Semesta, 2013).

PERSEMBAHAN

Penulis mengucap syukur Alhamdulillah atas limpahan rahmat dan rizki yang diberikan kepada penulis saat proses penulisan skripsi. Dengan penuh rahmat dan kasih, skripsi ini dibuat sehingga dalam kesempatan kali ini penulis akan mempersembahkan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih penulis ucapan atas segala bentuk pengorbanan dan ketulusan yang selalu diberikan. Meskipun mama dan bapak belum sempat merasakan pendidikan dibangku kuliah, namun selalu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta selalu memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan bagi putri satu-satunya.
2. Keluarga besar dan rekan organisasi PII penulis, Pelajar Islam Indonesia. Bersama PII penulis punya keluarga yang sangat besar, punya orang tua, kakak dan adik.
3. Adik, sahabat sekaligus tempat saya berkeluh kesah, Maria Dwi Cahyaningtyas dan Elok Annisatul Latifah yang selalu membuat penulis termotivasi untuk menjadi kakak, teman dan terus memberikan pengaruh yang positif.
4. Kepada sahabat-sahabat selama penulis kuliah Jihan Amirah, Rizqiana Adhe, Nur Aina, Alfiyatut Thoyyibah. Terimakasih atas pundak, telinga dan selalu mendukung penulis sampai di titik saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, ridho, petunjuk serta kekuatan yang diberikan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sosok yang membawa perubahan besar, yang telah mengangkat umat dari masa kegelapan menuju peradaban yang penuh ilmu, rahmat dan keberkahan seperti yang dapat kita nikmati saat ini. Segala perjuangan dan do'a penulis lakukan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Proses penyusunan tugas akhir ini melibatkan kontribusi dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Yang telah memberikan dukungan, motivasi dan inspirasi. Sebagai wujud apresiasi, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag, M.M., selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang telah menyediakan berbagai fasilitas selama penulis menjalani studi di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan layanan selama penulis menempuh studi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

3. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A selaku Kepala Jurusan Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam
 4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi penulis, yang telah sabar dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi.
 5. Ibu Fuadatul Huroniyah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam hal akademik juga dalam proses pengajuan judul.
 6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
 7. Kepala SLB-C TPA, seluruh subjek penelitian dan seluruh guru SLB-C TPA yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu peneliti dalam mendapatkan data yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung.
- Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan masukan penulis harapkan agar dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga apa yang dibahas dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang, baik dalam masalah pribadi maupun dalam pengembangan ilmu Psikologi.

Jember, 25 November 2025

Penulis

ABSTRAK

Arina Sabilla Aulia Rahma, 2025: *Stress dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kab. Jember*

Kata Kunci: *Stress, Strategi Coping, Mahasiswa Bekerja, Guru ABK*

Stress adalah suatu reaksi seseorang sebagai respon penyesuaian terhadap berbagai tuntutan yang dirasakan sebagai peluang ancaman. Mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLB-C TPA menghadapi stressor yang unik seperti perasaan takut salah, pemikiran yang tidak logis, bingung hingga sulit dalam membuat keputusan yang berasal dari ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan kebutuhan pengajaran di SLB serta tekanan tugas yang berat berasal dari dua peran.

Fokus masalah pada penelitian ini ada dua, yakni: bagaimana *stress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dan bagaimana strategi *coping* yang diterapkan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dalam menghadapi *stress*.

Tujuan penelitian untuk mengetahui *stress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dan untuk mengetahui strategi *coping* yang diterapkan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dalam menghadapi *stress*.

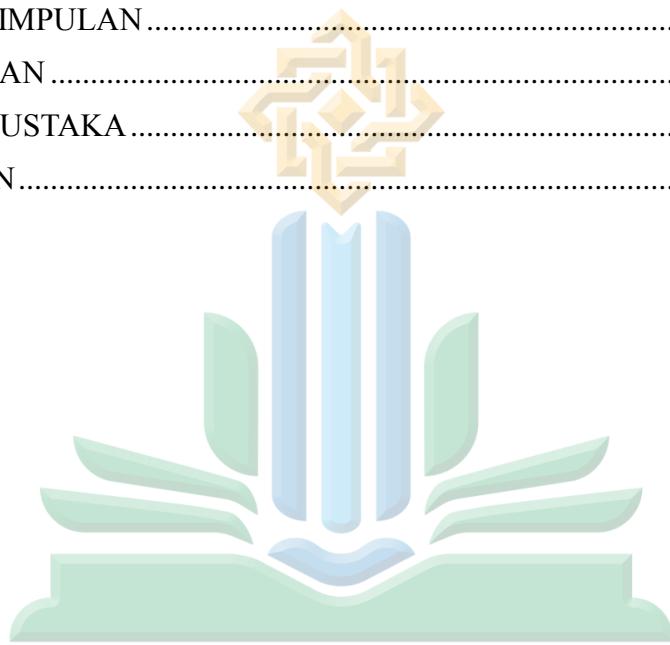
Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif (*narrative research*). Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember mengalami *stress* yang cukup signifikan dan bervariatif dari keempat aspek *stress* meliputi, kesulitan berkonsentrasi, cemas, menarik diri dari sosial hingga menangis. Dan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember meliputi kombinasi dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, meliputi evaluasi diri, mencari dukungan sosial, mengelola emosi hingga menghindari sumber *stress*.

DAFTAR ISI

Uraian	Hal
HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Istilah.....	13
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori.....	23
1. <i>Stress</i>	23
2. Strategi <i>Coping</i>	26
3. Guru Anak Berkebutuhan Khusus	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Subyek Penelitian.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Analisis Data	39

F. Keabsahan Data.....	41
G. Tahap-tahap penelitian	42
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	44
A. Gambaran Objek Penelitian	44
B. Penyajian Data dan Analisis Data	47
C. Pembahasan Temuan	79
BAB V PENUTUP.....	102
A. KESIMPULAN	102
B. SARAN	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	107



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

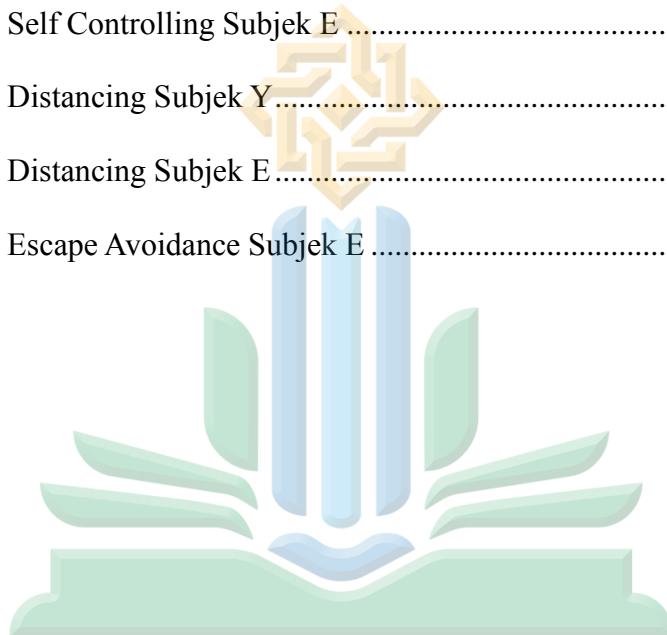
Tabel 1. Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2. Verbatim Subjek Y	122
Tabel 3. Verbatim Subjek E.....	128
Tabel 4. Verbatim Subjek M.....	133



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

Gambar4. 1 Stress Aspek Biologis Subjek Y	49
Gambar4. 2 Stress Aspek Kognitif Subjek Y	52
Gambar4. 3 Stress Aspek Perilaku Subjek E	57
Gambar4. 4 Stress Aspek Perilaku Subjek M	58
Gambar4. 5 Self Controlling Subjek E	67
Gambar4. 6 Distancing Subjek Y	69
Gambar4. 7 Distancing Subjek E	69
Gambar4. 8 Escape Avoidance Subjek E	75



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan adalah hak paling dasar bagi setiap individu, tak terkecuali bagi anak berkebutuhan khusus. Pada *Encyclopedia of Disability* yang membahas tentang pendidikan luar biasa, dikemukakan bahwa “*Special education means specifically designed instruction to meet the unique needs of a child with disability*”, Pendidikan luar biasa berarti pembelajaran yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan unik dari anak dengan kelainan.¹

Pengertian Pendidikan Sekolah Luar Biasa (SLB), tertera pada Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan khusus yang disediakan bagi peserta didik dengan kebutuhan khusus baik fisik, mental, emosional ataupu sosial. SLB dibangun sepenuhnya untuk memenuhi kebutuhan pendidikan luar biasa. Kurikulum SLB dirancang secara khusus untuk setiap kelompok disabilitas².

Sekolah Luar Biasa (SLB) dapat dianggap sebagai kendaraan para siswa dengan disabilitas, di beri jaminan untuk memperoleh pendidikan yang dirancang khusus guna mendukung mereka mencapai potensi terbaiknya

¹ Djaja Rahardja and Sujarwanto, “Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik),” *File.Upi.Edu*, 2010.

² Irrah Kasirah, “Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus,” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 24, no. XV (2011): 163–73, <https://doi.org/10.21009/pip.242.6>.

secara maksimal³. SLB tidak dibatasi oleh tempat khusus dan telah menjadi salah satu kebijakan penting di Indonesia, terutama dalam menyediakan layanan pendidikan untuk anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus.

Dalam pendidikan luar biasa, SLB berdiri masing-masing sesuai dengan hambatannya, seperti SLB-A lembaga pendidikan bagi individu yang memiliki keterbatasan penglihatan, SLB-B lembaga pendidikan bagi individu yang mengalami kesulitan pendengaran, SLB-C lembaga pendidikan untuk individu yang memiliki keterbatasan intelektual, SLB-D lembaga pendidikan untuk individu yang memiliki keterbatasan fisik, SLB-E lembaga pendidikan untuk individu yang memiliki tantangan emosional, SLB-G lembaga pendidikan untuk individu yang memiliki gangguan perkembangan⁴. SLB-C TPA Kabupaten Jember merupakan salah satu Sekolah Luar Biasa (SLB) aktif yang menyediakan tiga tingkatan, yakni SDLB (Sekolah Dasar Luar Biasa), SMPLB (Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa) dan SMALB (Sekolah Menengah Atas Luar Biasa)⁵.

Dalam mengelola anak dengan berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa sangat penting untuk memiliki guru yang memiliki pengetahuan, kesabaran yang tinggi, serta kemampuan kerja yang lebih untuk memberikan penanganan dan pengajaran yang efektif dan tepat⁶. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa guru yang mengajar anak

³ Tiara Indriarti et al., “Peran Sekolah Luar Biasa (SLB) Dalam Layanan Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Tuna Grahita Studi Kasus Di SLB 1 Kulonprogo,” *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa* 1, no. 4 (2022): 176–85.

⁴ Rahardja and Sujarwanto, “Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik).”

⁵ Hasil Wawancara, Agustus 2025

⁶ Hasil wawancara, September 2025

dengan kebutuhan khusus mengalami *stress* seperti nafas tidak teratur, perasaan bersalah, mengalami pandangan kosong dan perasaan cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidik yang mengajar anak pada sekolah umum⁷.

Sejalan dengan itu pula, kesulitan dalam belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Untuk mengurangi kesulitan yang dihadapi oleh siswa, sekolah memerlukan guru yang berpengalaman, cekatan dan teliti. Tugas dari guru anak berkebutuhan khusus adalah memberi dukungan kepada murid dengan kebutuhan khusus yang menghadapi kesulitan belajar akibat kendala fisik, mental, emosional, atau intelektual. Dengan demikian, potensi murid-murid tersebut dapat dioptimalkan dengan baik⁸. Seringkali, pengajar anak berkebutuhan khusus merupakan mahasiswa yang sedang menjalani studi di beberapa universitas Di SLB-C TPA Kabupaten Jember terdapat 10 guru anak berkebutuhan khusus dan 3 diantaranya ialah seorang mahasiswa berasal dari salah satu universitas di Kabupaten Jember yang bekerja sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus⁹.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya. Mahasiswa bertujuan untuk mendapatkan pemahaman, keahlian, dan kemampuan dalam disiplin ilmu

⁷ Dieni Laylatul Zakia, “Guru Pembimbing Khusus (GPK): Pilar Pendidikan Inklusi (Special Counseling Teachers (GPK): Pillars of Inclusive Education),” *Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi*, no. November (2015): h.112.

⁸ Ermitt Three and Muh. Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga,” *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 20711–21, <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6178>.

⁹ Hasil Wawancara, Agustus 2025

tertentu guna berkembang secara pribadi dan profesional. Selain menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa mungkin juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, penelitian, dan pengalaman kerja, yang semuanya bertujuan untuk mempersiapkan mereka menghadapi tantangan karier dan kehidupan setelah lulus¹⁰.

Mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember dapat bekerja disana karena sebelumnya telah melaksanakan PPL (magang) di SLB-C TPA Jember. Dari 10 mahasiswa yang melaksanakan magang, 3 mahasiswa mendapat panggilan tawaran untuk melanjutkan bekerja di SLB-C TPA setelah pelaksanaan magang¹¹. Menurut KS SLB-C TPA, para mahasiswa termasuk dalam mahasiswa semester akhir dari Universitas PGRI Argopuro (UNIPAR) Kabupaten Jember jurusan Pendidikan Luar Biasa dan Bimbingan dan Konseling yang sebelumnya belum pernah melaksanakan pelatihan guru anak berkebutuhan khusus. Tapi karena keterampilannya selama magang yang bagus, teliti dan sabar dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus mereka dipilih untuk melanjutkan bekerja, selain itu para mahasiswa juga sangat dekat dengan para mahasiswa ini. Karena pada saat itu memang sedang membutuhkan tenaga pendidik di SLB-C TPA Kabupaten Jember¹².

Fenomena belajar sambil bekerja ini sudah bukan sesuatu yang asing di Indonesia, seperti yang tampak dari banyaknya perguruan tinggi, baik

¹⁰ Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.

¹¹ Hasil Wawancara, September 2025

¹² Hasil Wawancara, September 2025

negeri maupun swasta, yang menawarkan kelas khusus untuk mahasiswa yang bekerja.¹³ Kendala-kendala yang umumnya dihadapi oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah merasa lelah, berkurangnya waktu untuk beristirahat, kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan menyelesaikan tugas serta waktu istirahat yang semakin sedikit. Kendala-kendala ini pada akhirnya akan menyebabkan *stress*, rendah diri, frustasi, penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik dan bahkan ada beberapa orang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi.¹⁴

Para mahasiswa ini menyelami dunia kerja yang cukup menantang, di samping menjalankan tanggung jawab akademis mereka. Kehidupan ganda ini bisa menjadi sumber stress yang signifikan. Para mahasiswa dihadapkan pada tuntutan yang kompleks dan berat, baik dari sisi akademik maupun pekerjaan yang mengharuskan bersikap profesional dihadapan murid maupun para wali murid. Fenomena stres pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah isu yang krusial untuk dianalisis dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental.

Stres yang mereka alami terkait dengan tekanan akademik mahasiswa semester akhir yang menghadapi tugas akhir, guru E kerap merasa kurang konsentrasi ketika mengerjakan tugas akhir, sulit dalam membuat keputusan, takut dan merasa berputus asa dalam melaksanakan penelitian. Begitu pula dengan guru Y yang seringkali tiba-tiba merasa pusing, gemetar saat

¹³ Rachmat Putro Ferdiawan, Santoso Tri Raharjo, and Hadiyanto A. Rachim, “Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 1 (2020): 199, <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>.

¹⁴ Fitria Eka Resti Wijayanti and Rinda Nur Pratiwi, “Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja” 5, no. 1 (2023): 269–75.

mengerjakan tugas akhir¹⁵. Dari yang mereka alami menunjukkan ciri-ciri dari stress baik secara fisik dan emosional.

Stress adalah sebuah reaksi individu sebagai bentuk penyesuaian berbagai tekanan yang berasal dari internal maupun eksternal, yang dirasakan sebagai kesempatan dan ancaman serta tuntutan yang tinggi.¹⁶ *Stress* yang dialami tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga ditambah dengan tanggung jawab mereka sebagai guru di SLB, yang merupakan lingkungan dengan dinamika khas. Guru SLB dihadapkan pada tantangan memberikan pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan khusus para siswa, yang memerlukan kemampuan dan kesabaran lebih besar. Mahasiswa yang bekerja sebagai guru di SLB menghadapi stressor unik seperti perasaan takut salah, pemikiran yang tidak logis, bingung dan sulit dalam membuat keputusan yang berasal dari ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan kebutuhan pengajaran di SLB serta tekanan tugas yang berat¹⁷.

Berbeda dengan guru yang telah menyelesaikan pendidikan S1, beban tugas yang dirasakan dan di alami tentu berbeda pula. Guru A menerangkan bahwa guru yang telah menyelesaikan pendidikan sarjananya memiliki beban tugas lebih longgar karena telah menyelesaikan pendidikannya. Sedangkan guru yang masih berstatus mahasiswa memiliki beban tugas kuliah dan juga tugasnya sebagai guru¹⁸. Pernyataan yang sama juga dipaparkan oleh Guru B

¹⁵ Hasil Wawancara, September 2025

¹⁶ Azzyati Ridha Alfian et al., “Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021): 275–82, <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>.

¹⁷ Hasil Wawancara, Agustus 2025

¹⁸ Hasil Wawancara, Agustus 2025

bahwa guru yang telah lulus S1 memiliki beban yang lebih ringan ketimbang para guru yang masih melaksanakan pendidikan S1. Karena guru yang masih berstatus mahasiswa masih memiliki tekanan tugas akademik seperti tugas akhir¹⁹.

Peran guru bagi anak-anak berkebutuhan khusus adalah untuk mendukung pencapaian sasaran pendidikan yang telah ditetapkan. Selain itu mereka juga perlu lebih memahami situasi dan kemajuan keterampilan anak. Dalam pelaksanaannya di SLB-C TPA, guru berada di kelas dengan jumlah siswa 5-10 siswa dan memantau perkembangan anak setiap hari selama aktivitas mereka di sekolah²⁰. Guru yang mendidik anak dengan kebutuhan khusus perlu memiliki kemampuan yang memadai untuk melaksanakan tugasnya sebagai pengajar yang efektif. Keterampilan dan kreativitas harus ditingkatkan supaya siswa merasa nyaman dan tertarik dengan proses belajar mengajar.²¹

Hal itu sejalan dengan apa yang terjadi di lapangan, di SLB-C TPA Kab. Jember siswa dikelompokkan sesuai dengan tingkat disabilitas dan tingkatan jenjang pendidikan “*jadi kalau SD, SMP, SMA ruangannya sendiri-sendiri tapi tetep menyesuaikan dengan kebutuhan disabilitas siswa. Misal di SD yang ringan sendiri, yang sedang dan berat sendiri, SMP dan SMA sendiri. Kecuali siswa dengan gangguan autis digolongkan dalam satu ruangan sendiri.*” ujar Guru B. Pengelompokan tersebut menghasilkan 5-6

¹⁹ Hasil Wawancara, Agustus 2025

²⁰ Hasil Observasi dan Wawancara, Agustus 2025

²¹ Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

siswa dalam satu kelas dan terdapat satu kelas autis dengan 4 siswa dan satu guru serta satu kelas besar yang terdiri dari 15 siswa dan 2 guru dikelas tersebut²².

Selvye menjelaskan stres merupakan suatu respons individu pada tuntutan terhadapnya²³. Menurut Lazarus dan Folkman, stres adalah interaksi antara seseorang dan lingkungan yang melebihi kemampuan yang dimilikinya serta dapat mengancam kesehatannya.²⁴

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara awal, Guru Y seringkali merasa sakit pada bahu dan pinggangnya, telapak tangan berkeringat, gemetar, mual dan mudah marah saat siswa sulit untuk ditangani²⁵. Gejala yang dialami oleh Guru Y merupakan gejala stres, baik dari gejala emosional dan juga gejala fisik²⁶. Siswa ABK kerap kali memiliki suasana hati yang beragam setiap harinya, sehingga setiap pagi para guru harus menyiapkan dirinya dengan sigap supaya tidak terbawa suasana oleh suasana hati para siswa/siswi, hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu guru mengatakan bahwa siswanya selalu datang dengan suasana hati yang berbeda, hari ini gembira, kemarin datang ke sekolah dalam keadaan menangis, terkadang juga baru datang di sekolah sudah marah-marah²⁷

²² Hasil Wawancara, September 2025

²³ Ferdianwan, Raharjo, and Rachim, “Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja.”

²⁴ Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

²⁵ Hasil Observasi dan Wawancara, Agustus 2025

²⁶ M.Psi Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Fatmawati Bunga Sari, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018)

²⁷ Hasil wawancara, Agustus 2025

Pada beberapa saat, Guru E sulit dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri ketika melaksanakan pekerjaannya, sedih, menangis dan takut ketika mendapat kritik dari orang lain ataupun sesama rekan, dan juga seringkali merasa bersalah akan keputusan atau tindakan yang telah dilakukan sebelumnya²⁸. Gejala tersebut merupakan gejala stres mental dan juga emosional²⁹. Gejala tersebut selalu timbul ketika siswa dikelas guru E sulit ditangani, tidak mendengar perintah guru dan tak jarang memukul guru E³⁰.

Meski demikian, para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA tetap memilih bertahan dalam kondisi penuh tekanan tersebut. Mereka menganggap pekerjaan tersebut adalah bentuk pengabdian pada siswa SLB sebagai bentuk pengabdian ilmu yang bermakna. Rasa sayang terhadap siswa dan terkadang interaksi dengan siswa SLB menjadi pelipur stres, karena tingkah laku siswa yang menghibur seringkali mampu mengurangi tekanan psikologis³¹.

Namun, tetap bertahan dalam situasi stres memerlukan strategi *coping* yang baik. Folkman dan Lazarus mengatakan bahwa *coping* adalah suatu tindakan yang diambil oleh individu untuk menurunkan atau menghapus tekanan psikologis dalam situasi yang penuh stress.³² Individu yang

²⁸ Hasil wawancara, Agustus 2025

²⁹ M.Psi Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Fatmawati Bunga Sari, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018)

³⁰ Hasil Observasi dan Wawancara, Agustus 2025.

³¹ Hasil Wawancara, September 2025

³² Folkman Susan Lazarus Richard S, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company New York, vol. 11, 2019,
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN TERPUSAT STRATEGI MELESTARI

dihadapkan dengan situasi yang membuat dirinya merasa situasi tersebut mengancam dan merasakan emosi-emosi negatif, situasi yang menekan, menentang maka situasi tersebut merupakan *stressor*. *Stressor* tersebut dapat membuat individu merasa tertekan kemudian akan memberikan reaksi emosional dan kemudian mengatasi masalah³³.

Mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB memiliki tanggung jawab ganda, yakni menyelesaikan tugas akademik sekaligus menjalankan tugas mengajar di lingkungan berkebutuhan khusus. Hal ini menjadikan mereka beresiko tinggi terhadap *stress*, terutama yang berkaitan dengan akademik dan pekerjaan yang memiliki berbagai dimensi.³⁴

Stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir, seperti kesulitan dalam penggeraan tugas akhir sehingga tidak mencapai capaian target awal, sering kali diperparah oleh kesulitan mendapat bimbingan dosen serta deadline yang menumpuk. Dalam konteks ini strategi *coping* seperti menjauhkan diri dari siswa yang tantrum, menceritakan masalah kepada rekan kerja supaya dapat membantu memberi solusi terbaik, dan mengatur perasaan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola waktu dan prioritasnya secara lebih efektif³⁵. Twicando menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengaplikasikan strategi coping dengan baik dan efektif dapat membantu

³³ Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

³⁴ Hasil Wawancara, September 2025

³⁵ Hasil Wawancara, September 2025

mereka mengurangi tekanan yang mereka rasakan sehingga juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa secara optimal.³⁶

Penelitian tentang *stress* dan strategi *coping* pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember secara simultan menunjukkan strategi coping memiliki peran moderasi yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Mahasiswa dengan strategi coping yang baik cenderung mampu mengelola situasi stres lebih adaptif, menghindari kelelahan emosional, dan mempertahankan performa akademik sekaligus profesional³⁷.

Penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk mengkaji lebih jauh bagaimana strategi *coping* berperan dalam mengelola *stress* pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA, agar diperoleh gambaran menyeluruh dan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan, baik dalam aspek pengembangan diri mahasiswa maupun kebijakan pendukung dari institusi pendidikan. Dengan peningkatan keterampilan strategi coping, diharapkan mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dapat mencapai keseimbangan tugas akademik dan profesional dalam mengajar, serta menjaga kesehatan mental mereka untuk berkontribusi optimal dalam dunia pendidikan anak berkebutuhan khusus. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dan teoritis bagi pengembangan sekolah luar biasa dan kesejahteraan mahasiswa yang bekerja dalam konteks tersebut.

³⁶ Nanda Kharisma Illa Billa and Siti Ina Savira, "Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 03 (2023): 447–59.

³⁷ Hasil Wawancara, Agustus 2025.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana *stress* yang dialami mahasiswa dalam menjalani peran sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA?
2. Bagaimana strategi *coping* yang diterapkan oleh mahasiswa dalam menjalani peran sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA dalam menghadapi *stress*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengidentifikasi *stress* yang dialami mahasiswa dalam menjalani peran sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kab. Jember.
2. Untuk menelaah strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam menjalani peran sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Jember dalam menghadapi *stress*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua bagian utama: manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan literatur terkait strategi coping stress dalam konteks pendidikan luar biasa.

b. Memberikan wawasan baru mengenai peran guru anak berkebutuhan khusus dan tantangan psikologis yang mereka hadapi, sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti: Dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk memahami lebih dalam mengenai strategi coping stress, serta mengembangkan keterampilan analisis dan penelitian dalam konteks pendidikan inklusi
- b. Bagi Institusi: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat kebijakan atau program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember.
- c. Bagi Masyarakat: Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mendukung guru anak berkebutuhan khusus dalam sistem pendidikan luar biasa, serta memberikan pemahaman tentang bagaimana mereka menghadapi dan mengelola stres dalam pekerjaan mereka.

E. Definisi Istilah

1. Stress

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Stress dapat dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, yang dirasakan melebihi kemampuan diri untuk mengelolanya secara optimal. Stress muncul sebagai respon terhadap ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan guru anak berkebutuhan khusus. Stress tidak hanya bersumber dari tekanan akademik, tetapi juga dari tantangan profesional dalam menghadapi karakteristik siswa berkebutuhan khusus, tuntutan

tanggung jawab pengajaran, serta keterbatasan pengalaman dan kesiapan diri.

2. Strategi *Coping*

Strategi *coping* dimaknai sebagai serangkaian upaya secara sadar yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengelola, dan mengurangi tekanan yang ditimbulkan oleh situasi stress. Pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus, strategi coping diwujudkan melalui upaya pemecahan masalah secara langsung, serta pengelolaan respon emosional. Strategi *coping* berfungsi sebagai mekanisme adaptif agar individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis, menjalankan peran ganda secara lebih efektif dan mengurangi dampak negatif stress yang dialami.

3. Mahasiswa

Dalam penelitian ini, mahasiswa yang dimaksud adalah mereka yang tidak hanya menjalani peran sebagai pelajar di lingkungan akademik tetapi juga bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Mereka dihadapkan pada dual peran yang menuntut, sebagai seorang pelajar dan guru anak berkebutuhan khusus, yang memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi.

4. SLB-C TPA Jember

SLB-C TPA Jember adalah Sekolah Luar Biasa Taman dan Panti Asuhan untuk siswa berkebutuhan khusus dengan keterbatasan intelektual yang terletak di Jl. Jawa No. 57, Sumbersari, Jember, Jawa Timur. Dalam

penelitian ini, sekolah ini menjadi focus penelitian untuk mengeksplorasi strategi coping stress pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus dan mengamati dinamika yang terjadi dalam setting pendidikan luar biasa.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada skripsi ini disusun secara naratif untuk memberikan gambaran yang jelas tentang alur penyusunan penelitian, mulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup. Berikut adalah rincian setiap bab:

Bab I: Pendahuluan

Bab ini membahas konteks penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta definisi istilah. Pendahuluan ini berfungsi untuk memberikan konteks yang jelas mengenai pentingnya penelitian tentang *stress* dan strategi *coping* pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLB-C TPA Jember.

Bab II: Tinjauan Pustaka

Bab ini berisi kajian teoritis yang relevan dengan topik penelitian, termasuk konsep regulasi diri, stres, peran guru anak berkebutuhan khusus, dan pendidikan luar biasa. Tinjauan pustaka ini membantu membangun landasan teoritis yang kokoh untuk penelitian.

Bab III: Metode Penelitian

Dalam bab ini dijelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk pendekatan penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Penjelasan mengenai metode penelitian ditujukan untuk

memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana penelitian ini dilaksanakan.

Bab IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini memaparkan temuan penelitian dan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Pembahasan berfokus pada bagaimana mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kab. Jember mengimplementasikan strategi regulasi diri, serta dampak dari strategi tersebut terhadap kesejahteraan mereka.

Bab V: Penutup

Bab terakhir ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang relevan. Kesimpulan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan, sedangkan saran diarahkan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi pihak terkait, dan implikasi bagi penelitian lanjutan.

Sistematika pembahasan ini membantu memandu pembaca melalui proses penelitian dengan struktur yang jelas dan logis, memastikan bahwa setiap aspek penelitian dibahas secara mendalam dan komprehensif.

BAB II

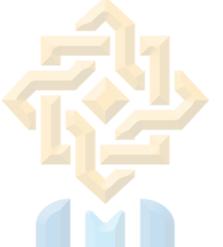
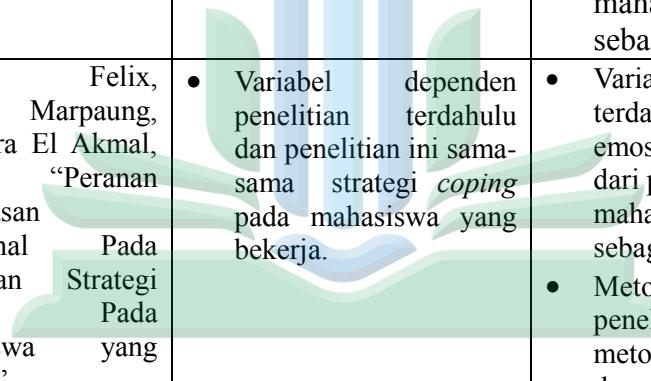
KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan saat ini merujuk kepada beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Hal ini bertujuan untuk memperkaya teori dalam mengkaji hasil penelitian yang dilakukan. Berikut merupakan beberapa jurnal yang penulis temukan sebagai kajian penelitian terdahulu :

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Tahun dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Rahayu Febri dan Taufik, 2023. Strategi Koping Guru dalam Penanganan Siswa di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa.	<ul style="list-style-type: none">• Variabel Strategi Koping• Metode kualitatif	<ul style="list-style-type: none">• Subjek, penelitian terdahulu Guru Sekolah Luar Biasa sedangkan penelitian saat ini Mahasiswa yang bekerja sebagai guru SLB
2.	M. Akmal Ramli, M. Jufri, Novita Maulidya, 2022. Perbedaan Strategi Coping terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar	<ul style="list-style-type: none">• Variabel Strategi Coping	<ul style="list-style-type: none">• Subjek pada penelitian terdahulu Guru Honorer SLB sedangkan penelitian saat ini Mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB• Metode penelitian yang digunakan penelitian terdahulu adalah kuantitatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif.
3.	Tri Rahayu, 2017. Burnout dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (<i>Shadow Teacher</i>) Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang	<ul style="list-style-type: none">• Variabel yang digunakan sama-sama Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none">• Variabel A pada penelitian terdahulu adalah <i>Burnout</i> sedangkan penelitian saat ini adalah <i>Stress</i>• Subjek dari penelitian terdahulu adalah mahasiswa

No.	Nama, Tahun dan Judul	Persamaan	Perbedaan
	Mengerjakan Skripsi		yang mengerjakan skripsi, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subyek mahasiswa yang bekerja
4.	Vania Susanto dan Nurul Hartini, 2024. <i>Group Counseling About Coping Strategy in Special Needs Teachers</i>	<ul style="list-style-type: none"> 2 variabel yang sama yakni, <i>Stress</i> dan <i>Strategi Coping</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Metode penelitian pada penelitian terdahulu adalah kuasi eksperimental <i>one-group pretest-posttest</i> sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif. Subyek yang digunakan penelitian terdahulu adalah guru abk, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subyek mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk
5.	Tommy Felix, Winida Marpaung, Mukhaira El Akmal, 2019 "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Pada Mahasiswa yang Bekerja"	<ul style="list-style-type: none"> Variabel dependen penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama strategi <i>coping</i> pada mahasiswa yang bekerja. 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel pada penelitian terdahulu adalah kecerdasan emosional sedangkan variabel dari peneliti adalah mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di slb. Metode yang digunakan penelitian terdahulu adalah metode <i>purposive sampling</i> dengan teknik analisis datanya adalah <i>Pearson Product Moment Correlation</i> dengan bantuan SPSS 19.00 for windows sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode naratif kualitatif dan teknik analisis data dengan cara observasi dan wawancara.

1. Penelitian I – Rahayu Febri Riyanti dan Taufik

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Vol 13,

No 3 (2023) dengan judul penelitian “Strategi Koping Guru dalam

Penanganan Siswa di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa” Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

Hasil penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa terdapat berbagai pemicu stres bagi guru Sekolah Luar Biasa di Surakarta, termasuk perilaku siswa yang menantang, kesulitan memahami anak berkebutuhan khusus, siswa nonverbal dan nonmembaca, siswa yang belum terlatih menggunakan toilet, tuntutan orangtua, kelas yang kurang optimal dan perlakuan yang tidak konsisten. Strategi coping yang digunakan guru bervariatif, meliputi berpikir positif untuk mengatasi stres, pengendalian diri untuk mengelola perilaku yang menantang dan tuntuan orangtua, dan mencari dukungan sosial³⁹.

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang strategi coping dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dari penelitian terdahulu dan penelitian saat ini adalah subyek penelitian yang digunakan oleh penelitian terdahulu adalah seorang Guru Sekolah Luar Biasa, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subyek penelitian Mahasiswa yang bekerja sebagai Guru di Sekolah Luar Biasa.

2. Penelitian II – M. Akmal Ramli, M. Jufri, Novita Maulidya

Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora Vol. 01, No. 04 (2022) dengan judul penelitian “Perbedaan Strategi *Coping* terhadap *Burnout* Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar” Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.

³⁹ Rahayu Febri Riyanti and Taufik Taufik, “Strategi Koping Guru Dalam Penanganan Siswa Di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa,” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 3 (2023): 610, <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7811>.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan perbedaan strategi coping terhadap burnout diantara para guru honorer di Sekolah Luar Biasa di kota Makassar. Penelitian ini menjelaskan bahwa para guru honorer Sekolah Luar Biasa dengan tingkat burnout yang tinggi lebih sering menggunakan strategi *emotional focused coping* sedangkan dengan tingkat burnout rendah menggunakan *problem focused coping*⁴⁰.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, sama-sama menggunakan variabel Strategi *Coping*. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah subyek penelitian terdahulu menggunakan Guru Honorer Sekolah Luar Biasa, sedangkan penelitian saat ini menggunakan Mahasiswa yang bekerja sebagai Guru Sekolah Luar Biasa. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif.

3. Penelitian III – Tri Rahayu

Jurnal Psikoborneo, Vol 5, No 2 (2017) dengan judul penelitian “*Burnout dan Koping Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda.

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa dari ke empat subjek yang diteliti, tiga di antaranya mengalami gejala burnout. Subjek D

⁴⁰ Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, and Novita Maulidya Djalal, “Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa Di Kota Makassar,” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 359–68, <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.469>.

mengalami kondisi *burnout* disebabkan oleh durasi kerja yang panjang dan rutinitas pekerjaan yang dijalani. Subjek C merasa terbebani oleh tanggung jawab tambahan yang diterimanya dari perusahaan dan menjadi cepat marah saat ketika mengalami kelelahan yang sangat berat. Subjek S mengalami kelelahan yang berlebihan akibat banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan dan juga merasakan tekanan dari konflik yang terjadi di lingkungan kerjanya⁴¹.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini, sama-sama menggunakan variabel Strategi Koping dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah variabel satu yang digunakan penelitian terdahulu adalah *Burnout*, sedangkan penelitian saat ini variabel satu yang digunakan adalah *stress*. Dan subyek penelitian pada penelitian terdahulu adalah Mahasiswa yang bekerja sebagai Guru Pendamping (*Shadow Teacher*) sedangkan penelitian saat ini menggunakan subyek Mahasiswa yang bekerja sebagai Guru ABK di SLB.

4. Penelitian IV – Vania Susanto dan Nurul Hartini

Jurnal Psikostudia, Psikologi, Vol 13, No 1 (2024) dengan judul penelitian “*Group Counseling About Coping Strategy in Special Needs Teachers*” Departement of Psychology, Airlangga University, Indonesia.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa ketiga partisipan merasakan manfaat terapi dari konseling kelompok yang dilakukan lewat

⁴¹ Tri Rahayu, “Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2017): 192–98, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4363>.

proses refleksi, keterlibatan dalam mengekspresikan perasaan, mengenali emosi, memberikan umpan balik, menemukan wawasan dari proses diskusi dan interaksi, menerima pengakuan serta perhatian, serta terjadinya perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi *stress*⁴².

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan 2 variabel yakni *Stress* dan Strategi *Coping*. Perbedaan dari penelitian saat ini dan penelitian terdahulu, metode penelitian yang digunakan oleh penelitian terdahulu adalah kuasi eksperimental *one-group pretest-posttest* sedangkan penelitian saat ini menggunakan penelitian kualitatif.

5. Penelitian VIII – Tommy Felix, Winida Marpaung, Mukhaira El Akmal
Jurnal Psikologi Indonesia Volume 8, No.1, Juni 2019 dengan judul “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja”. Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia.
Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi *coping*. Hasil lainnya menunjukkan

⁴² Jurnal Psikologi, Vania Susanto, and Nurul Hartini, “Group Counseling About Coping Stress Strategy in Special Needs Teachers Konseling Kelompok Terkait Strategi Koping Stres Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus,” Maret 13, no. 1 (2024): 50–56, <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>.

adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *problem-focused coping*⁴³.

Persamaan dari penelitian ini sama-sama meneliti strategi *coping* mahasiswa yang bekerja. Perbedaannya terdapat pada variabel, metode dan teknik analisis data penelitian. Variabel pada penelitian terdahulu adalah kecerdasan emosional sedangkan variabel dari peneliti adalah mahasiswa yang bekerja sebagai *shadow teacher*. Metode yang digunakan penelitian terdahulu adalah metode *purposive sampling* dengan teknik analisis datanya adalah *Pearson Product Moment Correlation* dengan bantuan SPSS 19.00 for windows sedangkan peneliti menggunakan metode naratif kualitatif dan teknik analisis data dengan cara observasi dan wawancara.

B. Kajian Teori

1. Stress

a. Pengertian Stress

Stres berasal dari Bahasa latin yaitu ‘*stringere*’ yang artinya ketegangan atau tekanan⁴⁴. Selyve mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi individu organisme terhadap situasi yang dianggap membebani ataupun mengancam jiwanya. Stress menurut Sarafino dan Smith, adalah keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara aspek biologis dan

⁴³ Tommy Felix, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal, “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 39–56.

⁴⁴ Riry Ambarsarie, “Strategi Coping Stress,” *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, June (2021): 1-26.

psikologis ketika menghadapi tuntutan dari lingkungan, yang menyebabkan perasaan tegang dan tidak nyaman⁴⁵.

Stress mempengaruhi seluruh aspek individu, yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stress dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stress emosional dapat menciptakan perasaan negatif atau merusak diri sendiri dan orang lain. Stress yang bersifat intelektual bisa mengganggu cara seseorang melihat situasi dan kemampuannya dalam mencari solusi, sedangkan *stress* sosial dapat merusak interaksi individu sekitar⁴⁶. Adapun Lazarus dan Folkman menjelaskan stres berkaitan dengan lingkungan yang dianggap melampaui kemampuan individu dan dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut⁴⁷.

Selain itu, sumber stres adalah peristiwa atau keadaan yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh untuk menanganinya. Individu melakukan penilaian (appraisal) dan penanggulangan (coping) ketika situasi mendorong mereka. Hal ini tergantung pada cara individu menangani faktor-faktor yang menyebabkan *stress*. Penilaian merupakan langkah untuk menilai, memahami dan memberikan respon terhadap situasi yang terjadi.⁴⁸ Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan stres

⁴⁵ Sarafino, E. P., & Smith, “Health Psychology: Biopsychosocial Interaction John Wiley & Sons.”

⁴⁶ SKp.M.Kep Rasmun., “Stres Koping Dan Adaptasi by Rasmun270.Pdf,” 2004.

⁴⁷ Ambarsarie, “Strategi Coping Stress.”

⁴⁸ Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

merupakan suatu respon individu. Situasi yang penuh dengan tekanan dapat menimbulkan stres atau *stressor*⁴⁹.

b. Aspek-aspek *Stress*

Aspek-aspek *stress* menurut Sarafino dan Smith, yaitu⁵⁰:

1) Aspek Biologis

Aspek biologis ditunjukkan dari respon tubuh seseorang seperti sistem saraf simpatik dan endokrin yang menyebabkan stres sehingga menyebabkan gejala seperti pusing, meningkatkan detak jantung, kaki gemetar, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, berubahnya selera makan, berkeringat, dan lainnya

2) Aspek Psikososial

Dalam aspek psikososial dibedakan lagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

a) Aspek kognitif (pikiran).

Pada aspek ini menjelaskan bahwa stres berkaitan erat dengan fungsi kognitif seseorang dimana dapat mengganggu perhatian, sulit fokus dalam melakukan aktivitas, defisit kognitif general, kesalahan dalam menerima informasi, cemas akan masa depan, gangguan dalam merespon stimulus, dan mudah lupa.

⁴⁹ Ambarsarie, “Strategi Coping Stress,”

⁵⁰ Sarafino, E. P., & Smith, “Health Psychology: Biopsychosocial Interaction John Wiley & Sons.”

b) Aspek emosi.

Pada aspek ini, emosi cenderung beriringan dengan stres, dan individu cenderung sering menggunakan emosi mereka untuk menilai stres yang sedang mereka hadapi. Reaksi normal yang ditunjukkan ketika seseorang sedang stres adalah rasa takut, kesedihan, dan depresi.

c) Aspek perilaku sosial.

Aspek ini menunjukkan bahwa stres dapat mengubah perilaku individu yang membuat individu menjadi kurang interaksi sosial, menunjukkan sikap permusuhan, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain

2. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Berdasarkan pendapat Neil R. Carlson, strategi coping adalah suatu rencana yang dibuat untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stress yang sedang muncul sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam menurunkan tingkat stress⁵¹. Folkman dan Lazarus mendefinisikan *coping* yaitu upaya kognitif dan perilaku individu dalam menghadapi *stress* yang bersumber dari dalam diri sendiri maupun dari luar yang dirasa sudah melebihi kapasitas yang dimiliki. Folkman menjelaskan bahwa coping cara berpikir dan bertindak yang diambil seseorang untuk mengatasi

⁵¹ Harold Miller and G Neil Martin, *PSYCHOLOGY: THE SCIENCE OF BEHAVIOR*, 6/e © 2007, 2007.

tekanan baik dari faktor eksternal maupun internal, yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan yang dianggap sebagai penyebab *stress*.⁵²

Tindakan yang dilakukan seseorang dikenal sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* sering kali dipengaruhi oleh budaya, pengalaman dalam menghadapi tantangan, kondisi lingkungan, kepribadian, cara pandang diri, serta faktor sosial dan lainnya yang berdampak pada kemampuan individu untuk menyelesaikan masalahnya.⁵³ Strategi coping dirancang untuk mengatasi situasi dan permintaan yang dianggap menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimiliki.⁵⁴

Richard Lazarus menjelaskan bahwa *coping* memiliki dua fungsi yaitu *coping* dapat mengubah persoalan yang memicu *stress* dan dapat mengatur reaksi emosional terhadap persoalan tersebut.⁵⁵ Dari berbagai teori *coping* yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah proses yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi tekanan atau keadaan yang dianggap berat atau melebihi kemampuan sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut.

⁵² Folkman Susan Lazarus Richard S, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company New York,

⁵³ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 1 (2017): 101–117, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

⁵⁴ Maryam.

⁵⁵ Lazarus Richard S, *Stress, Appraisal and Coping*.

b. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman menjelaskan strategi coping terdiri dari dua aspek yaitu : *problem focused coping* yaitu individu melakukan tindakan pada pemecahan masalah atau mengubah situasi yang menekan. Dan aspek yang kedua *emotional focused coping* yaitu tindakan pribadi dalam mengelola reaksi emosional terhadap keadaan yang memberikan tekanan.⁵⁶ *Emotional focused coping* merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk menurunkan ketegangan emosional atau perasaan negatif yang muncul akibat situasi tanpa mengubah faktor penyebab *stress*.⁵⁷ Rahayu menyatakan bahwa fokus pada strategi *coping* adalah sebuah pendekatan yang dirancang untuk menyikapi isu dengan langkah-langkah yang terencana, sementara fokus emosional membantu seseorang dalam memberikan arti positif terhadap kejadian yang dialami.⁵⁸

Adapun yang termasuk dalam *problem focused coping* (berfokus pada masalah), yaitu⁵⁹ :

1) *Planful porblem solving*

Planful problem solving merupakan respon seseorang dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu ditujukan untuk mengubah

⁵⁶ Lazarus Richard S.

⁵⁷ Anggita Wahyu Hapsari and Siti Urbayatun, “Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi” *Healthy Taduako Jurnal (Jurnal Kesehatan Taduako)* 8, no. 1 (2022): 11-16.

⁵⁸ Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, and Novita Maulidya Djalal, “Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa Di Kota Makassar.”

⁵⁹ Riry Ambarsarie, “Strategi Coping Stress,” *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, no. June (2021): 1–26, <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.

suatu keadaan dan menyelesaikan permasalahan. Pada aspek ini individu mencoba untuk memulai strategi mengenai apa yang akan dilakukan atau individu berfikir mengenai langkah apa yang akan diambil selanjutnya.

2) *Confrontatif coping*

Confrontatif coping merupakan usaha agresif yang dilakukan oleh seseorang untuk mengubah keadaan dan menerima kemungkinan resiko yang mungkin muncul.⁶⁰ Individu yang melakukan aspek ini dalam menghadapi permasalahan, seringkali seseorang mengambil tindakan yang melanggar ketentuan, sehingga individu tersebut kadang harus menghadapi konsekuensi yang cukup serius.

3) *Seeking social support*

Seeking social support adalah reaksi individu dengan mencari dukungan sosial berupa informasi, bantuan ataupun dukungan emosional dan menjauhi sumber yang menyebabkan stres. Adapun contoh dari *seeking social support* adalah: menerima simpati dari orang lain, membicarakan masalah pada orang lain.

Adapun yang termasuk dalam *Emotional Focused Coping*, yaitu⁶¹:

1) *Self controlling*

Self comtrolling yaitu reaksi individu dengan melakukan regulasi dalam perasaan maupun tindakan. Dalam aspek ini

⁶⁰ Ambarsarie, “Strategi Coping Stress,”

⁶¹ Ambarsarie, “Strategi Coping Stress.”

individu akan mengatur perasaan dan tindakannya dalam menyelesaikan permasalahan

2) *Distancing*

Distancing merupakan usaha individu untuk menjauhkan diri atau menjaga jarak dari permasalahan yang menimbulkan tekanan atau individu tidak melibatkan dirinya dalam permasalahan.

3) *Self Blame*

Cara orang menangani stress dengan mengeluarkan rasa penyesalan, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas beban yang mereka hadapi. Strategi ini bersifat pasif dan instropektif yang diarahkan kepada diri sendiri.

4) *Escape avoidance*

Escape avoidance yaitu individu yang melakukan aspek ini akan menghindar atau mlarikan diri dari masalah yang menekan.

Dalam hal ini individu memberikan reaksi berupa tidur lebih lama dari biasanya atau menghindar dari orang lain.

5) *Accepting responsibility*

Accepting responsibility adalah respon seseorang dengan mengembangkan pemahaman tentang perannya dalam menyelesaikan masalah yang ada. Dalam aspek ini individu akan melakukan coping dengan cara mengakui peran individu dalam masalah yang dialaminya dan disertai dengan usaha untuk memperbaiki permasalahan tersebut. Seperti contoh individu

terebut berjanji pada dirinya sendiri bahwa dimasa yang akan datang segala sesuatunya akan berbeda.

6) *Positive reappraisal*

Positive reappraisal yaitu reaksi individu dengan memunculkan makna positif dalam dirinya dan melibatkan hal-hal yang bersifat religious. Dalam aspek ini individu akan menciptakan makna yang positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri individu.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* sebagai faktor penentu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan. *Coping* adalah strategi atau cara individu berupa respon perilaku, pikiran dan sikap dalam menyelesaikan masalah yang terjadi sehingga individu akan dapat beradaptasi dalam situasi atau kondisi yang menimbulkan tekanan.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *coping* individu yakni mencakup mengenai masalah yang dihadapi, jenis kelamin individu, kepribadian dan keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam dirinya⁶².

3. Guru Anak Berkebutuhan Khusus

Pengajar pendidikan khusus diharapkan memiliki kemampuan yang dapat membantu menjalankan tugas-tugasnya dengan membantu siswa

⁶² Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

yang berkebutuhan khusus. Pendidikan luar biasa didasarkan pada nilai-nilai. Siapa pun yang bekerja dengan siswa pendidikan luar biasa, baik secara langsung maupun tidak langsung, diharapkan untuk bertanggung jawab atas prinsip-prinsip moral kemanusiaan dan ketuhanan. Guru yang memberikan pendidikan spesial dipandang memiliki kualifikasi yang istimewa atau telah menjalani pelatihan khusus mengenai pendidikan luar biasa.⁶³

Dalam permendiknas Nomor 32 Tahun 2008 BAB IV dijelaskan bahwa kriteria keahlian bagi guru pendidikan khusus yang melibatkan empat kategori utama: kompetensi pedagogik, karakter kepribadian, interaksi sosial, dan profesionalisme. Seluruh kategori ini saling berkaitan dalam pelaksanaan tugas guru ABK khusus. Kriteria dasar ini diterapkan untuk guru TKLB, guru SDLB, guru mata pelajaran SDLB, SMPLB, dan SMALB⁶⁴.

Guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus pun harus memiliki kompetensi yang baik agar dapat menjalankan kewajiban sebagai pengajar yang baik keterampilan maupun kreativitas perlu dikembangkan agar peserta didik merasa nyaman dan menarik dengan pengajaran untuk mengurangi rasa kurangnya antusias murid selama pembelajaran yang didasari oleh berbelit-belitnya guru dalam proses mengajar, yang

⁶³ Kasirah, “Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus.”

⁶⁴ Kasirah.

mengakibatkan murid sering keluar masuk kelas⁶⁵. Guru SLB seharusnya dapat memposisikan diri sebagai orang tua kedua. Karena itu memerlukan tingkat kepahaman mengenai karakteristik kejiwaan dan karakteristik peserta didik supaya dengan mudah memahami karakteristik pribadi setiap individu anak didik sehingga dapat memeri pelayanan pendidikan sesuai tingkat keahlian siswa⁶⁶.

Guru yang mengajar pada sekolah luar biasa tidak memiliki perbedaan jam mengajar seperti guru yang mengajar pada sekolah umum, akan tetapi pada guru yang mengajar pada sekolah luar biasa dituntut mampu memahami perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda kebutuhan khususnya, seperti perbedaan dalam kemampuan memahami pelajaran. Beragam tuntutan untuk dapat memahami kebutuhan khusus bagi siswa sekolah luar biasa inilah yang membuat guru mengalami stres kerja. Para guru harus mampu mengelolah waktu, emosi, perhatian dan tenaga untuk bisa menyampaikan materi pelajaran sembari memberikan pelayanan yang maksimal dengan memberi perhatian khusus pada siswa dengan berbagai perbedaan kebutuhan⁶⁷.

⁶⁵ Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

⁶⁶ Kasirah, “Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus.”

⁶⁷ Three and Hanif, “Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian naratif (*narrative research*) yang fokus pada pengkajian *Stress* dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB-C TPA Jember. Melalui metode penelitian kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peristiwa yang terjadi pada subyek penelitian. Penelitian kualitatif menerapkan metode alami yang memungkinkan pemahaman mendalam mengenai fenomena yang terjadi. Jenis penelitian ini menggunakan jenis naratif deskriptif untuk menggambarkan *Stress* dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB-C TPA Jember. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh peneliti berupa kata-kata, gambar, perilaku dan imformasi dikumpulkan dalam bentuk naratif uraian tidak dituangkan dalam bentuk angka maupun bilangan⁶⁸.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SLB-C TPA yang terletak di Jl. Jawa No. 57, Krajan Barat, Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68113. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik lembaga dengan fokus kajian penelitian. SLB-C TPA Kab. Jember adalah

⁶⁸ MA Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan, Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019,

sekolah luar biasa yang secara khusus dengan hambatan intelektual, sehingga menuntut peran guru yang memiliki kesiapan pedagogis sekaligus kesiapan psikologis dalam menghadapi dinamika pembelajaran dan perilaku siswa.

Selain itu, SLBB-C TPA Kab. Jember melibatkan mahasiswa aktif sebagai tenaga pendidik. Kondisi tersebut menjadikan lokasi ini semakin relevan untuk mengkaji pengalaman mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan guru anak berkebutuhan khusus. Peran ganda tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang khas, baik yang bersumber dari tuntutan akademik maupun tanggung jawab profesional di lingkungan pendidikan luar biasa. Pemilihan SLB-C TPA Kab. Jember sebagai lokasi penelitian didukung oleh ketersediaan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian serta kemudahan akses peneliti dalam melakukan observasi dan wawancara secara mendalam.

C. Subyek Penelitian

Moleong menjelaskan bahwa subjek penelitian berfungsi sebagai informan, yaitu individu yang dapat memberikan data tentang keadaan dan kondisi di lokasi penelitian. Arikunto menyebutkan bahwa penelitian sebagai lingkup penelitian yang ditentukan oleh peneliti dengan dukungan informan yang dapat menyampaikan informasi terkait topik yang diteliti⁶⁹. Sebagai informan sebaiknya memenuhi sejumlah kriteria, yakni menguasai sesuatu

⁶⁹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasini, 2020*

melalui proses enkulturasi sehingga hal itu bukan hanya sekadar diketahui tetapi juga dirasakan⁷⁰.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. *Purposive Sampling* adalah teknik pemilihan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu⁷¹. Pertimbangan yang dimaksud adalah sampel yang menguasai dan cocok digunakan pada penelitian ini. Sehingga dalam hal ini, peneliti melibatkan 6 subyek yaitu, 1 Kepala Sekolah karena beliau memiliki keterlibatan secara langsung dalam penerimaan tenaga pendidik yang masih berstatus mahasiswa dan 2 Guru yang telah lulus S1, karena kedua guru tersebut terlibat aktif sebagai wali kelas dengan wakil wali kelasnya adalah guru yang masih berstatus mahasiswa aktif serta 3 Guru yang masih berstatus mahasiswa.

Subyek penelitian dipilih karena mereka secara langsung mengalami situasi dan dinamika yang menjadi fokus kajian penelitian, yakni tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan peran ganda serta upaya yang dilakukan untuk mengelola tekanan tersebut. Keterlibatan subyek dalam aktivitas pembelajaran di SLB-C TPA Kab. Jember memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pengalaman stress, respons emosional, serta strategi coping yang diterapkan.

1. Dra. Tutik Pudjiastuti, S.Pd, M.M selaku Kepala Sekolah
2. Winarni, S.Pd selaku guru kelas S1
3. Silvi Yulianti, S.Pd selaku guru kelas S1

⁷⁰ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

⁷¹ Sugiyono.

4. Erika Fiqih Hidayat selaku guru berstatus mahasiswa aktif
5. Yulistiani selaku guru berstatus mahasiswa aktif
6. Ahmad Muhib Firdausy selaku guru berstatus mahasiswa aktif

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan di berbagai *setting*, menggunakan berbagai sumber serta dengan berbagai metode. Jika dilihat dari sumber datanya, pengumpulan data dapat menggunakan *sumber primer* dan *sumber sekunder*. *Sumber Primer* merupakan sumber data yang langsung menyediakan data kepada pengumpul data, dan *Sumber Sekunder* adalah sumber yang memberikan data secara tidak langsung seperti melalui individu lain atau dokumen⁷². Dalam konteks ini peneliti memanfaatkan sumber data *sekunder* dan menerapkan metode pengumpulan data yang terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Berikut adalah metode pengumpulan data :

1. Wawancara

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Menurut Esterberg, wawancara adalah sebuah interaksi antara dua individu yang bertujuan saling berbagi informasi dan gagasan melalui sesi tanya jawab, sehingga makna pada sebuah topik dapat dibangun.

Wawancara ini dilaksanakan untuk mengumpulkan data mengenai pengalaman subyek mengadapi stress dan strategi coping yang diterapkan oleh subyek, hasil wawancara tersebut akan dikembangkan dalam penelitian ini.⁷³ Wawancara dapat dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu

⁷² Sugiyono.

⁷³ Sugiyono.

wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur. Penelitian ini menerapkan wawancara semi terstruktur dengan maksud untuk mengidentifikasi masalah secara lebih fleksibel dan narasumber diminta untuk memberikan pendapat dan gagasannya.⁷⁴

2. Observasi

Menurut Marshall, dengan melakukan observasi, peneliti dapat memahami tingkah laku dan makna dari tingkah laku itu sendiri. Observasi ini dibagi menjadi tiga jenis, yakni observasi partisipan (*participant observation*), observasi terang-terangan dan tersamar (*overt and covert observation*), dan observasi tak berstruktur (*unstructured observation*)⁷⁵. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan metode observasi partisipasi pasif (*passive participation observation*). Selama observasi partisipatif pasif, peneliti mencatat aktivitas yang dilakukan oleh individu, mendengarkan percakapan tetapi tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut.⁷⁶

Berikut kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti, yaitu :

- a. Mengamati perilaku mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di slb tersebut selama periode observasi
- b. Mengamati tanda-tanda *stress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di slb tersebut.
- c. Mengamati bagaimana strategi *coping* dari mahasiswa tersebut.
- d. Mengamati bagaimana rekan kerja dalam membantu mendukung strategi *coping* mahasiswa tersebut.

⁷⁴ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*.

⁷⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

⁷⁶ Sugiyono.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses mengumpulkan informasi dalam bentuk tulisan, gambar dan karya-karya yang menyampaikan informasi. Temuan dari wawancara dan observasi akan memiliki kredibilitas jika didukung oleh hasil dokumentasi. Begitu pula dengan penelitian akan semakin dipercaya jika dilengkapi dengan dokumentasi seperti foto atau suatu karya yang dapat menyampaikan informasi⁷⁷.

E. Analisis Data

Analisis data adalah suatu langkah untuk mengatur data dengan cara yang terstruktur agar peneliti dapat lebih memahami isu yang sedang diteliti. Tahapan analisis data dimulai dengan memeriksa data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber seperti wawancara, observasi dan dokumentasi⁷⁸. Dalam penelitian ini peneliti mengaplikasikan model analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang merupakan cara analisis data yang dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga selesai. Model analisis data dari Miles dan Huberman terdiri dari tiga tahapan yaitu kondensasi data, penyajian data, penarikan kesimpulan⁷⁹.

Berikut penjelasan dari tiga langkah tersebut :

1. Kondensasi data

Kondensasi data langkah pertama dalam penelitian kualitatif yang melibatkan pemilihan, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstrakkan

⁷⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

⁷⁸ Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

⁷⁹ Ardyan Elia and Dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitaif*, 2023.

dan pengubahan data yang peneliti perolah dari berbagai sumber. Adapun bagian-bagian kondensasi data yaitu :

a. Seleksi data

Miles & Huberman menyatakan bahwa peneliti menentukan dimensi yang signifikan, mengidentifikasi hubungan yang lebih memiliki makna yang dalam, mengumpulkan informasi yang dapat diolah untuk analisis. Peneliti mengumpulkan sumber informasi dan mengamati mengenai strategi coping stres mahasiswa.

b. Pengerucutan atau Pemfokusan

Memusatkan perhatian pada data yang dilakukan sebelum proses analisis, di fase ini peneliti mengarahkan perhatian pada data yang relevan dengan persoalan penelitian dan peneliti merincikan data berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya.

c. Peringkasan

Dalam tahap ini peneliti merangkum poin-poin penting dari penelitian. Untuk mencapai tahap yang terfokus, peneliti perlu menilai data yang telah dikumpulkan dari segi kualitas dan kelengkapan informasi. Apabila data yang diperoleh tentang *stress* dan strategi *coping stress* mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA dianggap sudah memadai, maka data tersebut telah memenuhi kebutuhan dalam menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini.

d. Penyederhanaan atau transformasi

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dipermudah melalui pemilihan dan penjelasan singkat atau ikhtisar.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang terstruktur.

Penyajian data bisa diungkapkan melalui ringkasan, grafik dan bentuk lainnya. Adapun yang paling umum digunakan adalah dalam bentuk teks naratif⁸⁰.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah tahap penyajian data, langkah berikutnya adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan diambil dengan meninjau kembali data dan hasil analisis. Pada tahap ini yaitu dengan membandingkan temuan penelitian dengan teori-teori dasar yang mendukung penelitian ini.⁸¹

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan oleh peneliti sesuai dengan kenyataan yang ada. Triangulasi merupakan proses untuk memverifikasi data sumber yang berbeda dengan metode dan waktu yang beragam⁸². Dalam metode pengumpulan data, triangulasi dimaknai sebagai suatu cara yang menyatukan berbagai metode pengumpulan data dan memanfaatkan berbagai sumber data yang tersedia, dengan tujuan untuk melakukan verifikasi atau perbandingan terhadap data

⁸⁰ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

⁸¹ Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

⁸² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

tersebut. Triangulasi terbagi menjadi 3 jenis, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu⁸³. Dalam penelitian ini terdapat 2 triangulasi yang digunakan, yaitu:

1. Triangulasi waktu

Jenis triangulasi data yang berhubungan dengan waktu adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan variasi waktu yang berbeda. Peneliti mengumpulkan data pada waktu yang tidak sama, seperti hari yang berlainan atau waktu yang berbeda seperti pagi, siang, sore dan malam.

2. Triangulasi Sumber

Jenis triangulasi sumber merujuk pada pengumpulan data yang dilakukan berdasarkan sumber yang berperan dalam proses pengumpulannya. Misalnya, data yang diperoleh bisa berasal dari wawancara, observasi dan dokumentasi.

G. Tahap-tahap penelitian

Pada tahap ini peneliti menjelaskan bagaimana melakukan penelitian, adapun tahap-tahap penelitian, yaitu :

1. Tahap Pra Penelitian

Pada tahap pra penelitian peneliti memilih tempat penelitian, merancang metodologi, menetapkan informan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, mengurus izin yang diperlukan, serta menyusun pertanyaan wawancara untuk mendapatkan data yang mendalam.

⁸³ Sugiyono, Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif.

2. Tahap Penelitian

Pada tahap ini, peneliti melakukan penelitian di lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan, memproses data dan akhirnya menganalisis data yang sudah dikumpulkan di lokasi penelitian.

3. Tahap Pelaporan

Data yang telah diperolah dan diteliti, kemudian peneliti menyusun laporan penelitian. Laporan penelitian ini dibuat dalam format skripsi yang sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kabupaten Jember, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana *stress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kab. Jember dan bagaimana mereka mengimplementasikan strategi *coping* terhadap *stress* yang dialami.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara di SLB-C TPA Kabupaten Jember, tak jarang peneliti juga ikut masuk dalam kelas saat subjek mengajar dan menunggu sampai jam pulang kerja subjek. Hal ini dilakukan supaya proses observasi berjalan dengan baik dan maksimal. Peneliti juga perlu memastikan keadaan subjek untuk wawancara dan observasi, pada beberapa waktu subjek tidak berkenan jika peneliti melakukan observasi dan wawancara seperti jika terdapat kegiatan rapat guru atau ujian siswa.

Proses observasi dan wawancara dilaksanakan dua kali, pra penelitian dan sesi penelitian. Pra penelitian berjalan kondusif dan dilaksanakan selama kurang lebih selama 2 pekan, pada pra penelitian peneliti melakukan observasi dan wawancara bergantian dari subjek 1,2 dan 3 untuk mengumpulkan data awal. Proses selanjutnya adalah penelitian yang dilaksanakan selama 3 pekan,

pada proses ini ketiga subjek cukup kondusif sehingga proses observasi, wawancara dan dokumentasi berjalan lancar.

Subjek 1

Subjek pertama merupakan seorang mahasiswi semester akhir dengan inisial Y. Subjek memulai perjalannya menjadi guru di SLB-C TPA Jember sejak tahun 2024, saat itu subjek sedang melaksanakan program magang dari kampus yang kebetulan mendapat tempat magang di SLB-C TPA Kab. Jember. Peneliti memilih subjek Y karena subjek Y merupakan salah satu mahasiswa yang memiliki kesesuaian kriteria untuk menjadi subjek pada penelitian ini.

Proses pengambilan data bersama subjek membutuhkan waktu yang cukup panjang. Hal ini karena diperlukan perhatian waktu yang tepat untuk menyeimbangkan antara kesibukan dan emosi yang sedang terjadi. Meski demikian, subjek mengikuti proses pengumpulan data dengan maksimal dan memberikan jawaban yang informatif kepada peneliti. Saat proses observasi dan wawancara berlangsung subjek menunjukkan beberapa sikap stress, seperti kaki gemetar, sulit fokus dan lambat dalam merespon. Sikap-sikap tersebut yang mendasari peneliti untuk selalu berhati-hati saat melakukan wawancara karena khawatir pada keadaan subjek.

Subjek 2

Subjek kedua juga seorang mahasiswi semester akhir dengan inisial E. Tak jauh berbeda dari subjek pertama, subjek E juga memulai menjadi bagian pengajar di SLB-C TPA setelah melaksanakan program magang/PPL dari

Universitas. Peneliti memilih subjek E karena sesuai dengan kriteria untuk penelitian ini.

Proses pengambilan data dengan subjek E berjalan jauh lebih kondusif, karena para siswa yang lebih mudah ditangani dan mudah menurut dengan subjek. Namun, tak jarang peneliti juga melihat beberapa sikap yang menunjukkan tanda-tanda stress seperti sering kehilangan fokus, sering memijat keping yang menandakan ia sedang merasa pusing. Dari sikap-sikap tersebut, peneliti memilih untuk lebih berhati-hati saat melakukan observasi dan wawancara. Meski demikian, subjek tetap mengikuti proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan maksimal dan menjawab pertanyaan secara informatif.

Subjek 3

Subjek ketiga merupakan seorang mahasiswa dengan inisial M. Berbeda dari kedua subjek sebelumnya, subjek ketiga memiliki jadwal mengajar lebih sedikit yakni hanya pada hari Kamis dan Jum'at. Hal ini karena subjek M masih memiliki jadwal kuliah yang dilaksanakan dihari Senin sampai Rabu. Subjek M mulai menjadi bagian dari pengajar di SLB-C TPA sejak 2022. Saat itu diawali dengan iseng untuk melamar karena suka berbaur dengan para siswa dan ternyata diterima oleh kepala sekolah.

Proses pengambilan data dengan subjek M memakan waktu yang cukup panjang, karena subjek M tidak setiap hari berada di sekolah. Selain itu, karena perbedaan gender sehingga tercipta batasan antara subjek M dan peneliti. Walau demikian, subjek M tetap berusaha untuk bersikap profesional.

Subjek M selalu mengikuti prosesi wawancara dengan baik maksimal dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan informatif.

B. Penyajian Data dan Analisis Data

Tahap penyajian data dan analisis data merupakan proses penafsiran data secara sistematis yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis ini dilakukan untuk menjamin validitas data, mengklarifikasi temuan penelitian serta memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap hasil penelitian sesuai dengan rumusan tujuan yang telah ditetapkan. Pada bab ini, akan dipaparkan secara mendalam mengenai *stress* dan strategi *coping* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Data yang telah diperoleh peneliti sajikan melalui deskripsi sebagai berikut:

1. Stress yang dialami Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember

Untuk mengetahui *stress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember, peneliti melakukan wawancara kepada tiga orang subjek guna mengetahui bentuk *stress* yang dialami oleh ketiga subjek, peneliti melakukan wawancara dan observasi awal untuk memberikan gambaran awal mengenai *stress* yang dialami oleh ketiga subjek.

“Saya harus pintar-pinter ngatur waktu untuk mengerjakan tugas di sekolah dan tugas kampus. Terus juga saya harus pintar-pinter ngatur perasaan, mood gitu lah ya mbak. Biar kalo di sekolah ketemu anak-anak gak lagi dalam kondisi badmood, dan kalo lagi di kampus bimbingan se bisa mungkin dalam keadaan happy. Soalnya semuanya kan ngaruh ya mbak, kalo saya bimbingan terus

*badmood itu nanti dosennya kayak ikutan badmood. Sama juga di sekolah gitu, kalo saya badmood ke anak-anak kan bawaannya ga sabar nanti anak-anak jadi susah diaturnya.*⁸⁴

Subyek Y mengemukakan bahwa ia memiliki kendala dalam pengelolaan waktu dan pikiran, ia harus lebih pandai mengelola waktu untuk mengerjakan tugas sekolah dan tugas akhir dan ia juga perlu lebih pandai mengatur perasaan, supaya tidak mempengaruhi para siswa saat di sekolah. Hal yang sama juga dialami oleh Subyek E dan Subyek M, mereka perlu menciptakan manajemen diri dan manajemen waktu yang lebih baik lagi supaya dua peran tersebut bisa dilaksanakan dengan baik.

Adanya kendala waktu, perasaan dan pikiran yang subjek maksud selaras dengan teori *stress* dari aspek biologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith. Peneliti menyusun pertanyaan yang diajukan kepada para subjek berpedoman pada teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith, yang menyebutkan bahwa terdapat dua aspek *stress* yakni, Aspek Biologis dan Aspek Psikososial. Pada aspek psikososial terbagi menjadi tiga yakni, kognitif, emosi dan perilaku. Penyajian data yang telah diperoleh peneliti akan mengacu pada kedua aspek tersebut.

a. *Stress Aspek Biologis*

Berdasarkan hasil observasi, salah satu subjek terlihat mengalami gemetar pada kaki dan tangan serta berkeringat ketika ia dipaksa untuk berhadapan dengan banyak orang dan seluruh siswa.

⁸⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

Subjek Y memaksakan diri untuk beraktivitas pada kegiatan sekolah karena ia merupakan guru penanggung jawab dari kegiatan yang dilaksanakan hari itu, ia nampak mengalami gemetar pada tangan dan kaki serta berkeringat, namun hal itu ia sembunyikan dari rekan kerja dan para siswa. Hal itu ia lakukan sebagai bentuk profesionalitas sebagai seorang guru dan penanggungjawab kegiatan yang harus memantau dan bahkan mendampingi siswa secara langsung.⁸⁵

Temuan tersebut sesuai dengan hasil dokumentasi yang telah dilakukan, terlihat pada gambar bahwa subjek Y menyembunyikan gemetar dan berkeringat pada tangan dan kaki dengan berpegangan pada bahu kursi siswa:



Gambar 4. 1 Stress Aspek Biologis Subjek Y

Hal tersebut dapat peneliti ketahui melalui pernyataan subjek diluar sesi wawancara bahwa saat ia merasa sangat pusing, stress karena malam hari sebelum pelaksanaan kegiatan disekolah ia harus begadang untuk menyiapkan tugas akhirnya yang akan digunakan untuk bimbingan saat setelah pelaksanaan kegiatan di sekolah. Temuan

⁸⁵ Hasil observasi, Oktober 2025

tersebut mengindikasi adanya stress dari aspek biologis seperti pusing, kaki gemetar dan berkeringat. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama subjek Y:

“Paling parah biasanya saya pola makan berantakan mbak, kalo lagi kearasa kayak penuh banget isi kepala ini ga mood makan, terus jam tidur juga berantakan soalnya kan kadang jam tidur malem itu masih dipake buat ngerjain skripsi kadang nyiapin lkpnd buat anak-anak.”⁸⁶

“Saya sering gemeteran kalo lagi cape banget mbak, gemeteran dikaki sama tangan, kalo sudah lagi kayak gitu pasti pusing banget mbak. Menurut saya mungkin karna terlalu diforsir yaa, malem masih harus siapin bahan buat bimbingan sampe begadang paginya sek ke sekolah, habis itu langsung bimbingan.”⁸⁷

Selanjutnya, subjek E menjelaskan bahwa ia lebih sering merasa pusing, jam tidur yang berantakan dan pada saat yang sama ia mengalami gangguan makan saat mendapat deadline tugas akhir dan tugas dari sekolah yang bersamaan:

“Pusing iya mbak, kalo udah pusing pasti makannya berantakan, ga mood makan gitu.”⁸⁸

“Biasanya saya mengalami itu kalo ada deadline tugas kuliah dan tugas di sekolah yang barengan mbak. Saya harus begadang, terus kalo lagi kayak gitu barengan sama pola makan saya ga teratur mbak. Sebenarnya kalo tugas akhir kan ga ada deadline dari kampus, tapi saya ciptain deadline itu sendiri.”⁸⁹

Sementara itu, subjek M menjelaskan bahwa ia cenderung merasa pusing dan jam tidur yang berantakan karena ia suka mengerjakan tugas sampai selesai sebelum hari berganti:

⁸⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁸⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁸⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁸⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

“Pusing aja sih mbak, dan jam tidur pasti berantakan. Soalnya saya ga suka kalo sampe keesokan harinya tugas saya belum selesai.”⁹⁰

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA mengalami *stress* dari aspek biologis yang signifikan dalam menjalani dua peran mereka. *Stress* para mahasiswa ditandai oleh perasaan pusing, mengalami gangguan tidur dan pola makan yang tidak teratur, serta mengalami gemetar dan berkeringat pada kaki dan tangan.

b. *Stress Aspek Psikososial*

1) *Aspek Kognitif*

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa beberapa subjek mengalami kesulitan berkonsentrasi saat di kelas, lambat dalam merespon pertanyaan maupun pernyataan dari para siswa dan mudah lupa. Subjek M sering mengalami lupa, yakni lupa tidak membawa ponsel. Pada beberapa waktu subjek M sering kembali lagi ke rumah untuk mengambil ponsel yang tertinggal. Kejadian tersebut tidak hanya terjadi saat subjek hendak berangkat bekerja, namun juga saat ia hendak berangkat kuliah sehingga pada beberapa waktu ia datang tidak tepat waktu. Sedangkan kesulitan konsentrasi dan salah dalam merespon dialami oleh subjek Y. Saat subjek Y merasa *stress*, terkadang ia

⁹⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

salah dalam merespon pernyataan maupun pertanyaan yang diajukan siswa. Pada beberapa saat ia juga sulit berkonsentrasi, sehingga tak jarang ia melakukan kesalahan dalam memberikan informasi kepada siswa.⁹¹

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil dokumentasi yang dilakukan dan terlihat pada gambar, subjek Y perlu memperbaiki penjelasan secara langsung kepada siswa yang sebelumnya ia melakukan kesalahan saat pemberian penjelasan. Pada saat yang sama, ia juga memperbaiki respon dari pertanyaan yang diajukan siswa:⁹²



Gambar4. 2 Stress Aspek Kognitif Subjek Y
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 Temuan tersebut mengindikasi adanya *stress* dari aspek kognitif seperti sulit fokus, kesulitan menerima informasi. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama subjek Y:

“sulit konsentrasi kalo lagi ada tugas sekolah sama deadline bimbingan tugas akhir. gak jarang juga saya kayak orang linglung, kayak lola gitu kalo diajak ngomong

⁹¹ Hasil Observasi, Oktober 2025

⁹² Hasil Dokumentasi, Oktober 2025

sama temen dikampus atau guru-guru, kayak mereka itu masih harus ngulangin pertanyaannya.”⁹³

Selain terdapat indikasi mudah lupa, sulit berkonsentrasi dan salah dalam merespon stimulus, terdapat indikasi perasaan cemas akan masa depan yang dialami oleh subjek E. Temuan tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek E:

“saya sering kehilangan fokus gitu mbak, kalo lagi ngerjain tugas akhir kadang ada salah salah gitu tapi saya ga sadar, nanti sadarnya kalo udah mau maju bimbingan.”⁹⁴

“kepikiran sama apa yang akan terjadi besoknya mbak”⁹⁵

Temuan observasi pada subjek M sebelumnya diperkuat oleh hasil wawancara yang telah dilakukan, subjek M mengakui bahwa terkadang ia merasa cemas dan mudah lupa:

“Cemas sih mbak, kadang saya suka kepikiran sama apa yang terjadi besok. Misal saya malam ini ngerjain tugas kuliah sampe malem, ketika lagi ngerjain itu kalo udah sampe tengah malem kadang saya suka kepikiran ini besok saya bisa ga ya presentasi dengan maksimal, ini udah jam segini takut ga bangun, takut ga bisa jawab pertanyaan.”⁹⁶
“Saya juga lupaan mbak, sering banget hape itu ketinggalan. Pas kuliah atau pas mau ngajar, jadi sering balek ke rumah lagi buat ambil hape”⁹⁷

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA mengalami *stress*

⁹³ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁹⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁹⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁹⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁹⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

dari aspek kognitif. *Stress* yang dialami para mahasiswa ditandai dengan adanya sikap lambat dalam merespon stimulus, sulit berkonsentrasi, cemas hingga mudah lupa.

2) Aspek Emosi

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa ketiga mahasiswa mengalami tekanan mental secara emosional dalam menjalani peran sebagai mahasiswa dan guru anak berkebutuhan khusus, seperti adanya rasa sedih, takut, was-was hingga menangis.

Temuan tersebut disampaikan oleh subjek Y pada saat sesi wawancara bahwa ia merasa was-was saat hendak melaksanakan bimbingan, takut mendapat revisi, takut salah:

“Saya selalu merasa was-was, takut kalo mau bimbingan. Takut salah, takut revisi lagi dan kalo hasilnya beneran ga sesuai sama ekspektasi saya, saya sedih banget sampe pernah sangking sedihnya jadi bingung ini skripsi mau saya apakan lagi gitu, itu bingungnya juga kadang bisa nular ke pekerjaan di sekolah.”⁹⁸

Selain itu, subjek E menyampaikan bahwa ia sering merasa sedih hingga menangis setelah melaksanakan bimbingan apabila hasilnya tidak sesuai dengan keinginannya:

“saya sering nangis dirumah”⁹⁹

“Saya sering nangis kalo habis bimbingan dan hasilnya ga maksimal, ga sesuai sama keinginan saya. Ya kan kita mahasiswa semester akhir pasti pengennya bimbingan itu mudah terus ya mbak, tapi kadang itu ga sesuai ekspektasi aja.. kalo udh gitu pasti rasanya bingung juga ini mau gimana.”¹⁰⁰

⁹⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

⁹⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁰⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

Berbeda dengan kedua subjek, subjek M merasakan tekanan secara emosional seperti takut saat hendak melaksanakan presentasi:

“Iyaa seringnya takut buat presentasi itu aja sih mbak”¹⁰¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA mengalami *stress* dari aspek emosi. *Stress* yang dialami oleh para mahasiswa ditandai dengan timbulnya perasaan takut, sedih hingga menangis.

3) Aspek Perilaku Sosial

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa salah satu subjek menunjukkan adanya gangguan pada perilaku sosial seperti, memilih menyendiri pada saat jam istirahat sekolah. Sedangkan kedua subjek lainnya tetap memilih untuk bertemu dan berkumpul dengan teman-teman, siswa ataupun rekan kerja di kantor.¹⁰² Saat merasa *stress*, subjek Y suka memilih untuk diam sendiri di kelas seperti saat di jam istirahat sekolah ia memilih untuk tidak berkumpul dengan rekan kerja ataupun para siswa. Namun pada beberapa saat ia juga tetap memilih untuk berkegiatan, berkumpul dengan rekan kerja dan para siswa walaupun dengan kondisi diri yang kurang siap.¹⁰³

¹⁰¹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁰² Hasil observasi, Oktober 2025

¹⁰³ Hasil observasi, Oktober 2025

Menariknya, kedua subjek lainnya berbeda dengan subjek Y. Subjek E dan M justru terbiasa untuk bertemu dan berkumpul dengan teman, rekan kerja ataupun para siswa SLB saat mereka merasa *stress*. Subjek E selalu menyempatkan diri untuk bertemu, ngobrol dengan siswa-siswi SLB di luar jam sekolah untuk meredakan *stress*. Hal serupa juga dilakukan oleh subjek M yang tetap berkumpul dengan teman maupun rekan kerja dan mengikuti kegiatan sekolah saat ia merasa *stress*.¹⁰⁴

Hal itu peneliti ketahui karena subjek E sebelumnya menghadapi siswa tantrum dan mengambil waktu sebentar untuk menenangkan diri guna menemukan solusi. Setelah kejadian tersebut ia berkumpul, bertemu, bergurau dengan siswa-siswi SLB saat jam sekolah selesai. Sedangkan dengan subjek M, sebelumnya ia datang terlambat ke sekolah karena harus mengambil ponselnya yang tertinggal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Temuan tersebut juga dikuatkan oleh hasil wawancara peneliti bersama subjek Y yang menyampaikan bahwa ia lebih memilih untuk sendiri saat merasa *stress*, namun pada beberapa waktu terkadang ia tetap memaksakan untuk kumpul dengan rekan kerja di kantor:

“Iyaa kadang-kadang mbak, kalo lagi stress banyak pikiran itu saya suka sendiri”¹⁰⁵

¹⁰⁴ Hasil observasi, Oktober 2025

¹⁰⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

“misal kalo habis bimbingan saya lebih suka langsung pulang kerumah ga mampir maen dulu. Soalnya kan bimbingan pasti setelah sekolah, itu pasti wes suntuk banget mbak. Atau juga pernah saya habis bimbingan tapi gatau mau tak lanjutin gimana, suntuk sampe pagii waktunya sekolah gitu kadang ya di jam istirahat itu saya tetep dikelas ga ke kantor.”¹⁰⁶

“kalo udah deket mau ada kegiatan di sekolah kan mau gak mau saya kumpul bareng di kantor. Soalnya kadang saya jadi penanggungjawab kegiatannya gitu mbak dan gak jarang guru-guru itu ngebahas pas istirahat juga.”¹⁰⁷

Selanjutnya, temuan observasi sebelumnya diperkuat oleh hasil wawancara dan dokumentasi peneliti bersama subjek E dan subjek M. Terlihat pada gambar subjek E menyediakan waktu untuk kumpul bertemu dengan siswa-siswi SLB diluar jam sekolah sebelum para siswa dijemput oleh para wali¹⁰⁸:

“Alhamdulillah saya ga pernah menarik diri mbak, justru saya lebih suka bergabung sama temen-temen kalo udah ngerasa stress”¹⁰⁹

“Iyaa bener mbak, rasa sedih yang ada itu kayak tiba-tiba ga berasa lagi gitu kalo kumpul, ketemu sama temen-temen, ketemu anak-anak slb juga.”¹¹⁰



Gambar4. 3 Stress Aspek Perilaku Subjek E

¹⁰⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁰⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁰⁸ Hasil Observasi, Oktober 2025

¹⁰⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹¹⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

Sama halnya dengan subjek E, subjek M juga lebih memilih kumpul bersama teman-teman, rekan kerja ataupun siswa-siswi slb dan mengikuti kegiatan sekolah dengan baik. Hal tersebut diperkuat oleh hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan peneliti, subjek M terlihat tetap aktif mengikuti kegiatan di sekolah bersama para guru walaupun sebelumnya ia datang terlambat karena harus mengambil ponsel yang tertinggal. Perilaku tersebut timbul saat subjek M sedang merasakan tekanan atau *stress*¹¹¹:

“Gak pernah mbak, saya ga suka menarik diri terus sendirian gitu. Malah makin sumpek saya mbak”¹¹²



Gambar4. 4 Stress Aspek Perilaku Subjek M

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa salah satu mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA mengalami *stress* dari aspek perilaku sosial dalam menjalani dua peran. *Stress* yang dialami oleh para mahasiswa ditandai dengan adanya perilaku menarik diri dari lingkungan, seperti menyendiri atau memisahkan diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, dua subjek lainnya tidak terbiasa untuk menyendiri atau menarik diri

¹¹¹ Hasil observasi, Oktober 2025

¹¹² Hasil wawancara, Oktober 2025

dari lingkungan sosial. Kedua subjek lebih terbiasa untuk bergabung, bertemu dengan teman-teman, rekan kerja maupun siswa-siswi SLB.

2. Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember dalam menghadapi *stress*.

Strategi *coping* dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimiliki oleh individu.¹¹³ Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa strategi *coping* terdiri dari dua aspek yaitu, *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Selanjutnya akan dibahas berdasarkan hasil wawancara peneliti bersama subjek penelitian, sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping adalah tindakan individu yang terfokus pada pemecahan masalah atau mengubah situasi yang menekan. *Problem Focused Coping* meliputi:

1) *Planfull problem solving*

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, beberapa subjek menunjukkan adanya perilaku penanganan secara terencana seperti mengumpulkan informasi untuk mengatasi masalah yang

¹¹³ Ambarsarie, “Strategi Coping Stress.”

sedang dihadapi guna mendapatkan solusi dan dilanjutkan dengan evaluasi diri.¹¹⁴

Perilaku tersebut biasa dilakukan oleh subjek E, saat berhadapan dengan masalah ia terbiasa mengumpulkan dan mencari informasi terlebih dahulu mengenai masalah yang sedang terjadi. Saat subjek E berhadapan dengan siswa yang tantrum dan sulit dikendalikan ia terbiasa mencari informasi mengenai penyebab siswa tersebut tantrum, ia bertanya kepada wali yang menunggu. Setelah mendapat informasi, ia mencari solusi penanganan yang tepat seperti memberikan treatment baru yang terbaik kepada siswa. Lalu dilanjut dengan melakukan evaluasi diri.¹¹⁵

Berbeda dari subjek E, subjek Y terbiasa mencari informasi mengenai kesalahan yang ia lakukan seputar pengajaran tugas akhirnya. Ia selalu berusaha mengerjakan dengan usaha terbaik dengan mencari dan membaca ulang sumber-sumber referensi dengan rujukan yang valid dan sesuai dengan penelitian yang ia pilih. Sembari melakukan hal itu, ia melakukan evaluasi diri supaya tidak mengulangi kesalahan yang sama saat mengerjakan tugas akhir. Kegiatan tersebut lebih sering ia lakukan saat dirumah,

¹¹⁴ Hasil observasi, Oktober 2025

¹¹⁵ Hasil Observasi, Oktober 2025

karena saat di sekolah sangat kecil kemungkinan ia bisa mengerjakan dengan fokus.¹¹⁶

Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek Y, ia terbiasa melakukan evaluasi diri dan mencari tau lebih detail kesalahan yang telah dilakukan:

“Evaluasi diri sih mbak, mikirin cari tau kok bisa jadi se stress ini.”¹¹⁷

“Biasanya kalo ada revisi tugas akhir, saya cari tau detail dari kesalahannya, cari informasi dan sumber-sumber lebih banyak lagi. Evaluasi diri juga berarti kurang maksimal kau ngerjainnya.”¹¹⁸

Selanjutnya, temuan observasi subjek E juga sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan:

“Saya suka nyari informasi dari sumber stress yang saya alami sih mbak. Ga cuman sumber stress, kalo lagi ada masalah juga saya suka cari sumber masalahnya dulu sambil cari solusi yang terbaik.”¹¹⁹

“iya misal kemarin ada siswa yang tantrum, itu bisa jadi sumber stressku kalo aku ngeladenin tanpa solusi mbak. Biasanya aku nyari tau sumber dia tantrum ini dari mana, tanya ke orangtuanya. Nanti kalo udah nemu baru aku masuk kelas ngasih treatment ga nyiksa dia dan ga nyiksa aku mbak. Setelah itu aku ada evaluasi diri juga, biar kesalahan-kesalahan sebelumnya itu ga terjadi lagi.”¹²⁰

Berbeda dari kedua subjek lainnya, subjek M lebih suka untuk melakukan evaluasi diri sebagai bahan perbaikan diri kedepannya:

¹¹⁶ Hasil Observasi, Oktober 2025

¹¹⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹¹⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹¹⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹²⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

“evaluasi diri sih mbak.. mikirin ini salahku apa bukan ya, kalo salahku ini kedepannya aku harus gimana.. gitu”¹²¹

“Setelah kejadian itu mbak, kalo lagi ada masalah di kampus dan di sekolah nanti ketika dirumah saya evaluasi diri buat dapetin solusi yang terbaik kalo masalah itu bersumber dari saya”¹²²

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan, para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA terbiasa melakukan evaluasi diri sebagai bentuk penanganan yang terencana dengan harapan kesalahan ataupun tekanan yang terjadi sebelumnya tidak terulang kembali. Selain itu, beberapa subjek juga nampak melakukan pencarian informasi secara mendalam tentang tekanan yang sedang dihadapi, sehingga mereka bisa memberikan dan melakukan tindakan solusi yang terbaik.

2) *Confrontatif coping*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, tidak ditemukan adanya penggunaan strategi coping confrontatif pada seluruh subyek penelitian. Subyek tidak menunjukkan kecenderungan menghadapi sumber stres dengan cara konfrontasi secara langsung, baik dalam bentuk perilaku agresif, penolakan terbuka, maupun upaya melawan situasi yang menekan secara frontal.

¹²¹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹²² Hasil wawancara, Oktober 2025

Temuan ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan yang muncul, baik yang bersumber dari tuntutan akademik maupun dari dinamika pengajaran anak berkebutuhan khusus, subyek cenderung menghindari respon yang bersifat menantang atau konfrontatif. Sebaliknya, subyek lebih memilih strategi yang berorientasi pada pengendalian diri, pengelolaan emosi, pengambilan jarak sementara dari situasi yang menekan, serta pencarian dukungan sosial. Tidak munculnya strategi confrontatif dalam data penelitian mengindikasikan bahwa subyek berupaya menjaga stabilitas emosional dan hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Hal ini sejalan dengan konteks pendidikan anak berkebutuhan khusus yang menuntut kesabaran, kehati-hatian dalam bersikap, serta kemampuan menahan impuls agar proses pembelajaran tetap berlangsung secara kondusif.

3) *Seeking social support*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk selalu mencari dukungan sosial dari teman kampus maupun rekan kerja seperti berbagi cerita akan masalah atau tekanan yang sedang mereka hadapi dengan teman maupun rekan kerjanya. Seperti yang disampaikan oleh subjek Y:

“Iyaa mbak, mencari dukungan ke temen kadang juga ke rekan kerja”¹²³

“Saya suka cerita ke temen kalo habis bimbingan tapi hasilnya ga maksimal, terus cerita ke rekan kerja kalo

¹²³ Hasil wawancara, Oktober 2025

sumber stress saya ada di sekolah. Soalnya kalo cerita ke mereka itu pasti dapet bantuan solusi.”¹²⁴

Hal serupa juga disampaikan oleh subjek E yang selalu berbagi cerita dengan teman-temannya:

“Iyaa mbak.. Kalo habis bimbingan atau habis menghadapi masalah itu saya suka kumpul sama temen-temen, kalo ga saya yang panggil mereka atau kadang saya yang datang ke mereka. Hampir setiap hari saya mampir sebentar ke kos temen buuat cerita, karna hal itu bisa jadi pelipur stress saya dan ga jarang bisa dapet solusi atau saling kasih solusi dan dukungan mbak.”¹²⁵

Namun, berbeda dengan subjek M yang tidak terbiasa untuk berbagi cerita tentang kesalahan maupun tekanan yang dirasa, ia hanya memilih bertemu kumpul dengan teman-teman:

“Baik mbak, itu tadii saya sering banget kumpul sama temen-temen saya untuk sekedar nongkrong gitu. Tapi memang saya ga bicerita, cuman nongkrong aja. Soalnya lewat ketemu sama temen aja itu udah cukup meredakan stress yang saya rasa.”¹²⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA terbiasa untuk mencari dukungan secara emosional dengan berbagi cerita kepada teman ataupun rekan kerja, meminta bantuan, saran maupun solusi. Namun sebaliknya, salah satu mahasiswa justru cenderung lebih suka untuk menyimpan masalah atau tekanan yang sedang ia hadapi sendiri tanpa berbagi cerita dengan teman ataupun rekan kerja. Tetapi ia

¹²⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹²⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹²⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

selalu bertemu, berkumpul dengan teman-temannya walau hanya sekedar untuk duduk santai di kafe. Temuan tersebut menggambarkan bahwa beberapa mahasiswa terbiasa menggunakan strategi *seeking social support* sebagai salah satu strategi *coping*.

b. *Emotional Focused Coping*

Emotional Focused Coping adalah proses yang digunakan individu untuk mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap situasi yang penuh tekanan. Strategi ini melibatkan tindakan yang dilakukan individu untuk mengurangi emosi negatif atau reaksi emosional yang dipicu oleh situasi yang penuh tekanan tanpa merubah *stressor*.¹²⁷ Adapun yang termasuk *emotional focus coping* meliputi:

1) *Self Controlling*

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, salah satu subjek terbiasa mengendalikan emosi dengan mengatur nafas dan mengambil jeda sebentar dengan berdiam diri terlebih dahulu dalam beberapa menit, serta ia memiliki metode refleksi diri.¹²⁸ Subjek E selalu mengatur nafasnya dan mengambil waktu beberapa menit untuk diam supaya merasa lebih rileks. Kejadian tersebut terjadi saat ia harus menghadapi dua tugas dari kampus dan sekolah dengan deadline yang bersamaan namun ia juga terpaksa untuk tetap masuk mengajar dikelas. Pada saat situasi yang seperti

¹²⁷ Dani Yoselisa Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11, 2019,

¹²⁸ Hasil observasi, Oktober 2025

itu, subjek E biasa mengajak salah satu siswa dikelasnya ngobrol dengan topik acak. Hal itu ia anggap sebagai bentuk refleksi karena obrolan ringan dengan topik acak sangat menghibur.¹²⁹

Sedangkan kedua subjek lainnya terbiasa untuk mengendalikan emosi dengan mengatur nafas dan berdiam diri beberapa saat untuk mencerna masalah yang sedang dihadapi serta mereka memiliki metode refleksi yang berbeda pada setiap subjek. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek Y:

“Penting banget untuk mengendalikan emosi mbak”¹³⁰
“Ngatur nafas sih mbak biar rileks, jadi ketemu dosen pembimbing dan ketemu anak-anak dikelas itu saya sudah dalam keadaan rileks.”¹³¹
“Sebenarnya menurut saya stress itu gabisa dihindari mbak, tapi bisa kita kontrol gitu aja.”¹³²
“Ada refleksi yang biasa saya lakukan mbak, dengerin musik yang happy vibes. Dari musik itu menularkan happy vibes ke saya”¹³³

Hasil observasi subjek E yang sebelumnya ditemukan, diperkuat oleh hasil dokumentasi dan wawancara yang telah dilakukan, terlihat pada gambar bahwa subjek E membuka obrolan dengan salah satu siswa ditengah siswa sedang mengerjakan tugas dengan topik acak :

¹²⁹ Hasil observasi, Oktober 2025

¹³⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³¹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³² Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³³ Hasil wawancara, Oktober 2025



Gambar4. 5 Self Controlling Subjek E

“Mengatur nafas mbak, tarik nafas dulu, diem dulu sebentar biar lebih rileks. Kadang kalo anak-anak lagi anteng, aman ngerjain tugas gitu, saya ajakin ngobrol random mbak. Itu bisa bikin saya rileks sebelum bimbingan”¹³⁴

“Ngajakin ngobrol random anak-anak itu bisa saya jadikan refleksi sih mbak, soalnya sering banget saya lakukan hehe... dan kumpul sama temen-temen”¹³⁵

Sama halnya dengan subjek Y, hasil wawancara bersama subjek M memperkuat hasil observasi sebelumnya:

“Diem sambil mencerna apa yang sedang terjadi sih mbak, nanti pelan pelan pasti inget dan bisa dapetin solusi tuh”¹³⁶

“Saya terbiasa mengendalikan emosi dengan diem dulu sambil mencerna apa yang sedang terjadi, nanti kalo udah inget apa yang udh terjadi baru saya bisa ada solusi pemecahan masalahnya. Saya selalu mencoba buat tenang sih mbak ga pernah yang meledak-ledak gitu kalo lagi banyak beban.”¹³⁷

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi

yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA selalu mengatur nafas dan berdiam diri pada beberapa waktu supaya lebih rileks

¹³⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹³⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

untuk mengendalikan emosi saat merasa stress. Selain itu, ketiga subjek juga memiliki metode refleksi diri yang berbeda-beda untuk pengendalian emosi. Temuan tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa terbiasa menggunakan strategi *self controlling* sebagai salah satu strategi *coping*.

2) *Distancing*

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, beberapa subjek terlihat menjauhkan diri atau menjaga jarak dari sumber stress. Pada saat itu, subjek Y terlihat menghindar dari siswa yang sedang mengalami tantrum, ia lebih memilih untuk terus fokus dengan siswanya kelasnya. Sedangkan subjek E selalu menjauh sebentar saat salah satu siswanya tantrum, saat itu meminta bantuan rekan kerjanya untuk bantu handle siswa di kelasnya dalam beberapa menit. Pada saat yang sama, ia menenangkan diri sembari mencari solusi ataupun treatment terbaik yang harus diberikan kepada siswa yang mengalami tantrum. Setelah menenangkan diri dan merasa lebih tenang, ia kembali datang ke kelas membawa treatment terbaik untuk siswanya yang tantrum.¹³⁸

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, terlihat pada gambar bahwa subjek Y fokus berinteraksi dengan siswa kelasnya saja dan ia juga meminta siswanya untuk fokus dengan yang dikelas saja:

¹³⁸ Hasil observasi, Oktober 2025



Gambar4. 6 Distancing Subjek Y

“Kalo dikampus itu saya pernah menghindar dari temen saya yang sumber stress selama 1 minggu, selama itu saya ambil waktu untuk kontrol diri. Jadi ketika nanti saya sudah tenang dan siap buat ngobrol atau ketemu sama dia, saya bisa ngobrol baik-baik mbak.. Kalo di sekolah, biasanya kalo lagi merasa stress saya menghindari anak yang lagi tantrum. Saya lebih memilih untuk dateng ke kelas saya sendiri, ketemu anak kelas saya buat mengalihkan yang tadi saya lihat. Karena kalo udah ketemu anak-anak kelas saya, saya merasa lebih terhibur melihat aksi mereka yang selalu bisa menghilangkan stress saya.”¹³⁹

Temuan observasi subjek E juga diperkuat oleh hasil wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, terlihat pada gambar bahwa subjek E memberikan treatment baru kepada siswa yang sebelumnya mengalami tantrum setelah subjek E memisahkan diri dalam beberapa menit:



Gambar4. 7 Distancing Subjek E

¹³⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

“siswa/i disini ini kadang bisa jadi refleksi untuk saya jadi hiburan saya, tapi kadang juga saya perlu menghindar sebentar dari mereka kalo mereka lagi tantrum dan sulit saya tangani. Kalo masalah kampus saya rasa ga pernah menghindari mbak, selalu saya usahakan untuk menghadapi.”¹⁴⁰

“Pernah saya itu lagi pusing sama skripsi dan siswa dikelas saya ini tantrum bangeett, makin pusing dong saya. Kalo lagi kayak gitu saya selalu minta tukeran sama guru lain, disaat yang sama saya nenangin diri dan cari solusi, cari tau penyebab siswa ini tantrum juga. Lalu kalo saya sudah merasa rileks, saya kembali ke kelas minta maaf dan kasih treatment pelan-pelan ke mereka.”¹⁴¹

Hal yang sama juga dilakukan oleh subjek M, ia memilih untuk menghindari sumber stress pasca menyelesaikan tekanan yang telah dihadapi:

“Kalo lagi ada masalah di sekolah atau di kampus saya ga pernah menghindari, tapi setelah masalah itu terjadi saat itu biasanya saya menciptakan jarak.”¹⁴²

“saya tidak menghindari kalo lagi ada masalah di kampus maupun di sekolah, selalu saya hadapi pelan-pelan. Tapi setelah kejadian yang tidak menyenangkan itu, saya menjaga jarak dengan sumber masalah, kayak kan ada temen yang suka menjatuhkan gitu mbak, biasanya saya sedikit menjauh dari temen yang kayak gitu. Soalnya kalo ga gitu, nanti ketika dia berulah saya bisa marah banget gabisa dikontrol mbak. Jadi lebih saya menjauhi orang itu, biar saya ga marah-marah”¹⁴³

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HADJAH MUHAMMAD SIDDIQ**

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA terbiasa untuk menjaga jarak atau menjauhkan diri dari sumber stress dalam pilihan waktu yang berbeda-beda seperti subjek Y dan E yang

¹⁴⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴¹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴² Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴³ Hasil wawancara, Oktober 2025

memilih untuk menjauh diri pada saat ada tekanan dari sumber stress. Namun subjek M memilih untuk menjauhkan diri dari sumber stress pasca menyelesaikan masalah yang dihadapi. Temuan tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa terbiasa menggunakan *distancing* sebagai salah satu strategi *coping*.

3) *Self Blame*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek mengakui bahwa ketika sedang mendapat tekanan atau masalah mereka sering menyalahkan diri dan mengkritik sebagai bahan evaluasi diri. Temuan tersebut diperkuat dari pendapat subjek Y yang sering menyalahkan diri sendiri dan tak jarang ia juga memberi hukuman untuk diri sendiri:

“Ada perlu ga perlunya sih mbak. Bisa perlu kalo kita mengkritik sekaligus bisa merubah diri dari yang sebelumnya. Ga perlu kalo kritik itu bisa jadi menyakiti diri sendiri”¹⁴⁴

“Saya itu ada jadwal bimbingan sepulang sekolah. Tapi saat itu saya ga langsung ke kampus, selesai kelas saya masih duduk dulu ngobrol sama guru-guru habis itu baru ke kampus. Ternyata pas sampe sana, dosen saya udah pergi saya terlambat dua menit waktu itu. Dari kejadian itu saya bener-bener menyalahkan diri saya, seandainya saya ga duduk ngobrol dulu habis ngajar kan saya pasti nututi bimbingan. Setelah hari itu setiap jadwal bimbingan saya ga pernah nyempetin buat duduk sebentar di kantor, langsung buru-buru ke kampus biar ga ditinggal dosen lagi.”¹⁴⁵

¹⁴⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

Hal yang sama juga disampaikan oleh subjek E yang menyalahkan diri saat menghadapi tekanan, terkadang ia juga meminta kritik dari rekan kerja di sekolah:

“saya suka nyalahin diri saya kalo tugas kampus dan di sekolah ga berjalan seimbang mbak. Kayak misal saya terlalu fokus di tugas kampus, tapi ternyata bikin anak-anak disekolah itu jadi kurang perhatian, kan ga baik juga buat anak-anak. Sering mengkritik diri sendiri kalo udah kejadian kayak gitu, kadang juga minta kritik dari guru disini buat bahan evaluasi saya.”¹⁴⁶

“perlu mbak, soalnya biar bisa sadar diri dan untuk evaluasi diri”¹⁴⁷

Begitu pula dengan subjek M, yang suka menyalahkan diri sendiri saat sedang berhadapan dengan tekanan:

“iya kadang saya menyalahkan diri kalo tugas yang saya kerjakan itu ga maksimal, kayak ada kurangnya gitu. Pernah juga pas presentasi saya ga lancar menjawab pertanyaan temen-temen, itu saya malu banget dan kecewa sama diri saya sendiri kenapa ga nyiapin dengan maksimal semalem”¹⁴⁸

“Perlu sih mbak, buat ajang sadar diri aja, bukan buat menyakiti diri ya mbak”¹⁴⁹

“Saya suka merenung mbak, kalo dirumah atau kadang di sekolah pas lagi sepi itu biasanya saya suka mikirin cara untuk memperbaiki kesalahan saya. Itu sih strateginya mbak.. saya kan ga suka bercerita gitu mbak, jadi kesalahan, masalah itu saya terima saya pikir sendiri juga solusinya”¹⁵⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA terbiasa untuk mengkritik, menyalahkan diri sendiri

¹⁴⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁴⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

saat sedang berhadapan dengan sebuah masalah ataupun suatu tekanan. Bahkan tak jarang, salah satu mahasiswa juga memberikan hukuman untuk dirinya sendiri saat sedang berhadapan dengan sebuah masalah atau tekanan. Temuan tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa terbiasa menggunakan strategi *self blame* sebagai salah satu strategi *coping*.

4) *Escape Avoidance*

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, beberapa mahasiswa tidak menghindari tekanan yang dihadapi tetapi masing-masing mahasiswa memiliki strategi pelarian dengan cara yang berbeda. Seperti subjek E dan M yang terbiasa untuk tetap menghadapi masalah atau sumber *stress* dengan waktu yang berbeda. Seperti ketika sedang berhadapan dengan siswa yang sedang tantrum dan sulit tertangani, terkadang subjek M mengantikkan subjek E untuk beberapa waktu sembari subjek E menenangkan diri dan mencari solusi terbaik. Setelah mendapat solusi, subjek E kembali lagi ke kelas dalam keadaan yang tenang dan membawa solusi memberikan treatment yang berbeda untuk siswa yang tantrum. Lalu saat sepulang sekolah subjek E dan M memilih untuk bertemu, berbaur dengan teman-teman kampusnya sebagai bentuk pelarian *stress* yang sebelumnya dihadapi. Subjek E juga masih aktif mengikuti kegiatan hmps, hal itu ia lakukan

supaya apabila sewaktu-waktu ia butuh pelarian bertemu teman-teman ia akan bertemu dengan teman-teman hmpsnya.¹⁵¹

Berbeda dengan kedua subjek lainnya, subjek Y memiliki bentuk pelarian *stress* yang cukup unik yakni dengan melakukan aktifitas bersih-bersih rumah. Seperti mencuci piring, mengepel lantai, mencuci baju dan beragam pekerjaan rumah lainnya. Temuan tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek Y:

“Sering mbakk, saya kalo stress itu pelariannya bersih-bersih rumah”¹⁵²

“Iya, kalo pulang dari sekolah atau pulang bimbingan kepala penuh banget itu langsung pulang kan, nah di rumah itu saya nyari kerjaan kayak nyuci piring, nyuci baju, nyapu, ngepel pokoknya pekerjaan rumah wes mbak”¹⁵³

“Ya saya abaikan dulu mbak, nanti habis bersih-bersih kan kerasa cape fisik, itu nanti saya pasti ketiduran.. bangun tidur baru bisa berfikir tenang, jadi bisa garap skripsi bisa ngerjain tugas dari sekolah juga.”¹⁵⁴

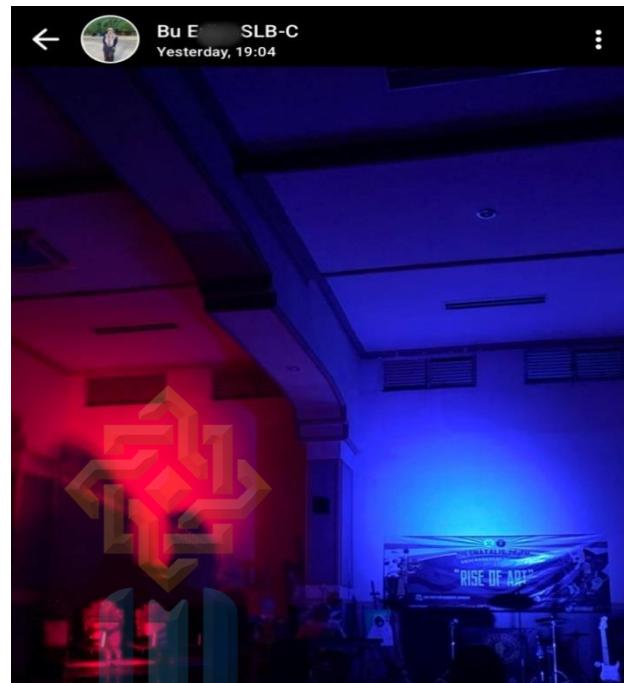
Temuan observasi sebelumnya diperkuat oleh hasil dokumentasi dan wawancara yang telah dilaksanakan bersama subjek E. Terlihat pada gambar, subjek E masih aktif mengikuti kegiatan hmps walau saat ini ia sudah tidak berstatus sebagai pengurus hmps pada hari yang sama saat ia berhadapan dengan siswa tantrum di sekolah:

¹⁵¹ Hasil observasi, Oktober 2025

¹⁵² Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵³ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025



Gambar4. 8 Escape Avoidance Subjek E

“Kalau mengabaikan engga mbak, tapi lebih ke menyibukkan diri ya mungkin bisa disebut melarikan diri ya mbak. Saya suka menyibukkan diri, kayak gabung jadi bagian dari hmps biar kumpul dan ketemu sama temen-temen”¹⁵⁵

Hasil observasi sebelumnya juga diperkuat oleh hasil

wawancara yang dilakukan bersama subjek M:

“kalo menghindari masalah enggak kalo ada kesalahan atau masalah dikampus ya udah dihadapin aja. Tapi pelarian ada, ya nongkrong itu pelarian saya mbak. Kadang dengerin musik dirumah.. pokoknya ga kerasa sepi biar makin stress”¹⁵⁶

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masing-masing mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA memiliki strategi pelarian masalah yang berbeda. Temuan tersebut

¹⁵⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

menggambarkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA memiliki strategi *escape avoidance* yang berbeda pada setiap individu.

5) Accepting Responsibility

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa seluruh subjek menerima segala bentuk konsekuensi yang telah diterima entah itu dari perannya sebagai mahasiswa maupun perannya sebagai guru abk. Seperti yang disampaikan oleh subejk Y bahwa ia menerima segala konsekuensi yang ada, karena memang dari awal sudah menjadi pilihannya untuk menjalani dua peran tersebut:

“Ya mau ga mau saya harus menerima ya mbak, ini semua sudah pilihan saya buat ngajar disini meski masih kuliah. Dan ngajar disini juga bisa jadi hiburan buat saya kok mbak, ga cuman dapet stress aja hehe”¹⁵⁷

“Manajemen waktunya saya perbaiki lagi, kayak ga santai-santai dulu kalo waktunya bimbingan, terus ga mengulur waktu kalo dirumah mau nerusin revisian.”¹⁵⁸

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

Begitu pula dengan subjek E yang menyampaikan bahwa ia menerima segala konsekuensi yang harus diterima saat menjalani dua peran yang tidak mudah:

“Iyaa harus saya terima semua konsekuensinya mbak, walaupun kadang ada perasaan dongkol, kesel. Tapi kembali lagi semua memang sudah pilihan saya”¹⁵⁹

“Mengerjakan tugas akhir saya sesegera mungkin, ga nunda-nunda dulu gitu mbak”¹⁶⁰

¹⁵⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁵⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

Hal yang sama juga disampaikan oleh subjek M yang menerima segala konsekuensi yang ada:

“iya saya selalu menerima semua konsekuensinya saat itu juga mbak”¹⁶¹

“saya suka menerima aja konsekuensinya, kayak kemarin ada persiapan ujian di sekolah dan saya juga ada tugas kelompok penelitian di kampus itu kan sulit banget buat ngatur waktunya jadi ya gimana cara saya biar keduanya berjalan teratur. Karena itu sudah konsekuensi yang harus saya terima. Kalo masih berantakan ya saya belajar dari sebelumnya, kedepannya harus lebih pinter lagi ngaturnya”¹⁶²

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA selalu berusaha menerima segala bentuk konsekuensi yang dihadapi dari sisi akademik maupun pekerjaannya. Temuan tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA menggunakan strategi *accepting responsibility* dengan upaya mengakui kesalahan dan ada usaha untuk memperbaiki masalah.

KIAI HAJI LACHMAD SIDDIQ

6) *Positive Reappraisal*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek selalu mengambil sisi positif dari semua tekanan yang telah terjadi, mereka percaya bahwa tentu ada makna positif dibalik semua tekanan yang terjadi dan mengharapkan hal positif untuk

¹⁶¹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶² Hasil wawancara, Oktober 2025

kedepannya. Temuan tersebut sebagaimana disampaikan oleh subjek Y:

“Iyaa mbak, kalo saya ga positif thinking emosi terus saya hehe”¹⁶³

“Setelah saya bisa lebih tenang sih mbak. Kalo lagi tenang itu pikiran bisa mikir jernih”¹⁶⁴

“kalo habis ada kesalahan gitu pasti kita berharap kedepannya ga kejadian lagi, kedepannya bisa lebih baik dalam mengelola waktu dan diri saya.”¹⁶⁵

Subjek E juga menyampaikan hal yang sama, bahwa selalu percaya ada makna positif dari semua yang terjadi dan berharap akan hal yang lebih baik:

“Iyaa mbak, pasti ada makna lain dari semua kejadian yang terjadi”¹⁶⁶

“saya lebih suka memandang sesuatu itu jadi positif, kayak lebih berhati-hati kalo sama temen, terus tugas akhir itu jangan gampang percaya sama temen yang sebelumnya kita ga kenal begitu dalam”¹⁶⁷

“Iyaa mbak, saya selalu berharap kedepannya saya bisa lebih pinter lagi mengelola emosi saya, mengelola waktu, dan menyelesaikan tugas akhir saya dengan baik.”¹⁶⁸

Begitu pula dengan subjek M menyampaikan hal yang sama:

“Saya diminta untuk lebih giat lagi, terus diminta buat sering-sering evaluasi diri, instropeksi gitu mbak.”¹⁶⁹

“Iya penting mbak.. saya lebih suka memandang segala sesuatu dari sisi positifnya mbak, jadi bisa instropeksi bisa memperbaiki. Kalo habis intropesi gitu biasanya berharap kedepannya bisa berubah jadi lebih baik mbak”¹⁷⁰

¹⁶³ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁴ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁵ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁶ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁷ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁸ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁶⁹ Hasil wawancara, Oktober 2025

¹⁷⁰ Hasil wawancara, Oktober 2025

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masing-masing mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA selalu berusaha memandang tekanan atau masalah yang dihadapi memiliki makna positif dibaliknya. Temuan tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA terbiasa menggunakan strategi *positive reappraisal* sebagai salah satu strategi *coping*.

C. Pembahasan Temuan

Pembahasan temuan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam mengenai *stress* dan strategi *coping* yang pada mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Bagian ini menyajikan eksplorasi yang terfokus pada hasil data lapangan yang diperoleh melalui hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, kemudian dikontekstualisasikan dengan teori-teori yang relevan. Pembahasan ini membantu mengurai strategi *coping* yang digunakan para mahasiswa dan *stress* yang dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk dalam menjalankan dua perannya.

1. Stress yang Dialami Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kabupaten Jember.

Stress merupakan hal yang sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Selye mengungkapkan bahwa tanpa adanya stress,

maka tidak akan ada kehidupan.¹⁷¹ Greenberg menyampaikan bahwa *stress* adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif seperti pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, nafsu makan berubah atau merokok terus menerus.¹⁷²

Penelitian yang dilakukan oleh Lintang Dwi, dkk mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di kawasan Jabodetabek merasa bahwa kuliah sambil bekerja adalah situasi yang dapat menyebabkan stress. Walaupun terdapat perbedaan pandangan diantara para responden, kecenderungan umum menunjukkan bahwa tanggung jawab ganda yang mereka hadapi menjadi penyebab tekanan yang berarti dalam kegiatan akademik dan pekerjaan mereka. Kesibukan serta aktivitas sehari-hari yang padat dan sulit dikelola dapat menyebabkan stress bagi individu, khususnya bagi mahasiswa yang bekerja. Dan setiap individu memiliki strategi masing-masing dalam menghadapi *stress*.¹⁷³

Menurut Sarafino dan Smith, stress diklasifikasikan ke dalam empat aspek stress yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku sosial. Stress digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam

¹⁷¹ Musabiq and Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa.”

¹⁷² Rahmi Lubis et al., “Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Jurnal Diversita* 1, no. 2 (2015): 48–57, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>.

¹⁷³ Lintang Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK,” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 01, no. 3 (2023): 1098–1106, <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i3.13>.

diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal.¹⁷⁴

Pada penelitian ini, berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi pada masing-masing subjek mampu menceritakan dan menyebutkan dengan rinci *stress* yang dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA. Dalam hal ini para mahasiswa menunjukkan tanda-tanda *stress* sebagaimana yang diklasifikasikan oleh Sarafino dan Smith. Gejala tersebut muncul dalam bentuk merasa pusing, sedih, takut dan waswas, kaki dan tangan gemetar, berkeringat, mengalami gangguan tidur dan pola makan yang berantakan, sulit berkonsentrasi, salah dan lamban dalam merespon stimulus, hingga memilih sendiri saat jam istirahat sekolah.

Stress yang dialami oleh masing-masing mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA ini beragam. Mahasiswa semester akhir memiliki tekanan yang lebih besar, seperti subjek Y dan subjek E (mereka memiliki jadwal bimbingan yang harinya tidak menentu terkadang dilaksanakan setelah pulang sekolah, menjadi penanggungjawab sebuah kegiatan sekolah, dan memegang satu kelas sendiri). Mereka tampak mulai kehilangan semangat, kekurangan jam tidur, gemetar pada tangan dan kaki, sulit berkonsentrasi, lamban dalam merespon stimulus, menangis dan menarik diri dari lingkungan sosial.

¹⁷⁴ Ferdiawan, Raharjo, and Rachim, "Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja."

Berbeda dari itu, subjek M yang masih berstatus mahasiswa aktif semester lima dan sudah bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA selama tiga tahun terakhir. Ia masih tetap berupaya untuk menyeimbangkan antara tugas kuliah, tugas sekolah, berusaha tetap aktif masuk kelas selama ada jadwal kuliah dan juga aktif bekerja sebagai guru abk.

Hal ini menunjukkan bahwa *stress* di kalangan mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA bervariasi tergantung pada konteks tugas dan tanggung jawab yang dihadapi. Meskipun identitasnya berbeda-beda, *stress* mencerminkan beban psikologis yang melekat dalam peran mahasiswa maupun guru abk di lingkungan kampus dan sekolah SLB-C TPA.

Untuk melihat lebih dalam bagaimana *stress* yang dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk, penting untuk melihatnya dari berbagai aspek. Aspek biologis menjadi salah satu bentuk nyata dari *stress* yang di alami. Dalam teori Sarafino dan Smith, aspek biologis dari *stress* mencakup gejala pusing, kaki gemetar, tekanan darah tinggi, meningkatkan detak jantung, berubahnya selera makan, berkeringat dan mengalami gangguan tidur.¹⁷⁵

Berdasarkan temuan di lapangan, para mahasiswa mengalami *stress* biologis yang mencerminkan adanya tekanan fisik akibat dua peran yang dijalani. Beberapa subjek sesekali terlihat memijat bagian kepala,

¹⁷⁵ Sarafino, E. P., & Smith, "Health Psychology: Biopsychosocial Interaction John Wiley & Sons."

yang mengindikasikan keluhan pusing.¹⁷⁶ Hal ini diperkuat oleh pernyataan ketiga subjek yang mengaku sering mengalami sakit kepala.

Subjek Y menambahkan bahwa ia sering merasa *stress* secara biologis yang ditandai dengan pola makan dan jam tidur yang berantakan, pusing dan gemetar pada kaki serta tangan. Sementara itu, subjek E mengaku kerap merasa pusing, berkeringat, pola makan yang teratur dan jam tidur berantakan. *Stress* berdasarkan aspek biologis juga dialami oleh subjek M yang kerap kali merasa pusing dan sering begadang karena harus menyelesaikan tugas kuliah untuk keesokan harinya atau tugas untuk para siswa di sekolah, ia mengaku terpaksa sering begadang supaya keesokannya harinya tidak memikirkan tugas sebelumnya.

Temuan di lapangan selaras dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siti Anisa dan Dwi Nastiti bahwa mahasiswa dengan tekanan akademik dapat mengalami penurunan kualitas tidur, perubahan perilaku makan hingga gejala fisik seperti pusing, gangguan pencernaan dan merasa kelelahan.¹⁷⁷ Gejala tersebut timbul karena mahasiswa menjalankan peran ganda yakni berkuliah dan menjadi guru ABK yang menuntut stamina dan kondisi psikologis yang tinggi. Ketidakstabilan jadwal bimbingan serta beban profesional meningkatkan ketegangan pada tubuh dan memperkuat gejala biologis.

¹⁷⁶ Hasil Observasi, Oktober 2025

¹⁷⁷ Siti Anisa and Dwi Nastiti, "Coping Stress Dalam Menggerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja," *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 14, <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.93>.

Selain aspek biologis, aspek kognitif juga tampak jelas dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA. Berdasarkan hasil penelitian, para mahasiswa menunjukkan gejala sulit berkonsentrasi, lambat dalam merespon, cemas hingga mudah lupa. Hal ini mencerminkan *stress* yang dialami secara biologis cukup berat. Temuan ini diperkuat oleh subjek M yang mengaku sering lupa dengan barang yang penting yakni ponsel, ia seringkali harus kembali ke rumah untuk mengambil ponsel saat sudah di tengah perjalanan menuju sekolah maupun kampus sehingga terkadang subjek M datang tidak tepat waktu. Tidak hanya itu, perasaan cemas tentang apa yang akan terjadi keesokan harinya juga dialami oleh subjek M, ketika ia merasa kurang maksimal dalam pengerjaan tugas kuliah sehingga ia sering mencemaskan untuk presentasi keesokan harinya. Perasaan yang sama juga kerap dialami oleh subjek E, ia mengaku kerap merasa cemas akan apa yang akan terjadi esok hari saat bimbingan dan sering kehilangan konsentrasi saat sedang mengerjakan tugas akhir sehingga tak jarang terdapat kesalahan yang baru disadari saat hendak bertemu dosen pembimbing.

Selain itu, subjek Y dan E juga kerap merasa sulit berkonsentrasi dan lambat dalam merespon. Temuan tersebut diperkuat oleh penyampaian subjek Y sering kesulitan konsentrasi saat mengalami deadline tugas akhir dan tugas dari sekolah yang bersamaan, tak jarang ia juga terlihat lamban dalam merespon seperti kebingungan saat sedang mengobrol dengan siswa/rekan kerjanya. Hal itu diperkuat oleh hasil observasi yang lawan

bicaranya terlihat harus mengulang beberapa kali pertanyaan yang dilontarkan kepada subjek Y.

Temuan di lapangan selaras dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siti Anisa dan Dwi Nastiti yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat mengalami penurunan konsentrasi, kesalahan dalam penggeraan tugas dan mengalami kecemasan berlebih.¹⁷⁸ Mahasiswa yang mengalami *cognitive overload* akibat kombinasi tekanan akademik seperti tugas akhir, waktu bimbingan yang tidak stabil dan terkesan mendadak serta tekanan profesional seperti mengajar, mengelola kelas ABK, menjaga stabilitas perasaan siswa ABK dan mempersiapkan materi maupun kegiatan yang sesuai dengan siswa. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan sumber daya kognitif sehingga menimbulkan gejala *stress*.

Temuan tersebut juga sejalan dengan teori dari Sarafino dan Smith yang menyatakan bahwa *stress* dari aspek kognitif memiliki gejala sulit fokus dalam melakukan aktivitas, mengganggu perhatian, kesalahan dalam menerima informasi, cemas akan masa depan, gangguan dalam merespon stimulus dan mudah lupa.¹⁷⁹ Gejala-gejala tersebut mencerminkan *stress* kognitif yang cukup berkelanjutan, yang dialami oleh para mahasiswa selama menjalani dua peran sebagai mahasiswa aktif dan guru abk.

Selain *stress* secara biologis dan kognitif, para mahasiswa juga mengalami *stress* dari aspek emosi yang cukup signifikan. Berdasarkan

¹⁷⁸ Anisa and Nastiti.

¹⁷⁹ Sarafino, E. P., & Smith, "Health Psychology: Biopsychosocial Interaction John Wiley & Sons."

temuan lapangan, ditemukan berbagai gejala *stress* emosional seperti takut, bingung hingga menangis.

Subjek E menggambarkan kondisinya saat merasa *stress* dengan menangis. Ia sering menangis saat hasil bimbingan tugas akhirnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga timbul perasaan bingung harus bagaimana setelah itu. Selain menangis dan bingung, perasaan takut dan was-was kerap dialami oleh subjek Y dan M. Subjek Y selalu merasa was-was, takut saat hendak bimbingan bertemu dosen pembimbing.

Subjek M pun sesekali merasa takut saat hendak melakukan presentasi didepan kelas, perasaan itu timbul saat ia mengerjakan tugas double yakni tugas sekolah dan tugas kampus secara bersamaan atau dalam waktu yang dekat. Temuan di lapangan selaras dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Three dan Hanif bahwa guru ABK kerap menghadapi tekanan emosional akibat tuntutan pekerjaan dengan siswa ABK dan ekspektasi lembaga.¹⁸⁰ Emosi negatif timbul dari tekanan simultan antara tanggung jawab akademik dan professional, khususnya ketika harus menjalani bimbingan skripsi setelah mengajar atau menhadapi deadline kuliah dan kegiatan sekolah yang berdekatan.

Tidak hanya itu, para mahasiswa juga kerap mengalami *stress* dari aspek perilaku sosial. Berdasarkan temuan lapangan, ditemukan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial saat merasa *stress*. Hal ini digambarkan oleh subjek Y yang lebih suka sendiri saat merasa *stress*, tak

¹⁸⁰ Three and Hanif, "Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga."

jarang ia memilih untuk tetap dikelas di jam istirahat saat ia merasa *stress*.

Namun pada beberapa waktu ia tetap mengusahakan untuk kumpul, bertemu para rekan kerja di kantor saat dibutuhkan dan benar-benar mendesak seperti saat hendak ada kegiatan sekolah yang subjek Y menjadi penanggungjawab kegiatan tersebut.

Menariknya, terdapat perbedaan yang cukup signifikan yang dialami oleh ketiga subjek dari aspek perilaku sosial ini. berbeda dengan subjek Y, subjek E dan M justru memilih untuk melibatkan diri pada lingkungannya untuk mengurangi stress yang dirasa atau untuk sekedar sebagai hiburan saat ia merasa stress. Subjek E menggambarkan bahwa ia lebih suka bergabung bersama teman-teman, rekan kerja dan siswa-siswi slb saat merasa stress. Subjek M pun melakukan hal yang sama, ia memilih untuk berkumpul dengan teman-teman di malam hari untuk sekedar minum kopi di kafe saat merasa stress.

Temuan dilapangan selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ferdianwan, Raharjo dan Rachim yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang bekerja menunjukkan dua bentuk perilaku sosial seperti *withdraw* atau *social engagement* sebagai respons stress.¹⁸¹

Perbedaan perilaku dipengaruhi kepribadian individu, pengalaman menghadapi stress dan persepsi individu terhadap stressor. Kedua pola tetap mencerminkan respons adaptif terhadap tuntutan peran ganda.

¹⁸¹ Ferdianwan, Raharjo, and Rachim, "Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja."

Keempat aspek *stress* biologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial tampak dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kab. Jember. Keempat aspek ini saling berinteraksi dan saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga menghasilkan respon *stress* yang cukup kompleks. Kondisi ini disebabkan oleh beban dan peran ganda yang harus dijalani mahasiswa sebagai individu yang menempuh studi sekaligus sebagai guru ABK.

Temuan-temuana di lapangan selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siti Anisa dan Dwi bahwa penyebab *stress* pada mahasiswa yang bekerja bisa multi-dimensi seperti beban kerja yang tinggi, deadline yang ketat dan ekspektasi yang tinggi dari dosen dapat menjadi pemicu *stress*.¹⁸² Temuan ini juga sejalan dengan teori *stress* yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith serta didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kombinasi tuntutan akademik dan profesional dapat meningkatkan intensitas *stress* yang dialami oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Kabupaten Jember.

2. Strategi *Coping* yang Digunakan Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Jember Dalam Menghadapi *Stress*.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan *stress* yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan

¹⁸² Anisa and Nastiti, “Coping Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja.”

baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya.¹⁸³ Tujuan *coping* adalah untuk membantu seseorang mengatasi *stress* dan mengembalikan keseimbangan emosional serta fisik mereka.¹⁸⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Lintang Dwi, dkk mengungkapkan bahwa sebagian besar pelajar yang bekerja di kawasan Jabodetabek merasa bahwa kuliah sambil bekerja adalah situasi yang dapat menyebabkan *stress*. Walaupun terdapat perbedaan pandangan di antara para responden, kecenderungan umum menunjukkan bahwa tanggung jawab ganda yang mereka hadapi menjadi penyebab tekanan yang berarti dalam kegiatan akademik dan pekerjaan mereka.¹⁸⁵ Mengingat *stress* yang muncul dari pengelolaan jadwal, *coping stress* memainkan peran yang sangat efektif untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan pendidikan.¹⁸⁶

Penelitian tersebut dapat menjadi gambaran awal bagaimana peran strategi *coping* bagi para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA. Strategi coping yang dilakukan oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru abk di SLB-C TPA tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari beberapa gejala *stress* yang saling

¹⁸³ Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.”

¹⁸⁴ Anisa and Nastiti, “Coping Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja.”

¹⁸⁵ Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

¹⁸⁶ Mega Sri Rahayu and Annisa Warastri, “Hubungan Antara Beban Kerja Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Secara Part Time,” *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 6, no. 11 (2024): 5697–5710, <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i11.5264>.

berkaitan. Menurut Lazarus dan Folkman strategi *coping* terdiri dari dua aspek yaitu:¹⁸⁷

a. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping berfokus pada suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya menilai masalah yang dihadapi masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.¹⁸⁸ Berdasarkan temuan di lapangan, beberapa subjek terlihat

1) *Planful problem solving*

Planful Problem Solving adalah reaksi individu yang mencoba untuk memulai strategi mengenai apa yang akan dilakukan atau individu berpikir mengenai langkah apa yang akan diambil selanjutnya.¹⁸⁹ Pada penelitian sebelumnya sebanyak 68.8% mahasiswa sangat setuju 31.3% setuju dengan pernyataan bahwa mahasiswa perlu usaha untuk memahami penyebab stress yang dialami dan perlu usaha untuk mencari solusi.¹⁹⁰

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Berdasarkan temuan di lapangan, ketiga subjek memiliki perencanaan masalah yang baik. Kemampuan subjek untuk memecahkan masalah dengan mencari tau letak kesalahan lalu

¹⁸⁷ Lazarus Richard S, *Stress, Appraisal and Coping*.

¹⁸⁸ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya."

¹⁸⁹ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

¹⁹⁰ Dwi Aprilia et al., "Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK."

melakukan evaluasi diri untuk mendapatkan solusi dilakukan secara teratur ketika subjek mendapat masalah.

Subjek Y terbiasa mengumpulkan informasi dari kesalahan yang terjadi seperti kesalahannya saat mengerjakan tugas akhir, ia mencari informasi sebanyak mungkin seputar tugas akhirnya dan melakukan evaluasi diri untuk memaksimalkan tugas yang dikerjakan sebelumnya tidak maksimal. Subjek E pun demikian, ia terbiasa mencari informasi dari masalah yang sedang dihadapi seperti menghadapi siswa yang tantrum dan sulit dikendalikan ia terbiasa mencari informasi terlebih dahulu sambil mencari solusi terbaik. Setelah itu, ia melakukan evaluasi diri agar kejadian sebelumnya tidak terulang. Menariknya, subjek M cenderung hanya melakukan evaluasi diri tanpa mengumpulkan informasi dari permasalahan yang sedang terjadi.

Temuan-temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman bahwa perencanaan masalah yang terstruktur memiliki tanda mengidentifikasi masalah yang terjadi, pengumpulan informasi, melakukan evaluasi dan pemilihan solusi.¹⁹¹

Temuan di lapangan juga selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Aprilia et al yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja menggunakan pemecahan masalah yang terencana sebagai coping utama.

¹⁹¹ Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.”

Mahasiswa menilai bahwa stressor yang bersumber dari tugas kuliah dan pekerjaan masih dapat dikontrol, sehingga mereka memilih strategi rasional dan terstruktur untuk mengatasi tekanan yang dihadapi.¹⁹²

2) *Confrontative coping*

Confrontative Coping adalah reaksi agresif dari individu yang menyelesaikan masalah dengan melakukan suatu hal yang bertentangan dengan aturan sehingga kadang kala individu mengalami resiko yang cukup besar.¹⁹³

Berdasarkan temuan di lapangan, ketiga subjek memiliki perbedaan pada penanggulangan masalah yang konfrontatif. Menariknya pada penanggulangan konfrontatif, tidak satupun dari ketiga mahasiswa yang mengambil tindakan dengan resiko tinggi, namun mereka tetap mengakui kesalahan, merasa ketidakpuasan dalam mengerjakan sesuatu dan masing-masing subjek memiliki cara yang berbeda untuk mengelola emosinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Subjek Y membutuhkan waktu satu sampai dua hari untuk menenangkan diri, mengakui kesalahan yang terjadi tetapi tidak terbuka dengan orang lain. Subjek Y memiliki satu orang yang ia percaya menyimpan ceritanya dan ketika seseorang tersebut tidak hadir di sekolah ia memilih untuk menyimpannya sendiri.

¹⁹² Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

¹⁹³ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

Sedangkan subjek E terbuka dengan teman-teman kampusnya, ia suka berbagi keluh kesah yang dirasakan. Berbeda pula dengan subjek M yang lebih suka mencari solusi terkait dengan kesalahan yang telah ia lakukan, membuka obrolan dengan teman ataupun rekan kerja tetapi tidak berbagi masalah yang sedang dihadapi.

Temuan dilapangan sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman, penanggulangan yang konfrontatif bukan hanya perihal melakukan tindakan yang bertentangan, tetapi juga terdapat tanda-tanda lain seperti, merasa tidak puas dengan hal yang telah dikerjakan, menghadapi ketidakpuasan, mengakui masalah dan melakukan komunikasi terbuka dengan teman maupun rekan kerja.¹⁹⁴

3) *Seeking social support*

Seeking social support adalah reaksi individu dengan

mencari dukungan sosial berupa informasi, bantuan ataupun dukungan emosional dan menjauhi sumber yang menyebabkan stres.¹⁹⁵

J E M B E R

Berdasarkan temuan di lapangan, beberapa mahasiswa suka berbagi cerita dengan teman ataupun rekan kerja dan beberapa mahasiswa lainnya juga suka melakukan pertemuan bermain, berkumpul dengan teman-temannya tetapi tidak berbagi cerita.

¹⁹⁴ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya."

¹⁹⁵ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

Seperti subjek Y yang memiliki satu atau dua orang teman khusus untuk berbagi cerita dan mendapat bantuan solusi. Individu yang menjadi pendengar subjek Y ia pisahkan, misalnya teman kampus untuk berbagi keluh kesah seputar kampus dan dunia akademik yang ia hadapi dan satu rekan kerja untuk berbagi keluh kesah seputar SLB. Sedangkan subjek E memiliki circle pertemanan sendiri yang saling melengkapi saat saling membutuhkan, setiap subjek E merasa membutuhkan teman ia selalu datang ke teman-temannya atau teman-temannya yang datang kepada subjek E. Berbeda dengan kedua subjek lainnya, bagi subjek M bertemu dan berkumpul dengan teman-teman sudah cukup meredakan stress yang dirasa. Ia tidak terbiasa untuk berbagi cerita, keluh kesah yang sedang ia hadapi.

Temuan dilapangan selaras dengan penelitian terdahulu

oleh Adinda Prameswari, dkk yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang bekerja selalu mencari dukungan sosial seperti meminta saran, bantuan dan dukungan kepada teman kantor maupun teman kampus ketika pekerjaan dikantor tidak bisa ditinggalkan. Para responden juga bercerita kepada teman dan keluarga ketika sedang mengalami masalah.¹⁹⁶

¹⁹⁶ Adinda Prameswari, Wa Ode Suarni, and Yuliastri Ambar Pambudhi, "Stress Coping Strategy Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 2 (2023): 180, <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.27714>.

b. *Emotional Focused Coping*

Emotional Focused Coping adalah usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Strategi ini cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak dapat mengubah situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.¹⁹⁷

1) *Self controlling*

Self Controlling adalah reaksi individu dengan mencari dukungan sosial berupa informasi, bantuan ataupun dukungan emosional dan menjauhi sumber yang menyebabkan stres.¹⁹⁸

Pada temuan di lapangan ditemukan bahwa masing-masing subjek memiliki kemiripan cara untuk pengendalian diri, subjek Y terbiasa untuk mengatur nafas guna mendapat keadaan yang rileks. Sedangkan subjek E perlu mengatur nafas, diam dalam beberapa menit untuk mendapat keadaan yang rileks. Berbeda dari subjek lainnya, subjek M terbiasa untuk mengendalikan emosi dengan diam dalam beberapa menit untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi. Selain memiliki strategi pengendalian diri yang berbeda, setiap mahasiswa juga memiliki refleksi yang berbeda-beda. Seperti subjek Y yang menganggap musik sebagai strategi refleksi paling efektif, sedangkan subjek E terbiasa

¹⁹⁷ Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.”

¹⁹⁸ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus.*

membuka obrolan dengan topik acak bersama siswa-siswi dikelasnya sebagai strategi refleksi yang efektif.

Temuan di lapangan selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lintang Dwi, dkk yang mengindikasi bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mencerminkan penerapan mekanisme pengendalian diri yang mendorong individu untuk mengatur kembali perasaan dan tindakan agar terhindar dari kesalahan saat menghadapi situasi yang menekan.¹⁹⁹

2) *Distancing*

Distancing adalah usaha individu untuk menjauhkan diri atau menjaga jarak dari permasalahan yang menimbulkan tekanan atau individu tidak melibatkan dirinya dalam permasalahan.²⁰⁰

Pada penelitian saat ini masing-masing subjek memiliki perbedaan untuk strategi menjaga jarak dari sumber *stress*, subjek

Y terbiasa untuk menghindar dari siswa yang mengalami tantrum dan memilih untuk fokus pada siswa dikelasnya saja. Sedangkan subjek E perlu menjauhkan diri beberapa menit dari siswa yang mengalami tantrum untuk menenangkan diri dan mencari solusi, setelah dirasa tenang dan mendapat solusi, ia kembali ke kelas dengan penerapan treatment yang lebih baik. Berbeda dari subjek

¹⁹⁹ Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

²⁰⁰ Arini Kurnia and Dani Yoselisa, “Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak,” *JPI: Jurnal Psikologi Islam* xx, No. xx, no. xx (2023): 40–53.

lainnya, subjek M terbiasa untuk menghindar dari sumber stress pasca menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Temuan di lapangan selaras dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lintang Dwi, dkk mengidentifikasi bahwa partisipan cenderung menerapkan strategi memisahkan diri dari sumber stress saat menghadapi keadaan yang menimbulkan stress. Hal ini merupakan usaha untuk menjauhkan diri dari masalah, menenangkan diri.²⁰¹

3) *Self blame*

Self Blame adalah cara individu mengatasi stress dengan memunculkan perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi.²⁰²

Pada penelitian saat ini masing-masing subjek memiliki kemiripan pada strategi ini, subjek Y terbiasa untuk menyalahkan diri sendiri hingga memberi hukuman untuk diri sendiri seperti tidak makan saat sedang berhadapan dengan masalah. Sama halnya dengan subjek Y, subjek E juga menyalahkan diri saat ia menghadapi tekanan, ia juga meminta kritik dari rekan kerja setelah ia menjadi penanggungjawab kegiatan sekolah. Begitu juga dengan subjek M yang suka menyalahkan diri saat sedang berhadapan dengan sebuah tekanan.

²⁰¹ Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

²⁰² Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

Temuan-temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman *self blame* dengan tanda-tanda menyalahkan diri sendiri dan mengkritik diri.²⁰³ Penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini tampak kurang sejalan, karena pada penelitian saat ini mayoritas mahasiswa sangat setuju dengan indikasi-indikasi dari *self blame*.

4) *Escape avoidance*

Escape avoidance adalah tindakan individu untuk menghindar secara fisik atau mlarikan diri dari masalah yang menekan.²⁰⁴

Pada penelitian saat ini masing-masing subjek memiliki cara yang berbeda untuk menghindari dan pelarian masalah yang dihadapi. Subjek Y terbiasa untuk mengabaikan masalah yang menurutnya keterlibatannya tidak penting, seperti terdapat salah satu siswa yang tantrum dari kelas di sebelah kantor. Terkadang subjek Y memilih untuk acuh dan tetap fokus dengan siswa yang ada di kelasnya. Sedangkan subjek E dan M tidak mengabikannya, keduanya seperti membentuk tim saling membantu satu sama lain. Seperti jika siswa subjek E tantrum, subjek M membantu dengan mengantikannya di kelas dalam beberapa menit dan begitu pula sebaliknya.

²⁰³ Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.”

²⁰⁴ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

Masing-masing mahasiswa juga memiliki bentuk pelarian yang beragam. Subjek E dan M memilih untuk bertemu, berkumpul dengan teman-temannya saat mereka merasa stress, sedangkan subjek Y sangat unik, bentuk pelarian yang sering ia lakukan adalah bersih-bersih rumah seperti cuci piring, mencuci baju, menyapu dan beragam jenis pekerjaan rumah lainnya.

Temuan di lapangan selaras dengan temuan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh M. Akmal Ramli et al mengemukakan bahwa mahasiswa cenderung memiliki strategi pelarian stress secara langsung. Mahasiswa yang menjadi guru ABK tidak dapat menghindari tugas profesional sehingga mereka cenderung memiliki coping yang lebih adaptif dengan melaikkan diri seperti mengikuti kegiatan diluar sekolah dan diluar urusan akademik kampus.²⁰⁵

5) Accepting responsibility

Self Controlling adalah respon individu dengan meningkatkan pemahaman posisi diri dalam masalah yang ada serta menerima segala bentuk konsekuensi pada tempatnya.²⁰⁶

Pada penelitian saat ini para mahasiswa menunjukkan bahwa mereka menerima segala bentuk konsekuensi yang harus diterima, entah itu dari peran sebagai mahasiswa maupun peran

²⁰⁵ Muhammad Akmal Ramli et al., "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2023): 39–56, <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>.

²⁰⁶ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

sebagai guru abk. Karena memang sudah menjadi pilihannya sedari awal untuk menerima dua peran sekaligus.

Temuan di lapangan selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Aprilia et al mengemukakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki kesadaran tanggung jawab terhadap peran ganda yang dihadapi.²⁰⁷

6) *Positive reappraisal*

Positive Reappraisal adalah reaksi individu untuk menciptakan makna positif dengan tujuan untuk mengembangkan diri individu.²⁰⁸

Pada penelitian saat ini ketiga subjek selalu dapat mengambil sisi positif dari semua tekanan yang telah terjadi. Mereka menganggap bahwa tentu ada makna positif dari semua yang sudah terjadi. Subjek Y selalu berusaha positif thinking dengan semua kejadian, masalah yang sudah terjadi. Sama halnya dengan kedua subjek lainnya yang selalu berusaha positif thinking dan membangun harapan untuk kedepannya.

Temuan di lapangan tampak sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Aprilia et al yang mengemukakan bahwa mayoritas mahasiswa memaknai stress sebagai bagian dari proses pendewasaan, pengalaman belajar dan

²⁰⁷ Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

²⁰⁸ Arini Kurnia, *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus*.

kesempatan untuk memperbaiki diri. *Positive reappraisal* membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan mengelola tekanan emosional yang tinggi ketika bekerja.²⁰⁹

Strategi *coping* yang digunakan oleh para mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA bersifat kombinatif, strategi yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping*, meliputi penyelesaian masalah yang terencana dan mencari dukungan sosial serta *emotional focused coping* yang mencakup pengendalian diri, menjaga jarak dari masalah atau sumber *stress* dan penilaian diri yang bersifat positive. Penggunaan kedua strategi *coping* ini menunjukkan bahwa para mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA menggunakan berbagai mekanisme untuk menghadapi tekanan yang muncul dari perannya sebagai mahasiswa aktif dan guru ABK. Diantara strategi tersebut *planfull problem solving* dan *positive reappraisal* adalah strategi yang paling efektif dan mudah diadaptasi, strategi ini menunjukkan persepsi individu dan keterampilan diri dalam menangani *stress* dengan cara yang konstruktif.

²⁰⁹ Dwi Aprilia et al., “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.”

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLB-C TPA Kab. Jember mengalami *stress* yang beraneka ragam. *Stress* muncul dalam empat aspek utama: biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial. *Stress* yang dialami meliputi mengalami gangguan tidur, pusing hingga perubahan nafsu makan, kesulitan konsentrasi, cemas, sedih hingga menangis dan mulai dari menarik diri dari sosial hingga tetap mencari interaksi sosial sebagai bentuk regulasi diri dan upaya untuk memperoleh kenyamanan emosional. Secara keseluruhan, *stress* yang dialami bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh dua tuntutan yang harus dijalani

Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK adalah kombinasi dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi yang dilakukan meliputi perencanaan tugas, evaluasi diri mencari dukungan emosional dari teman, rekan kerja untuk mengurangi *stress*, pengendalian emosi ketika menghadapi tekanan, mengambil jarak dari situasi stress, menerima konsekuensi atas dua peran yang diemban, mengambil makna secara positif dari tekanan yang dialami. Dengan demikian, mahasiswa mampu melakukan adaptasi psikologis melalui penggunaan strategi *coping* yang variatif.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja sebagai Guru ABK

Disarankan untuk dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan emosi, membangun jaringan dukungan sosial yang kuat, serta secara aktif menggunakan strategi coping yang sehat seperti evaluasi diri, mencari solusi masalah, dan aktivitas relaksasi. Mahasiswa juga perlu sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental agar kedua peran dapat dijalani secara optimal

2. Bagi Kepala Sekolah SLB-C TPA Kabupaten Jember

Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan pendampingan atau supervisi kepada guru muda atau mahasiswa yang bekerja agar beban kerja tidak memicu stress yang berlebihan, serta menyediakan lingkungan kerja yang supportif seperti diadakannya ruang diskusi antara guru dan pimpinan terkait kendala di lapangan. Menyediakan pelatihan seperti *classroom management* terutama untuk siswa ABK, sebagai bekal mahasiswa dalam menghadapi tekanan di kelas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meningkatkan aspek religiusitas atau dukungan keluarga dapat diteliti lebih lanjut sebagai faktor protektif terhadap stress. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas subjek, misalnya mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK dari berbagai sekolah atau mahasiswa yang bekerja pada bidang lain untuk memperkaya temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, Azyyati Ridha, Rosidah Zahrah, Putri Nilam Sari, and Nizwardi Azkha. “Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021): 275–82. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>.
- Ambarsarie, Riry. “Strategi Coping Stress.” *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, no. June (2021): 1–26.
- Anisa, Siti, and Dwi Nastiti. “Coping Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja.” *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 14. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.93>.
- Arini Kurnia, Dani Yoselisa. *Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.
- Billa, Nanda Kharisma Illa, and Siti Ina Savira. “Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 03 (2023): 447–59.
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2019.
- Dwi Aprilia, Lintang, Shabilla Noor Rachma, M Ubaidillah, and Shafina Tunnazah. “Strategi Coping Stres Pada Studi Mahasiswa Yang Bekerja Di JABODETABEK.” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 01, no. 3 (2023): 1098–1106. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i3.13>.
- Elia, Ardyan, and Dkk. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitaif*, 2023.
- Felix, Tommy, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal. “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>.
- Ferdiawan, Rachmat Putro, Santoso Tri Raharjo, and Hadiyanto A. Rachim. “Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 1 (2020): 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>.
- Indriarti, Tiara, Difa’ul Husna, Riska Anisa Indriyani, Rasyid Herbanu Indra Saputra, and Farchan Abdul Aziz. “Peran Sekolah Luar Biasa (SLB) Dalam Layanan Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Tuna Grahita Studi Kasus Di

- SLB 1 Kulonprogo.” *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa* 1, no. 4 (2022): 176–85.
- Kasirah, Irah. “Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus.” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 24, no. XV (2011): 163–73. <https://doi.org/10.21009/pip.242.6>.
- Kurnia, Arini, and Dani Yoselisa. “Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak.” *JPI: Jurnal Psikologi Islam* xx, No. xx, no. xx (2023): 40–53.
- Lazarus Richard S, Folkman Susan. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company New York. Vol. 11, 2019.
- Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, and Diah Syahfitri. “Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” *Jurnal Diversita* 1, no. 2 (2015): 48–57.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 1 (2017): 101–7. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.
- Mega Sri Rahayu, and Annisa Warastri. “Hubungan Antara Beban Kerja Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Secara Part Time.” *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 6, no. 11 (2024): 5697–5710. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i11.5264>.
- Miller, Harold, and G Neil Martin. *Psychology: The Science Of Behavior*, 6/e © 2007, 2007.
- Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, and Novita Maulidya Djalal. “Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa Di Kota Makassar.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 359–68. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.469>.
- Muhammad Akmal Ramli, Muhammad Jufri, Novita Maulidya Djalal, Yolanda Xania Vidyputri, Natasha Zefanya, Yohana Ratrin Hestyanti, Ermit Three, et al. “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2023): 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>.
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74.

- [https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240.](https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240)
- Prameswari, Adinda, Wa Ode Suarni, and Yuliastri Ambar Pambudhi. "Stress Coping Strategy Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Jurnal Sublimapsi* 4, no. 2 (2023): 180. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.27714>.
- Psikologi, Jurnal, Vania Susanto, and Nurul Hartini. "Group Counseling About Coping Stress Strategy in Special Needs Teachers Konseling Kelompok Terkait Strategi Koping Stres Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus." *Maret* 13, no. 1 (2024): 50–56. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>.
- Rahardja, Djaja, and Sujarwanto. "Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik)." *File.Upi.Edu*, 2010.
- Rahayu, Tri. "Burnout Dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2017): 192–98. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4363>.
- Rasmun., SKp.M.Kep. "Stres Koping Dan Adaptasi by Rasmun270.Pdf," 2004.
- Riyanti, Rahayu Febri, and Taufik Taufik. "Strategi Koping Guru Dalam Penanganan Siswa Di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 3 (2023): 610. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7811>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. "Health Psychology: Biopsychosocial Interaction John Wiley & Sons." *Current Opinion in Psychiatry* 5, no. 6 (2014): 845–48.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2020.
- . *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Three, Ermit, and Muh. Hanif. "Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga." *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 20711–21. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6178>.
- Wijayanti, Fitria Eka Resti, and Rinda Nur Pratiwi. "Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja" 5, no. 1 (2023): 269–75.
- Zakia, Dieni Laylatul. "Guru Pembimbing Khusus (GPK): Pilar Pendidikan Inklusi (Special Counseling Teachers (GPK): Pillars of Inclusive Education)." *Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi*, no. November (2015): h.112.



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arina Sabilla Aulia Rahma

NIM : 212103050008

Prodi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Stress dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB-C TPA Kabupaten Jember*" adalah benar-benar hasil penelitian saya sendiri dan bukan hasil plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebut sumbernya.

Dengan ini surat pernyataan saya buat dan semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ
J E M B E R**

Jember, 26 November 2025



Arina Sabilla Aulia Rahma
212103050008


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalivates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.JD.28 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 09 /2025 **03 September 2025**
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
Kepala SLB C TPA Kab. Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama	:	Arina Sabilla Aulia Rahma
NIM	:	212103050008
Fakultas	:	Dakwah
Program Studi	:	Psikologi Islam
Semester	:	IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Strategi Coping Stress Mahasiswa yang Bekerja Sebagai Shadow Teacher di SLB C TPA Kab. Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

Uun Yusufa





INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EFH
 Alamat : Jl. Diponegoro gg. mawar kalical , Jember
 Usia : 29 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN TUGAS AKHIR yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Arina Sabilla Aulia Rahma untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember,

EFH.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mu
Alamat : Kalisat
Usia : 22 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN TUGAS AKHIR yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Arina Sabilla Aulia Rahma untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember,

(N : _____)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah

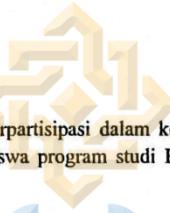
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *[Signature]*
 Alamat : *Jember*
 Usia : *23*
 Jenis Kelamin : *Perempuan*



Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN TUGAS AKHIR yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Arina Sabilla Aulia Rahma untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember,
Arina Sabilla Aulia Rahma
 (Arina Sabilla Aulia Rahma)

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R**



**YAYASAN
TAMAN PENDIDIKAN DAN ASUHAN
SEKOLAH LUAR BIASA BAG. TUNAGRAHITA (SLB-C TPA)**
 Tingkat : SLB-C,SMPLB-C,SMALB-C
 Alamat : Jl. Jawa No. 57 Sumbersari Telp. (0331) 5450917 Jember(68121)
 Email : slbctpajember@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No : 070/84.a/413.03/20554129/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra. TUTIK PUDJIASTUTI, M.M**
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SLB-C TPA Jember
 Alamat : Jl. Jawa No. 57 Kec. Sumbersari Jember

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Arina Sabilla Aulia Rahma**
 NIM : 212103050008
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Benar-benar telah melakukan penelitian tentang "Stress dan Startegi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB-C TPA Jember"

Waktu : 03 September – 16 Oktober 2025
 Tempat : SLB-C TPA Jember

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

Jember, 17 Oktober 2025
 Kepala SLB-C TPA Jember

Dra. TUTIK PUDJIASTUTI, M.M.

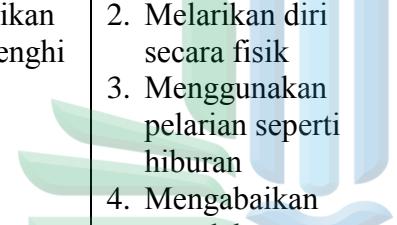
MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Indikator	Fokus Penelitian	Tujuan Penelitian	Sumber Data	Metode Penelitian
<i>Stress dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kab. Jember</i>	<i>Stress</i>	<i>Definisi Stress Aspek-aspek stress</i>	<i>Bagaimana <i>stress</i> yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA?</i>	<i>Untuk mengetahui <i>stress</i> yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru</i>	<i>Data Primer: Mahasiswa yang bekerja sebagai guru ABK di SLB-C TPA Data sekunder: Jurnal, Buku dan Literatur</i>	<i>Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif Penentuan subjek (<i>purposive sampling</i>) Teknik pengumpulan data : Observasi, Wawancara, Dokumentasi.</i>
	<i>Strategi Coping</i>	<i>Definisi Strategi Coping Aspek-Aspek Strategi Coping</i>	<i>Bagaimana strategi <i>coping</i> yang diterapkan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus di SLB-C TPA saat menghadapi <i>stress</i>??</i>	<i>Untuk mengetahui strategi <i>coping</i> yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja sebagai guru</i>	<i>Pedoman Wawancara Dokumentasi</i>	

PEDOMAN WAWANCARA

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
Aspek- Aspek Stress			
1.	Aspek Biologis	1. Pusing 2. Kaki gemetar 3. Gangguan tidur 4. Selera makan berubah 5. Berkeringat	1. Apa yang anda rasakan saat pusing atau berkeringat saat stres? 2. Kapan biasanya anda mengalami kaki gemetar 3. Apakah anda juga mengalami gangguan tidur? Bagaimana anda mengatasi/menyikapi gangguan tidur anda? 4. Apakah anda mengalami perubahan selera makan? Mengapa hal itu bisa terjadi? 5. Bagaimana cara anda mengatasi gejala berkeringat atau pusing saat stres?
2.	Aspek Kognitif	1. Mengganggu perhatian 2. Kesalahan menerima informasi 3. Sulit fokus 4. Cemas 5. Mudah lupa	1. Apa saja yang mengganggu perhatian anda saat stres? 2. Kapan biasanya anda merasa salah dalam menerima informasi? Bagaimana anda menyikapi hal tersebut? 3. Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan fokus saat merasa stres? 4. Kapan biasanya rasa cemas itu muncul? 5. Bagaimana anda menyikapi sikap mudah lupa?
3.	Aspek Emosi	1. Takut 2. Sedih 3. Depresi	1. Bagaimana anda mengatasi perasaan takut atau sedih? 2. Apa saja yang membuat anda merasa takut atau sedih saat stres? 3. Kapan anda mulai merasa depresi karena tekanan?
4.	Aspek perilaku sosial	1. Menarik diri dari sosial 2. Tidak peka dengan kebutuhan sekitar	1. Apa yang membuat anda menarik diri dari lingkungan saat merasa stres? 2. Kapan biasanya anda merasa tidak peka dengan kebutuhan sekitar? 3. Bagaimana cara anda

			mengelola hubungan sosial saat mengalami stress?
Aspek-aspek coping stress			
5.	<i>Planful problem solving</i> (pemecahan masalah yang terencana)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi masalah 2. Pengumpulan informasi 3. Pengembangan alternatif solusi 4. Evaluasi dan pemilihan solusi 5. Implementasi dan tindak lanjut 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa langkah pertama yang anda lakukan saat menghadapi masalah? 2. Kapan biasanya anda mulai mengumpulkan informasi untuk mengatasi masalah? 3. Mengapa anda memilih solusi tertentu untuk menyelesaikan masalah? 4. Bagaimana proses anda mengevaluasi diri dan melaksanakan solusi?
6.	<i>Confrontatif coping</i> (penanggulangan yang konformatif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengakuan masalah 2. Komunikasi terbuka 3. Menghadapi ketidakpuasan 4. Mencari solusi secara aktif 5. Mengelola emosi dalam konfrontasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa cara anda mengakui masalah yang dihadapi? 2. Kapan biasanya anda berkomunikasi dengan rekan atau kerabat? 3. Mengapa anda memilih menghadapi ketidakpuasan secara langsung? 4. Bagaimana anda mengelola emosi saat konfrontatif?
7.	<i>Seeking social support</i> (mencari dukungan sosial)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari dukungan emosional 2. Berbagi masalah 3. Meminta saran atau nasihat 4. Menghadiri kegiatan sosial 5. Mencari bantuan profesional 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa jenis dukungan emosional yang biasanya anda cari? 2. Kapan anda merasa perlu berbagi masalah dengan orang lain? 3. Apakah anda pernah meminta bantuan profesional? Mengapa akhirnya anda meminta bantuan profesional? 4. Bagaimana anda melibatkan diri dalam kegiatan sosial untuk medapat dukungan?
8.	<i>Self controlling</i> (kontrol diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengendalian emosi 2. Penyaluran waktu 3. Menunda kepuasan 4. Menghindari godaan 5. Refleksi diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa strategi anda dalam menunda kepuasan agar tetap fokus? 2. Mengapa penting bagi anda untuk mengendalikan emosi? 3. Bagaimana cara anda menghindari godaan yang bisa memperparah stres? 4. Kapan biasanya anda

			mengalihkan perhatian dari stres? Kegiatan refleksi apa yang biasa anda lakukan?
9.	<i>Distancing</i> (menjauhkan diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghindari situasi stress 2. Menciptakan jarak emosional 3. Mengalihkan perhatian 4. Menetapkan batasan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda lakukan untuk menghindari situasi yang membuat stress? 2. Kapan anda merasa perlu menciptakan jarak emosional? 3. Mengapa anda memutuskan untuk mengalihkan perhatian dari stres? 4. Bagaimana cara anda menetapkan batasan agar tidak terpengaruh dengan stres?
10.	<i>Escape avoidance</i> (melerikan diri/menghindar)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghindari tanggung jawab 2. Melerikan diri secara fisik 3. Menggunakan pelarian seperti hiburan 4. Mengabaikan masalah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa bentuk pelarian yang anda lakukan saat menghadapi stres? 2. Kapan biasanya anda melerikan diri secara fisik? Bagaimana bentuk pelarian tersebut? 3. Mengapa akhirnya anda memilih untuk mengabaikan masalah? 4. Bagaimana hiburan membantu anda dalam mengatasi stres?
11.	<i>Self Blame</i> (menyalahkan diri sendiri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marah/mengkritik diri sendiri 2. Menyalahkan diri sendiri 3. Sadar dan menerima kalo ia adalah sebab masalah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja yang membuat anda marah dan mengkritik diri sendiri? 2. Kapan anda mulai menyadari bahwa mungkin anda penyebab masalah? 3. Mengapa anda merasa perlu untuk menyalahkan diri sendiri? 4. Bagaimana anda berusaha menerima dan belajar dari kesalahan?
12.	<i>Accepting responsibility</i> (menerima tanggungjawab)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengakuan kesalahan 2. Mengambil tindakan perbaikan 3. Menerima konsekuensi 4. Belajar dari pengalaman 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tindakan apa yang anda ambil setelah mengakui kesalahan? 2. Kapan anda mulai menerima konsekuensi dari tindakan anda? 3. Mengapa penting untuk belajar dari pengalaman?

			4. Bagaimana anda memperbaiki diri setelah melakukan kesalahan?
13.	<i>Positive reappraisal</i> (penilaian ulang yang positif)	1. Mencari pelajaran dari pengalaman negatif 2. Mengubah perspektif 3. Fokus pada hal positif 4. Membangun harapan untuk masa depan	1. Pelajaran apa yang dapat anda ambil dari pengalaman negatif? 2. Kapan anda mencoba mengubah perspektif menjadi lebih positif? 3. Mengapa anda memilih fokus pada hal-hal positif saja? 4. Bagaimana anda membangun harapan untuk masa depan yang lebih baik?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PEDOMAN OBSERVASI

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
Aspek Biologis				
1.	Terlihat mudah lelah saat menghadapi tekanan			
2.	Mengalami pusing atau sakit kepala			
3.	Kaki tampak gemetar atau berkeringat berlebihan			
4.	Mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur atau tidur tidak nyenyak			
5.	Selera makan berubah, mengalami penurunan atau peningkatan drastis			
Aspek Kognitif				
1.	Sulit konsentrasi dalam beraktivitas			
2.	Terlihat sering melakukan kesalahan gangguan perhatian			
3.	Lambat saat merespon rangsangan atau stimulus sekitar			
4.	Mudah lupa tentang hal-hal yang biasanya diingat			
5.	Memperlihatkan kecemasan dalam menghadapi tugas/masalah			
Aspek Emosi				
1.	Tampak takut atau waswas tanpa alasan yang jelas			
2.	Sering menunjukkan ekspresi sedih atau murung			
3.	Memperlihatkan tanda-tanda depresi seperti murung, kurang bersemangat			
Aspek Perilaku Sosial				
1.	Menarik diri dari interaksi sosial dan menghindari keramaian			
2.	Kurang peka atau tidak peduli terhadap kebutuhan orang sekitar			
3.	Sering tampak murung dan tidak bergairah dalam beraktivitas			
Planful Problem Solving				
1.	Mengidentifikasi masalah yang			

	dihadapi secara terencana			
2.	Mengumpulkan informasi relevan sebelum mengambil keputusan			
3.	Membuat alternatif solusi dan mengevaluasi secara kritis			
4.	Melaksanakan solusi yang dipilih dan melakukan tindak lanjut			
Confrontative Coping				
1.	Mengakui adanya masalah yang harus dihadapi			
2.	Melakukan komunikasi terbuka untuk menyampaikan keluhan atau ketidakpuasan			
3.	Berani menghadapi konflik dan berusaha mencari solusi secara aktif			
4.	Mengelola emosi selama menghadapi konfrontasi			
Seeking Social Support				
1.	Mencari dukungan emosional keluarga, teman atau rekan kerja			
2.	Berbagi masalah dengan orang yang dipercaya			
3.	Meminta saran atau bantuan profesional bila perlu			
4.	Aktif mengikuti kegiatan sosial untuk mendapat dukungan			
Self Controlling				
1.	Mengendalikan emosi agar tetap tenang dalam menghadapi masalah			
2.	Menyusun waktu dengan baik untuk menghindari stres berlebih			
3.	Menunda kepuasan diri demi menyelesaikan tugas dengan baik			
4.	Menghindari godaan yang dapat memperparah stres			
5.	Melakukan kegiatan refleksi secara rutin			
Distancing				
1.	Menghindari situasi atau kontak yang menimbulkan stres			

2.	Menciptakan jarak emosional agar tidak terbawa perasaan negatif			
3.	Mengalihkan perhatian ke hal lain yang lebih positif			
4.	Menetapkan batasan dalam interaksi sosial atau pekerjaan			
Escape Avoidance				
1.	Melarikan diri secara fisik dari sumber stres			
2.	Menggunakan hiburan atau aktivitas pelarian sebagai cara melupakan masalah			
3.	Mengabaikan atau menunda penyelesaian masalah yang membebani			
Self Blame				
1.	Memperlihatkan rasa marah atau mengkritik diri sendiri			
2.	Menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dihadapi			
3.	Menunjukkan kesadaran dan penerimaan bahwa dirinya adalah penyebab masalah			
Accepting responsibility				
1.	Mengakui kesalahan yang telah dilakukan			
2.	Berusahan mengambil tindakan perbaikan atas kesalahan tersebut			
3.	Menerima konsekuensi dari tindakan yang telah dilakukan			
4.	Belajar dari pengalaman untuk tidak mengulangi kesalahan			
Positive Reappraisal				
1.	Mencari pelajaran atau makna positif dari pengalaman negatif			
2.	Mengubah perspektif untuk fokus pada sisi positif masalah			
3.	Membangun harapan dan optimisme untuk masa depan.			

KALIMAT VERBATIM

Tabel 2. Verbatim Subjek Y

Peneliti	Assalamu'alaikum, selamat pagi bu, sebelumnya perkenalkan saya Arina Sabilla mahasiswi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Disini saya izin untuk melakukan sesi wawancara untuk kebutuhan data penelitian saya, apakah ibu Y bersedia untuk di wawancarai?
Subjek	Wa'alaikumsalam mbak, iya saya bersedia untuk di wawancarai.
Peneliti	Baik bu, terimakasih atas kebersediaannya. Nanti selama wawancara, apabila ada hal-hal yang membuat ibu merasa tidak nyaman boleh disampaikan saja bu..
Subjek	Iyaa, siap mbak
Peneliti	Sebelumnya telah saya jelaskan ya mbak terkait judul penelitian saya tentang "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kab. Jember". Boleh saya tau bu, bagaimana kendala ibu selaku mahasiswa menghadapi peran sebagai mahasiswa aktif dan guru abk?
Subjek	Kendalanya di waktu dan pikiran ya mbak,. Saya harus pinter-pinter ngatur waktu untuk mengerjakan tugas di sekolah dan tugas kampus. Terus juga saya harus pinter-pinter ngatur perasaan, mood gitu lah ya mbak. Biar kalo di sekolah ketemu anak-anak gak lagi dalam kondisi badmood, dan kalo lagi di kampus bimbingan se bisa mungkin dalam keadaan happy. Soalnya semuanya kan ngaruh ya mbak, kalo saya bimbingan terus badmood itu nanti dosennya kayak ikutan badmood. Sama juga di sekolah gitu, kalo saya badmood ke anak-anak kan bawaannya ga sabar nanti anak-anak jadi susah diaturnya.
Peneliti	Iyaa yaa bu, moodnya nular ke sekitar jadinya ya. Lalu dampak apa yang ibu rasakan dari kendala yang ibu alami?
Subjek	Paling parah biasanya saya pola makan berantakan mbak, kalo lagi kerasa kayak penuh banget isi kepala ini ga mood makan, terus jam tidur juga berantakan soalnya kan kadang jam tidur malem itu masih dipake buat ngerjain skripsi kadang nyiapin buat acara di sekolah.
Peneliti	aaa iyaa ya bu, jadi kayak mengorbankan diri ya bu. Terus, apa ibu pernah merasa pusing, kaki gemetar atau suka berkerigat gitu bu?
Subjek	Saya sering gemeteran kalo lagi cape banget mbak, gemeteran dikaki sama tangan, kalo sudah lagi kayak gitu pasti pusing banget mbak. Menurut saya mungkin karna terlalu diforsir yaa, malem masih harus siapin bahan buat bimbingan sampe begadang paginya masih harus ke sekolah, habis itu langsung bimbingan.
Peneliti	Ohh iya saya bisa memahami bu.. Lalu gimana cara ibu mengatasi kaki dan tangan yang gemeteran dan pusing yang lagi ibu alami?
Subjek	Duduk dulu mbak sambil minum, ambil nafas dulu gitu mbak.

Peneliti	Ohh iyaa buu.. kalo nafsu makan berantakan dan jam tidur berantakan, itu gimana cara ibu mengatasinya?
Subjek	Nah, itu yang saya sampe sekarang masih sulit buat ga moodnya makannya. Soalnya saya itu capek dikit udah ga mood makan dah mbak, kalo ada tugas belum selesai itu suka kepikiran kalo ga selesai.
Peneliti	Jadi kalo udah ga mood makan itu ya sudah gitu ya bu?
Subjek	Iyaa mbak hehe, makanya saya kecil ini mbak
Peneliti	Hehe iyaa buu Terus apa ibu pernah mengalami sulit berkonsentrasi atau salah dalam menangkap informasi saat sedang merasa stress bu?
Subjek	Sering mbak, sulit konsentrasi kalo lagi ada tugas atau acara di sekolah sama deadline bimbingan tugas akhir. gak jarang juga saya kayak orang linglung, kayak lola gitu kalo diajak ngomong sama temen dikampus atau guru-guru, kayak mereka itu masih harus ngulangin pertanyaannya biar saya nyambung.
Peneliti	Terus apa lagi yang ibu alami dari aspek ingatan ketika sedang merasa stress, selain sulit konsentrasi dan salah dalam menangkap informasi?
Subjek	Ga ada sih mbak, itu aja
Peneliti	Baik buu.. Lalu, apakah ibu pernah merasa takut, atau sedih saat sedang mengalami stress?
Subjek	Pernah mbak, was-was gitu nanti disusul sedih
Peneliti	Boleh diceritakan bu?
Subjek	Saya selalu merasa was-was, takut kalo mau bimbingan. Takut salah, takut revisi lagi dan kalo hasilnya beneran ga sesuai sama ekspektasi saya, saya sedih banget sampe pernah sangking sedihnya jadi bingung ini skripsi mau saya apakan lagi gitu, itu bingungnya juga kadang bisa nular ke pekerjaan di sekolah.
Peneliti	Ohh, iyaa ya buu.. kalo lagi merasa stress begitu, apa ibu pernah menarik diri dari lingkungan sosial?
Subjek	Iyaa kadang-kadang mbak, kalo lagi stress banyak pikiran itu saya suka sendiri
Peneliti	Boleh disampaikan detailnya bu?
Subjek	Boleh mbak, misal kalo habis bimbingan saya lebih suka langsung pulang kerumah ga mampir maen dulu. Soalnya kan bimbingan pasti setelah sekolah, itu pasti wes suntuk banget mbak. Atau juga pernah saya habis bimbingan tapi gatau mau tak lanjutin gimana, suntuk sampe pagii waktunya sekolah gitu kadang ya di jam istirahat itu saya tetep dikelas ga ke kantor.
Peneliti	Apa pernah ibu tetap maksain buat kumpul sama guru-guru walaupun sebenarnya lagi suntuk?
Subjek	kalo udah deket mau ada kegiatan di sekolah kan mau gak mau saya kumpul bareng di kantor. Soalnya kadang saya jadi penanggungjawab kegiatannya gitu mbak dan gak jarang guru-guru itu ngebahas pas

	istirahat juga.
Peneliti	Ohh begitu, pasti ga enak ya bu sebenarnya.. Nahh, kalau ibu lagi merasa stress apa langkah pertama yang biasa ibu ambil buat menangani stress?
Subjek	Evaluasi diri sih mbak, mikirin cari tau kok bisa jadi se stress ini.
Peneliti	Boleh ceritakan detailnya bu?
Subjek	Biasanya kalo ada revisi tugas akhir, saya cari tau detail dari kesalahannya, cari informasi dan sumber-sumber lebih banyak lagi. Evaluasi diri juga berarti kurang maksimal kau ngerjainnya.
Peneliti	aaa begitu buu.. Apa ibu pernah merasa tidak puas dengan apa yang sedang dikerjakan?
Subjek	Iya pernah mbak, sering..
Peneliti	Terus ibu pernah mengakui kesalahan?
Subjek	Mengakui masalah ke diri sendiri mbak hehe, kalo ke orang-orang gitu kadang-kadang aja.
Peneliti	Oalaa begitu buu.. Lalu bagaimana cara ibu menangani rasa tidak puas itu?
Subjek	Sukanya ambil waktu satu atau dua hari buat nyenengin diri sendiri, baca-bacain tugas akhir sambil dengerin musik.
Peneliti	Nah, tadi ibu bilang kalo mengakui kesalahan ke diri sendiri. Kalau begitu gimana hubungan ibu dengan rekan kerja atau teman kampus ?
Subjek	Baik mbak, Alhamdulillah.. Iyaa suka ngakuin kesalahan ngebatin gitu mbak, kalo kesalahan tentang sekolah saya ngobrolinnya sama guru A..
Peneliti	Ohh begitu buu.. Dari kendala dan perasaan stress dari dua peran yang ibu alami, apakah ibu pernah mencari dukungan emosional dari lingkungan sekitar?
Subjek	Iyaa mbak, mencari dukungan ke temen kadang juga ke rekan kerja
Peneliti	Apa bentuk dukungan emosionalnya bu? Dan kapan biasanya ibu mencari dukungan emosional tersebut?
Subjek	Cerita mbak, cerita kalo lagi merasa stress tapi saya pisahkan tergantung apa yang saya alami..
Peneliti	Hemm, boleh diceritakan lebih detail bu?
Subjek	Saya suka cerita ke temen kalo habis bimbingan tapi hasilnya ga maksimal, terus cerita ke rekan kerja juga kalo sumber stress saya ada di sekolah. Soalnya kalo cerita ke mereka itu pasti dapet bantuan solusi.
Peneliti	Apa pernah memutuskan untuk berbagi ke profesional bu? Seperti konselor atau psikolog
Subjek	Enggak mbak, ga sampe kesana kok
Peneliti	Iyyaa baiklah bu.. Lalu, menurut ibu seberapa penting ibu harus mengendalikan emosi saat merasa stress?
Subjek	Penting banget mbak,
Peneliti	Apa strategi ibu untuk mengendalikan emosi saat merasa stress?

Subjek	Ngatur nafas sih mbak biar rileks, jadi ketemu dosen pembimbing dan ketemu anak-anak dikelas itu saya sudah dalam keadaan rileks..
Peneliti	Kalo untuk menghindari stress, apakah ibu pernah mengalaminya?
Subjek	Sebenarnya menurut saya stress itu gabisa dihindari mbak, tapi bisa kita kontrol gitu aja.
Peneliti	Ohh iyaa buu.. Lalu, apa ibu punya kegiatan refleksi diri dari stress atau sebagai kontrol saat merasa stress?
Subjek	Ada mbak, dengerin musik yang happy vibes. Dari musik itu menularkan happy vibes ke saya..
Peneliti	Iyaa ngaruh banget ya buu musik itu ke mood kita.. Apa ibu punya kegiatan yang ibu lakukan untuk menghindar dari situasi stress atau mengalihkan diri dari stress?
Subjek	Ada mbak,
Peneliti	Hemm, Apa bentuk kegiatannya dan kapan biasanya ibu melakukan kegiatan itu?
Subjek	Tergantung sih mbak, di sekolah atau di kampus
Peneliti	Boleh diceritakan keduanya bu..
Subjek	Kalo dikampus itu saya pernah menghindar dari temen saya yang sumber stress selama 1 minggu, selama itu saya ambil waktu untuk kontrol diri. Jadi ketika nanti saya sudah tenang dan siap buat ngobrol atau ketemu sama dia, saya bisa ngobrol baik-baik mbak.. Kalo di sekolah, biasanya kalo lagi merasa stress saya menghindari anak yang lagi tantrum. Saya lebih memilih untuk dateng ke kelas saya sendiri, ketemu anak kelas saya buat mengalihkan yang tadi saya lihat. Karena kalo udah ketemu anak-anak kelas saya, saya merasa lebih terhibur melihat aksi mereka yang selalu bisa menghilangkan stress saya.
Peneliti	Aaaa iya buu, mereka emang punya tingkah lucu sendiri-sendiri ya buu. Ada aja cara mereka yang bisa bikin ketawa buu.. Lalu, dari semua yang dialami ya buu. Apa ibu pernah marah, mengkritik, dan menyalahkan diri sendiri?
Subjek	Pernah bangett mbak hehe, baru-baru ini saya alami
Peneliti	Menurut ibu, perlu ga sih kita melakukan itu? Mengkritik, menyalahkan diri sendiri gitu
Subjek	Ada perlu ga perlunya sih mbak. Bisa perlu kalo kita mengkritik sekaligus bisa merubah diri dari yang sebelumnya. Ga perlu kalo kritik itu bisa jadi menyakiti diri sendiri.
Peneliti	Hemm iyaa yaa buu.. Hal apa yang bisa membuat ibu marah, mengkritik, dan menyalahkan diri?
Subjek	Belakangan ini saya pernah terlambat bimbingan, dari situ saya nyalahin diri saya, kayak ngasih hukuman ke diri saya tapi ada juga evaluasi dari itu.
Peneliti	Boleh ibu ceritakan lebih detail kejadian itu?

Subjek	Saya itu ada jadwal bimbingan sepulang sekolah. Tapi saat itu saya ga langsung ke kampus, selesai kelas saya masih duduk dulu ngobrol sama guru-guru habis itu baru ke kampus. Ternyata pas sampe sana, dosen saya udah pergi saya terlambat dua menit waktu itu. Dari kejadian itu saya bener-bener menyalahkan diri saya, seandainya saya ga duduk ngobrol dulu habis ngajar kan saya pasti nututi bimbingan. Setelah hari itu setiap jadwal bimbingan saya ga pernah nyempetin buat duduk sebentar di kantor, langsung buru-buru ke kampus biar ga ditinggal dosen lagi.
Peneliti	Emmh iyaa buu, saya mungkin akan melakukan hal yang sama kalo mengalami hal itu. Kejadian yang tadi pasti bikin ibu stres banget ya bu, sampe ibu ga mood makan. Lalu, apakah ibu secara fisik pernah melarikan diri atau menghindar dari sumber stress? Jadi tidak hanya menghindar secara pikiran saja bu
Subjek	Sering mbakk, saya kalo stress itu pelariannya bersih-bersih rumah.
Peneliti	Wahh, menarik ya buu.. boleh diceritakan detailnya bu?
Subjek	Iya, kalo pulang dari sekolah atau pulang bimbingan kepala penuh banget itu langsung pulang kan, nah di rumah itu saya nyari kerjaan kayak nyuci piring, nyuci baju, nyapu, ngepel pokoknya pekerjaan rumah wes mbak..
Peneliti	Kalo dari segi hiburan bu?
Subjek	Loh, bersih-bersih rumah itu hiburan bagi saya mbak hehe.. Ya kan bersih-bersihnya sambil nyetel nyetel musik mbak..
Peneliti	Oalaa, iyaa buu.. Lalu, gimana tentang stress yang sedang ibu hadapi itu?
Subjek	Ya saya abaikan dulu mbak, nanti habis bersih-bersih kan kerasa cape fisik, itu nanti saya pasti ketiduran.. bangun tidur baru bisa berfikir tenang, jadi bisa garap skripsi bisa ngerjain tugas dari sekolah juga.
Peneliti	Eemhh, iyaa buu.. Jadi bersih-bersih itu ibu jadikan perantara supaya ibu bisa berfikir lebih tenang dan mengambil solusi dengan baik ya bu. Apa hal itu juga ibu gunakan sebagai bahan untuk memperbaiki diri dan mengakui kesalahan yang pernah dilakukan?
Subjek	Iyaa mbak, kalo bangun tidur habis bersih-bersih rumah itu perasaan bisa lebih plong bisa mikir jernih kan. Itu saya mikir buat evaluasi diri juga.
Peneliti	Lalu, apakah ibu bisa menerima semuanya bu? Kayak misal tadi kan ibu akhirnya terpaksa harus begadang buat ngerjain skripsi, terlambat bimbingan...
Subjek	Ya mau ga mau saya harus menerima ya mbak, ini semua sudah pilihan saya buat ngajar disini meski masih kuliah. Dan ngajar disini juga bisa jadi hiburan buat saya kok mbak, ga cuman dapet stress aja hehe
Peneliti	Lalu, apa bentuk perbaikan yang ibu lakukan supaya hal-hal yang tidak enak sebelumnya tidak terjadi lagi?
Subjek	Manajemen waktunya saya perbaiki lagi, kayak ga santai-santai dulu

	kalo waktunya bimbingan, terus ga mengulur waktu kalo dirumah mau nerusin revisian.
Peneliti	Emhh iya buu.. Dari semua sumber stress dan kejadian yang ada, apakah ibu pernah mencoba untuk mengubah semuanya menjadi lebih positif?
Subjek	Iyaa mbak, kalo saya ga positif thinking emosi terus saya hehe
Peneliti	Iyaa sih yaa buu hehe, Kapan biasanya ibu bisa merubah semua hal itu menjadi lebih positif?
Subjek	Setelah saya bisa lebih tenang sih mbak. Kalo lagi tenang itu pikiran bisa mikir jernih
Peneliti	Pelajaran apa yang bisa ibu ambil dari semua kejadian yang telah ibu alami?
Subjek	Banyak sih mbak, salah satunya saya diminta untuk lebih disiplin, bertanggung jawab akan semua tugas yang telah saya ambil..
Peneliti	Lalu, apakah ibu membangun harapan juga untuk kedepannya?
Subjek	Iyaa mbak, kan kalo habis ada kesalahan gitu pasti kita berharap kedepannya ge kejadian lagi, kedepannya bisa lebih baik dalam mengelola waktu dan diri saya.
Peneliti	Emmh, baik buu Dari semua keterangan yang telah ibu sampaikan sedari tadi, semuanya sangat membantu saya dalam proses penelitian. Dan saya turut merasa senang dengan setiap proses yang telah ibu lalui, walaupun ibu merasa memiliki tekanan, merasa stress tetapi ibu tetap bertanggungjawab dan memiliki banyak cara supaya bisa terus memperbaiki semuanya. Baik ibu, untuk sesi wawancara kita sudah selesai, terimakasih banyak ibuu karena sudah bersedia membantu saya dan menjadi subjek penelitian saya. Semangat terus ibuu untuk menyelesaikan tugas akhir dan berkembang bersama siswa-siswi abk disini, sehat selalu yaa ibuu..
Subjek	Aamiin terimakasih banyak mbak, saya juga sangat senang sekali bisa membantu mbak arina dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Mbak juga semangat dan semoga terus lancar sampai akhir yaa mbak..
Peneliti	Nggih ibuu.. terima kasih kembali buu

KALIMAT VERBATIM

Tabel 3. Verbatim Subjek E

Peneliti	Assalamu'alaikum, selamat pagi bu, sebelumnya perkenalkan saya Arina Sabilla mahasiswi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Disini saya izin untuk melakukan sesi wawancara untuk kebutuhan data penelitian saya, apakah ibu E bersedia untuk di wawancarai?
Subjek	Wa'alaikumsalam mbak, iya saya bersedia untuk di wawancarai.
Peneliti	Baik bu, terimakasih atas kebersediaannya. Nanti selama wawancara, apabila ada hal-hal yang membuat ibu merasa tidak nyaman boleh disampaikan saja yaa bu..
Subjek	Iyaa mbak
Peneliti	Sebelumnya telah saya jelaskan ya mbak terkait judul penelitian saya tentang "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kab. Jember". Boleh saya tau bu, bagaimana kendala ibu selaku mahasiswa menghadapi peran sebagai mahasiswa aktif dan juga guru abk?
Subjek	Kendala yang saya rasakan di pikiran sih mbak, tapi saya punya banyak cara biar ga keliatan kalo lagi banyak pikiran. Pinter-pinter nyembunyiin aja sih hehe
Peneliti	Heemmm, iyaa ibuu ga pernah keliatan kalo lagi banyak pikiran. Ga ada gerak gerik kalo lagi stress sih buu
Subjek	Iya soalnya sedih, nangisnya saya bawa kerumah, saya usahakan kalo di sekolah ga nampakin stressnya
Peneliti	Wahh, sulit pasti ya bu.. Tapi apa ibu pernah merasa pusing, kaki gemetar atau suka berkeringat gitu kalo lagi stress bu?
Subjek	Pusing iya mbak, kalo udah pusing pasti makannya berantakan, ga mood makan gitu.
Peneliti	Ohh iya saya bisa memahami bu.. Lalu gimana cara ibu mengatasi pusing dan jam makan yang berantakan yang lagi ibu alami?
Subjek	Saya ambil nafas dulu mbak biasanya, terus ketemu temen-temen atau ketemu anak-anak biar ga terlalu pusing. Soalnya mereka itu udah kayak obat gitu mbak
Peneliti	Makin asik ya bu kalo ketemu anak-anak.. lalu, apa ibu ada mengalami jam tidur yang berantakan juga?
Subjek	Ada mbak, sering bangett
Peneliti	Boleh disampaikan detail tentang jam tidur yang terganggu, jam makan yang berantakan pusing yang ibu rasakan saat stress?
Subjek	Biasanya saya mengalami itu kalo ada deadline tugas kuliah dan tugas di sekolah yang barengan mbak. Saya harus begadang, terus kalo lagi kayak gitu barengan sama pola makan saya ga teratur mbak.

	Sebenarnya kalo tugas akhir kan ga ada deadline dari kampus, tapi saya ciptain deadline itu sendiri.
Peneliti	Oalaa iyaa buu, biar teratur yaa pengennya buu.. Terus apa ibu pernah mengalami sulit berkonsentrasi saat sedang merasa stress bu?
Subjek	Sering mbak.. saya sering kehilangan fokus gitu mbak, kalo lagi ngerjain tugas akhir kadang ada salah salah gitu tapi saya ga sadar, nanti sadarnya kalo udah mau maju bimbingan.
Peneliti	Terus apa lagi yang ibu alami selain kehilangan fokus?
Subjek	Takut, kepikiran sama apa yang akan terjadi besoknya mbak
Peneliti	Ohh ada perasaan cemas untuk kedepannya ya buu.. Lalu, apakah ibu pernah merasa takut, atau sedih saat sedang mengalami stress?
Subjek	Sering mbak, saya sering nangis dirumah
Peneliti	Boleh diceritakan bu?
Subjek	Saya sering nangis kalo habis bimbingan dan hasilnya ga maksimal, ga sesuai sama keinginan saya. Ya kan kita mahasiswa semester akhir pasti pengennya bimbingan itu mudah terus ya mbak, tapi kadang itu ga sesuai ekspektasi aja.. kalo udh gitu pasti rasanya bingung juga ini mau gimana..
Peneliti	Ohh, iyaa buu saya bisa memahami itu.. kalo lagi merasa stress begitu, apa ibu pernah menarik diri dari lingkungan sosial?
Subjek	Alhamdulillah saya ga pernah menarik diri mbak, justru saya lebih suka bergabung sama temen-temen kalo udah ngerasa stress
Peneliti	Ohh sebagai charge energy ya buu
Subjek	Iyaa bener mbak, rasa sedih yang ada itu kayak tiba-tiba ga berasa lagi gitu kalo kumpul, ketemu sama temen-temen ketemu anak-anak slb jugaa.
Peneliti	Aaa iyaa, baik buu.. Nahh, terus kalo ibu lagi merasa stress apa langkah pertama yang biasanya ibu ambil?
Subjek	Saya suka nyari informasi dari sumber stress yang saya alami sih mbak, ga cuman sumber stress. Kalo lagi ada masalah juga saya suka cari sumber masalahnya dulu sambil cari solusi yang terbaik.
Peneliti	Heemmm mengumpulkan informasi supaya dapet solusi ya buu.. Lalu, apakah ibu pernah merasa tidak puas atau melakukan kesalahan dengan sesuatu yang telah ibu kerjakan?
Subjek	Iya pernah salah sih mbak. Kalo merasa ga puas sih enggak mbak...
Peneliti	Baik, lalu apa yang ibu lakukan untuk mengakui kesalahan yang telah terjadi?
Subjek	Biasanya saya ngobrol ke temen atau ke rekan guru disini.
Peneliti	Boleh disampaikan detailnya bagaimana ibu?
Subjek	Iyaa misal saya habis melakukan kesalahan dikampus, saya ga melengkapi skripsi saya sesuai dengan yang diminta sama dosen saya

	otomatis ketika bimbingan saya kena marah, nah setelah itu biasanya saya cerita ke temen saya. Atau kalo di sekolah itu salah ngasih treatment ke siswa, itu saya cerita ke guru disini biar dibantu solusi mbak...
Peneliti	eemhh baik ibuu, jadi dengan mengakui kesalahan ke temen itu bisa mengurangi sumber stress yang sedang ibu hadapi ya?
Subjek	Iyaa betull mbak
Peneliti	Baik, apakah bercerita ke teman atau rekan kerja menjadi bentuk social support yang ibu dapatkan ketika merasa stress?
Subjek	Iyaa mbak.. Kalo habis bimbingan atau habis menghadapi masalah itu saya suka kumpul sama temen-temen, kalo ga saya yang panggil mereka atau kadang saya yang datang ke mereka. Hampir setiap hari saya mampir sebentar ke kos temen buuat cerita, karna hal itu bisa jadi pelipur stress saya dan ga jarang bisa dapet solusi atau saling kasih solusi dan dukungan mbak..
Peneliti	Heemmm iyaa ya buu, saya juga terkadang seperti itu.. Lalu ibu, apakah ibu pernah sampai memutuskan untuk pergi ke profesional untuk menemukan bantuan dan solusi ?
Subjek	Alhamdulillah ga sampe kok mbak..
Peneliti	Alhamdulillah, berarti adanya rekan dan teman kampus cukup jadi obat saat ibu stress ya bu.. Menurut ibu, seberapa penting kita perlu mengendalikan emosi saat stress bu?
Subjek	Penting banget mbak,
Peneliti	Lalu, apa strategi ibu untuk mengendalikan emosi saat merasa stress?
Subjek	Mengatur nafas mbak, tarik nafas dulu, diem dulu sebentar biar lebih rileks. Kadang kalo anak-anak lagi anteng, aman ngerjain tugas gitu, saya ajakin ngobrol random mbak. Itu bisa bikin saya rileks sebelum bimbingan..
Peneliti	masyaAllah, anak-anak bisa jadi perantara ya buu
Subjek	Iyaa bangett mbak, ya gitu sama mereka direspon random juga. Ya namanya saya di kelas autis ya mbak jadi respon mereka itu ya random gitu..
Peneliti	Iyaa yaa bu.. Lalu, apa ada kegiatan refleksi yang biasa ibu lakukan kalo lagi merasa stress? Apa bentuk kegiatannya bu?
Subjek	Ngajakin ngobrol random anak-anak itu bisa saya jadikan refleksi sih mbak, soalnya sering banget saya lakukan hehe... dan kumpul sama temen-temen
Peneliti	Semenghibur itu memang ya bu temen-temen dan siswa/i slb ini... Terus apakah ibu pernah menghindar atau mengalihkan perhatian dari sumber stress bu?
Subjek	Pernah mbak, siswa/i disini ini kadang bisa jadi refleksi untuk saya jadi hiburan saya, tapi kadang juga saya perlu menghindar sebentar dari

	mereka kalo mereka lagi tantrum dan sulit saya tangani. Kalo masalah kampus saya rasa ga pernah menghindari mbak, selalu saya usahakan untuk menghadapi..
Peneliti	Hemm, boleh diceritakan bu untuk yang menghindar dari siswa/i slb ?
Subjek	Pernah saya itu lagi pusing sama skripsi dan siswa dikelas saya ini tantrum bangeett, makin pusing dong saya. Kalo lagi kayak gitu saya selalu minta tukeran sama guru lain, disaat yang sama saya nenangin diri dan cari solusi, cari tau penyebab siswa ini tantrum juga. Lalu kalo saya sudah merasa rileks, saya kembali ke kelas minta maaf dan kasih treatment pelan-pelan ke mereka.
Peneliti	Bertahap dan runtun ya penangannya buu.. Lalu bu, apakah ibu pernah merasa marah, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri bu?
Subjek	Iyaa pernah mbak.. saya suka nyalahin diri saya kalo tugas kampus dan di sekolah ga berjalan seimbang mbak. Kayak misal saya terlalu fokus di tugas kampus, tapi ternyata bikin anak-anak disekolah itu jadi kurang perhatian, kan ga baik juga buat anak-anak. Sering mengkritik diri sendiri kalo udah kejadian kayak gitu, kadang juga minta kritik dari guru disini buat bahan evaluasi saya..
Peneliti	Eemmh baik buu, menurut ibu apakah hal itu perlu dilakukan?
Subjek	Iyaa perlu mbak, soalnya biar bisa sadar diri dan untuk evaluasi diri..
Peneliti	Baik, dari semua kejadian, permasalahan yang telah ibu lalui. Apakah pernah secara fisik ibu menghindari, mengabaikan atau melarikan diri dari sumber stress?
Subjek	Kalau mengabaikan engga mbak, tapi lebih ke menyibukkan diri ya mungkin bisa disebut melarikan diri ya mbak. Saya suka menyibukkan diri, kayak gabung jadi bagian dari hmps biar kumpul dan ketemu sama temen-temen..
Peneliti	Pelariannya dengan menyibukkan diri bu? Kalau gabung hmps berarti tanggung jawab semakin bertambah berarti bu?
Subjek	Iyaa, tapi saya suka. Dan saya ga keberatan selama ada temen-temen..
Peneliti	Baik, dari semua tanggung jawab, sumber stress, masalah yang terjadi. Apakah ibu menerima semua konsekuensi yang ada?
Subjek	Iyaa harus saya terima mbak, walaupun kadang ada perasaan dongkol, kesel. Tapi kembali lagi semua memang sudah pilihan saya..
Peneliti	Emmh iyaa bu.. Lalu, bagaimana ibu memperbaiki kesalahan yang pernah ibu lakukan sebelumnya?
Subjek	Mengerjakan tugas akhir saya sesegera mungkin, ga nunda-nunda dulu gitu mbak..
Peneliti	Emhh iyaa buu.. Dari semua sumber stress dan kejadian yang ada, apakah ibu pernah mencoba untuk mengubah semuanya menjadi lebih positif?
Subjek	Iyaa mbak, pasti ada makna lain dari semua kejadian yang terjadi

Peneliti	Iyaa betull bu, Boleh disampaikan lebih detail untuk bentuk pemaknaan positifnya bu?
Subjek	saya lebih suka memandang sesuatu itu jadi positif, kayak lebih berhati-hati kalo sama temen, terus tugas akhir itu jangan gampang percaya sama temen yang sebelumnya kita ga kenal begitu dalam.
Peneliti	Lalu, apakah ibu membangun harapan juga untuk kedepannya?
Subjek	Iyaa mbak, saya selalu berharap kedepannya saya bisa lebih pinter lagi mengelola emosi saya, mengelola waktu, dan menyelesaikan tugas akhir saya dengan baik.
Peneliti	Aamiin, baik buu Dari semua keterangan yang telah ibu sampaikan sedari tadi, semuanya sangat membantu saya dalam proses penelitian. Dan saya turut merasa senang dengan setiap proses yang telah ibu lalui, walaupun ibu merasa memiliki tekanan, merasa stress tetapi ibu tetap bertanggungjawab dan memiliki banyak cara supaya bisa terus memperbaiki semuanya. Baik ibu, untuk sesi wawancara kita sudah selesai, terimakasih banyak ibuu karena sudah bersedia membantu saya dan menjadi subjek penelitian saya. Semangat terus ibuu untuk menyelesaikan tugas akhir dan berkembang bersama siswa-siswi abk disini, sehat selalu yaa ibuu..
Subjek	Aamiin terimakasih banyak mbak, saya juga sangat senang sekali bisa membantu mbak arina dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Mbak juga semangat dan semoga terus lancar sampai akhir yaa mbak..
Peneliti	Nggih ibuu.. terima kasih kembali buu



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

KALIMAT VERBATIM

Tabel 4. Verbatim Subjek M

Peneliti	Assalamu'alaikum, selamat pagi pak, sebelumnya perkenalkan saya Arina Sabilla mahasiswi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Disini saya izin untuk melakukan sesi wawancara untuk kebutuhan data penelitian saya, apakah bapak M bersedia untuk di wawancarai?
Subjek	Wa'alaikumsalam mbak, iya saya bersedia untuk di wawancarai.
Peneliti	Baik bapak, terimakasih atas kebersediaannya. Nanti selama wawancara, apabila ada hal-hal yang membuat bapak merasa tidak nyaman boleh disampaikan saja ya..
Subjek	Iyaa mbak
Peneliti	Sebelumnya telah saya jelaskan ya pak terkait judul penelitian saya tentang "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Guru Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-C TPA Kab. Jember". Boleh saya tau pak, bagaimana kendala bapak selaku mahasiswa menghadapi peran sebagai mahasiswa aktif dan guru abk?
Subjek	Pengaturan waktu sih mbak, dari waktu semuanya berpengaruh mbak. Kalo gabisa atur waktu dengan baik bisa stress karna tugasnya kan double.
Peneliti	Emmh iyaa pak. Lalu dampak apa yang bapak rasakan dari kendala yang di alami?
Subjek	Pusing aja sih mbak, dan jam tidur pasti berantakan. Soalnya saya ga suka kalo sampe keesokan harinya tugas saya belum selesai.
Peneliti	aaa iyaa, jadi mengorbankan waktu tidur ya pak. Terus, apa ibu pernah merasa kaki gemetar atau suka berkeringat gitu bu?
Subjek	Sejauh ini engga sih mbak, cuman pusing aja kalo di sekolah dan di kampus sama-sama ada tugas...
Peneliti	Ohh iya juga ya pak.. Lalu gimana cara bapak mengatasi pusing dan jam tidur yang berantakan itu pak?
Subjek	Minum kopi mbak sambil terus nylesaiin tugasnya
Peneliti	Wahh kopi memang udah kayak jadi sahabat para mahasiswa ya pak.. Lalu, apa bapak pernah mengalami gangguan konsentrasi, cemas atau salah dalam menangkap informasi pak?
Subjek	Cemas sih mbak, kadang saya suka kepikiran sama apa yang terjadi besok. Misal saya malam ini ngerjain tugas kuliah sampe malem, ketika lagi ngerjain itu kalo udah sampe tengah malem kadang saya suka kepikiran ini besok saya bisa ga ya presentasi dengan maksimal, ini udah jam segini takut ga bangun, takut ga bisa jawab pertanyaan.

	Gitu aja sih mbak
Peneliti	Emmh padahal bapak sudah mengerjakan dengan maksimal ya pak, tapi karena tugas yang menumpuk dan double itu tadi jadi kepikiran ya pak.. Selain itu pak, mungkin bapak pernah merasakan dari segi kognitif saat merasa stress?
Subjek	Iyaa bener mbak, Saya juga lupaan mbak, sering banget hape itu ketinggalan. Pas kuliah atau pas mau ngajar, jadi sering balek ke rumah lagi buat ambil hape..
Peneliti	Waahh padahal jaraknya juga ga dekat ya pak.. Kalau untuk konsentrasi pak, apakah bapak pernah merasa kesulitan fokus?
Subjek	Engga sih mbak, soalnya kalo saya lagi ngerjain tugas kuliah, tugas sekolah itu saya skip ga saya pegang sampe tugas kuliah selesai..
Peneliti	Waahh menarik ya pak, apalagi kalo sampe bener-bener ga ada yang mengganggu yaa.. Lalu, apakah bapak pernah merasa takut, sedih atau depresi saat sedang stress?
Subjek	Iyaa seringnya takut buat presentasi itu aja sih mbak..
Peneliti	Ohh, iyaa pak.. kalo lagi merasa stress begitu, apa bapak pernah menarik diri dari lingkungan sosial?
Subjek	Gak pernah mbak, saya ga suka menarik diri terus sendirian gitu. Malah makin sumpek saya mbak
Peneliti	Berarti sosialnya bapak aman ya walau bapak sedang merasa stress?
Subjek	Iyaa bisa dibilang begitu mbak..
Peneliti	Alhamdulillah, baik bapak.. Kalau bapak sedang merasa stress, apa langkah pertama yang biasa bapak ambil buat menangani stress?
Subjek	Apa ya mbak, evaluasi diri sih mbak.. mikirin ini salahku apa bukan ya, kalo salahku ini kedepannya aku harus gimana.. gitu
Peneliti	Hemm, kapan biasanya bapak memilih waktu untuk mengevaluasi diri?
Subjek	Setelah kejadian itu mbak, kalo lagi ada masalah di kampus dan di sekolah nanti ketika dirumah saya evaluasi diri buat dapetin solusi yang terbaik kalo masalah itu bersumber dari saya
Peneliti	aaa begini.. Apa bapak pernah merasa tidak puas dengan apa yang sudah dikerjakan?
Subjek	Pernah mbak, tapi ga sering...
Peneliti	Lalu, apa yang bapak lakukan untuk meredakan rasa tidak puas tersebut?
Subjek	kalo ada tugas yang bikin saya merasa ga puas, biasanya saya belajar atau cari bahan bacaan yang lebih detail dan lebih valid dari sebelumnya. Dari itu, kalo saya dapet sumber bacaannya baru saya merasa puas dan lega.

Peneliti	Ohh begitu pak.. Biasanya rasa tidak puas itu timbul karena terdapat kesalahan pak?
Subjek	Iyaa, seringnya begitu mbak
Peneliti	Lalu, apa yang bapak lakukan untuk mengakui kesalahan tersebut?
Subjek	Saya mengakuinya ke diri saya sendiri mbak, evaluasi sendiri gitu.. kecuali kalo ada kegiatan evaluasi di sekolah ataupun di kampus itu nantinya saya jadikan tambahan untuk evaluasi diri juga dirumah..
Peneliti	Emmh, baik pak.. apakah bapak pernah melakukan komunikasi dengan teman atau rekan kerja untuk evaluasi diri?
Subjek	Engga sih mbak, ya udah saya evaluasi sendiri aja.. saya kurang suka cerita sama temen atau rekan kerja gitu mbak
Peneliti	Ohhh baik pakk.. Lalu, bagaimana hubungan bapak dengan teman dan rekan kerja jika bapak sedang merasa stress?
Subjek	Baik mbak, itu tadii saya sering banget kumpul sama temen-temen saya untuk sekedar nongkrong gitu. Tapi memang saya ga bercerita, cuman nongkrong aja. Soalnya lewat ketemu sama temen aja itu udah cukup meredakan stress yang saya rasa..
Peneliti	Eemmhh begitu, baik pak.. Kalau ke professional pak? Apakah bapak pernah akhirnya memutuskan untuk berbagi dengan para professional?
Subjek	Psikolog konselor gitu ta mbak?
Peneliti	Nggih benar pak..
Subjek	Engga mbak, ga pernah sampe ke mereka sayaa
Peneliti	Baikk... Lalu, boleh tau bagaimana strategi bapak untuk mengendalikan emosi atau menunda rasa tidak puas yang terjadi pak?
Subjek	Diem sambil mencerna apa yang sedang terjadi sih mbak, nanti pelan-pelan pasti inget dan bisa dapetin solusi tuh
Peneliti	Emmh, boleh disampaikan lebih detail pak?
Subjek	Saya terbiasa mengendalikan emosi dengan diem dulu sambil mencerna apa yang sedang terjadi, nanti kalo udah inget apa yang udh terjadi baru saya bisa ada solusi pemecahan masalahnya. Saya selalu mencoba buat tenang sih mbak ga pernah yang meledak-ledak gitu kalo lagi banyak beban.
Peneliti	Baik, karena memang meledak diwaktu yang tidak tepat itu ga bagus ya pak..
Subjek	Iyaa bener mbak, itu bisa jadi boomerang untuk kita
Peneliti	Lalu, apakah bapak pernah menghindari atau menciptakan jarak dari sumber stress?
Subjek	Kalo lagi ada masalah di sekolah atau di kampus saya ga pernah menghindari, tapi setelah masalah itu terjadi saat itu biasanya saya menciptakan jarak..
Peneliti	Emmh baik, boleh di sampaikan lebih detail?
Subjek	saya tidak menghindari kalo lagi ada masalah di kampus maupun di

	sekolah, selalu saya hadapi pelan-pelan. Tapi setelah kejadian yang tidak menyenangkan itu, saya menjaga jarak dengan sumber masalah, kayak kan ada temen yang suka menjatuhkan gitu mbak, biasanya saya sedikit menjauh dari temen yang kayak gitu. Soalnya kalo ga gitu, nanti ketika dia berulah saya bisa marah banget gabisa dikontrol mbak. Jadi lebih saya menjauhi orang itu, biar saya ga marah-marah
Peneliti	Emmh, baikk.. Kalau menghindar secara fisik pak? Atau mungkin bapak memilih untuk menciptakan sebuah pelarian?
Subjek	Nah itu iya mbak, kalo menghindari masalah enggak kalo ada kesalahan atau masalah dikampus yaudah dihadapin aja. Tapi pelarian ada, ya nongkrong itu pelarian saya mbak. Kadang dengerin musik dirumah.. pokoknya ga kerasa sepi biar ga makin stress
Peneliti	Baikk.. Lalu apakah bapak pernah marah, menyalahkan diri atau mengkritik diri sendiri?
Subjek	Pernah mbak, kadang-kadang aja sih
Peneliti	Boleh di sampaikan detailnya pak?
Subjek	iya kadang saya menyalahkan diri kalo tugas yang saya kerjakan itu ga maksimal, kayak ada kurangnya gitu. Pernah juga pas presentasi saya ga lancar menjawab pertanyaan temen-temen, itu saya malu banget dan kecewa sama diri saya sendiri kenapa ga nyiapin dengan maksimal semalem
Peneliti	Menurut bapak sebenarnya kita perlu ga sih berbuat seperti itu? Marah, menyalahkan diri
Subjek	Perlu sih mbak, buat ajang sadar diri aja, bukan buat menyakiti diri ya mbak
Peneliti	Iyaa iyaa pak.. Lalu bagaimana strategi bapak untuk menerima dan memperbaiki kekecewaan yang bapak rasa?
Subjek	Saya suka merenung mbak, kalo dirumah atau kadang di sekolah pas lagi sepi itu biasanya saya suka mikirin cara untuk memperbaiki kesalahan saya. Itu sih strateginya mbak.. saya kan ga suka bercerita gitu mbak, jadi kesalahan, masalah itu saya terima saya pikir sendiri juga solusinya
Peneliti	Tapi temennya ada ya pak?
Subjek	Ada mbak hehehe, cuman emang ga suka cerita ajaa
Peneliti	Emmh baik pakk.. Dari semua masalah, sumber stress yang bapak alami bisa sedikit saya simpulkan bahwa bapak seperti menerima semua konsekuensinya dengan baik, benar begitu pak?
Subjek	Iyaa mbak
Peneliti	Kapan bapak mulai menerima konsekuensi dari semua yang bapak alami?
Subjek	Disaat itu juga sih ya mbak

Peneliti	Boleh disampaik lebih detail pak?
Subjek	iya saya suka menerima aja konsekuensinya, kayak kemarin ada persiapan ujian di sekolah dan saya juga ada tugas kelompok penelitian di kampus itu kan sulit banget buat ngatur waktunya jadi ya gimana cara saya biar keduanya berjalan teratur. Karena itu sudah konsekuensi yang harus saya terima. Kalo masih berantakan ya saya belajar dari sebelumnya, kedepannya harus lebih pinter lagi ngaturnya
Peneliti	Emmh baikk.. Pelajaran apa yang bisa bapak ambil hal-hal negatif yang dihadapi?
Subjek	Saya diminta untuk lebih giat lagi, terus diminta buat sering-sering evaluasi diri, instropeksi gitu mbak..
Peneliti	Baik, menurut bapak apakah mengambil pelajaran dari kejadian sebelumnya atau menghadapi sesuatu itu dari sisi positif itu apakah penting?
Subjek	Iya penting lah ya mbak.. saya lebih suka memandang segala sesuatu dari sisi positifnya mbak, jadi bisa instropeksi bisa memperbaiki. Kalo habis intropesi gitu biasanya berharap kedepannya bisa berubah jadi lebih baik mbak
Peneliti	Emmh, baik bapak Dari semua keterangan yang telah bapak sampaikan sedari tadi, semuanya sangat membantu saya dalam proses penelitian. Dan saya turut merasa senang dengan setiap proses yang telah bapak lalui, walaupun bapak merasa memiliki tekanan, merasa stress tetapi tetap bertanggungjawab dan memiliki banyak cara supaya bisa terus memperbaiki semuanya. Baik pak, untuk sesi wawancara kita sudah selesai, terimakasih banyak ibuu karena sudah bersedia membantu saya dan menjadi subjek penelitian saya. Semangat terus untuk menyelesaikan kuliah dan berkembang bersama siswa-siswi abk disini, sehat selalu yaa pak..
Subjek	Aamiin terimakasih banyak mbak, saya juga sangat senang sekali bisa membantu mbak arina dalam menyelesaikan tugas akhirnya.
Peneliti	Nggih pakk

J E M B E R

DOKUMENTASI KEGIATAN



Dokumentasi Wawancara bersama subjek Y di Kantor Guru SLB-C TPA Kabupaten Jember.



Dokumentasi Wawancara bersama subjek E di Kantor Guru SLB-C TPA Kabupaten Jember.



Dokumentasi Wawancara bersama subjek M di salah satu ruang kelas SLB-C TPA Kabupaten Jember.

BIODATA PENULIS



A. Biodata Pribadi

Nama	:	Arina Sabilla Aulia Rahma
NIM	:	212103050008
Tempat,Tanggal Lahir	:	Jember, 08 Desember 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Jl. Fatahillah 3 No. 221 Jember
Jurusan/Program Studi	:	Psikologi Islam
Fakultas	:	Dakwah

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Kartini 01 Jember
2. SD Kepatihan 01 Jember
3. Pondok Pesantren Darul Istiqomah Maesan, Bondowoso
4. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember

C. Riwayat Organisasi

1. Organisasi Santriwati Darul Istiqomah 2018-2019
2. Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember 2023-2024
3. Pengurus Daerah Pelajar Islam Indonesia Kab. Jember 2023-2025
4. Pengurus Wilayah Pelajar Islam Indonesia Jawa Timur 2025 - sekarang