

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi koping guru SLB Anugrah dalam menghadapi tantangan mengajar anak berkebutuhan khusus, dapat disimpulkan bahwa para guru secara konsisten mengintegrasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dalam aspek *problem-focused coping*, guru melakukan tindakan proaktif melalui diferensiasi pembelajaran, pemetaan kemampuan siswa (*profiling*), serta bimbingan intensif (*drill personal*) guna meminimalisir hambatan belajar di kelas.

Guru juga menunjukkan otonomi yang tinggi dalam merumuskan teknik intervensi mandiri saat menghadapi perilaku ekstrem siswa di lapangan. Sementara itu, pada aspek *emotion-focused coping*, guru menerapkan *meaning-focused coping* dengan memaknai tantangan sebagai bentuk pengabdian atau "*mencari berkah*". Sikap penerimaan (*acceptance*) dan prinsip "*mengalir saja*" (*let it flow*) terbukti efektif dalam menghadapi dinamika perilaku siswa yang fluktuatif, sehingga guru dapat terhindar dari kelelahan mental yang kronis. Dukungan sosial dari rekan sejawat dan keluarga berperan sebagai *safety net* emosional yang krusial, yang memungkinkan guru untuk tetap profesional di tengah tekanan kerja yang tinggi.

Secara keseluruhan, keberhasilan strategi koping guru di SLB Anugrah terletak pada kemampuan mereka dalam menyeimbangkan tindakan nyata untuk menyelesaikan masalah pedagogis dan regulasi emosi melalui penerimaan serta dukungan sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru SLB

- a) Diharapkan guru dapat terus mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti melatih teknik relaksasi mandiri (misalnya EFT atau meditasi) secara rutin untuk menetralkan residu emosional.
- b) Diharapkan guru dapat terus mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti melatih teknik relaksasi mandiri (misalnya EFT atau meditasi) secara rutin untuk menetralkan residu emosional.
- c) Guru disarankan untuk tetap menjaga pola komunikasi yang terbuka dengan rekan sejawat guna memfasilitasi pertukaran informasi dan dukungan emosional, sehingga tidak ada beban mental yang ditanggung sendiri.

2. Bagi Pihak Sekolah/Yayasan

- a) Sekolah perlu memfasilitasi program pengembangan kompetensi yang lebih relevan dengan tantangan konkret di lapangan, bukan sekadar teori akademik, agar guru memiliki kepercayaan diri (self-efficacy) yang lebih kuat dalam menangani perilaku siswa yang berat.
- b) Diharapkan pihak sekolah dapat menciptakan iklim organisasi yang suportif dan meminimalisir hambatan birokrasi, agar inisiatif guru dalam menjalankan program kerja tidak terhambat oleh konflik internal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel budaya organisasi atau kepemimpinan sekolah yang secara langsung dapat memengaruhi efektivitas strategi koping guru di lingkungan pendidikan luar biasa.

- b) Penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat bagaimana strategi koping guru berkembang seiring dengan lamanya masa kerja dan akumulasi pengalaman mereka di lapangan

