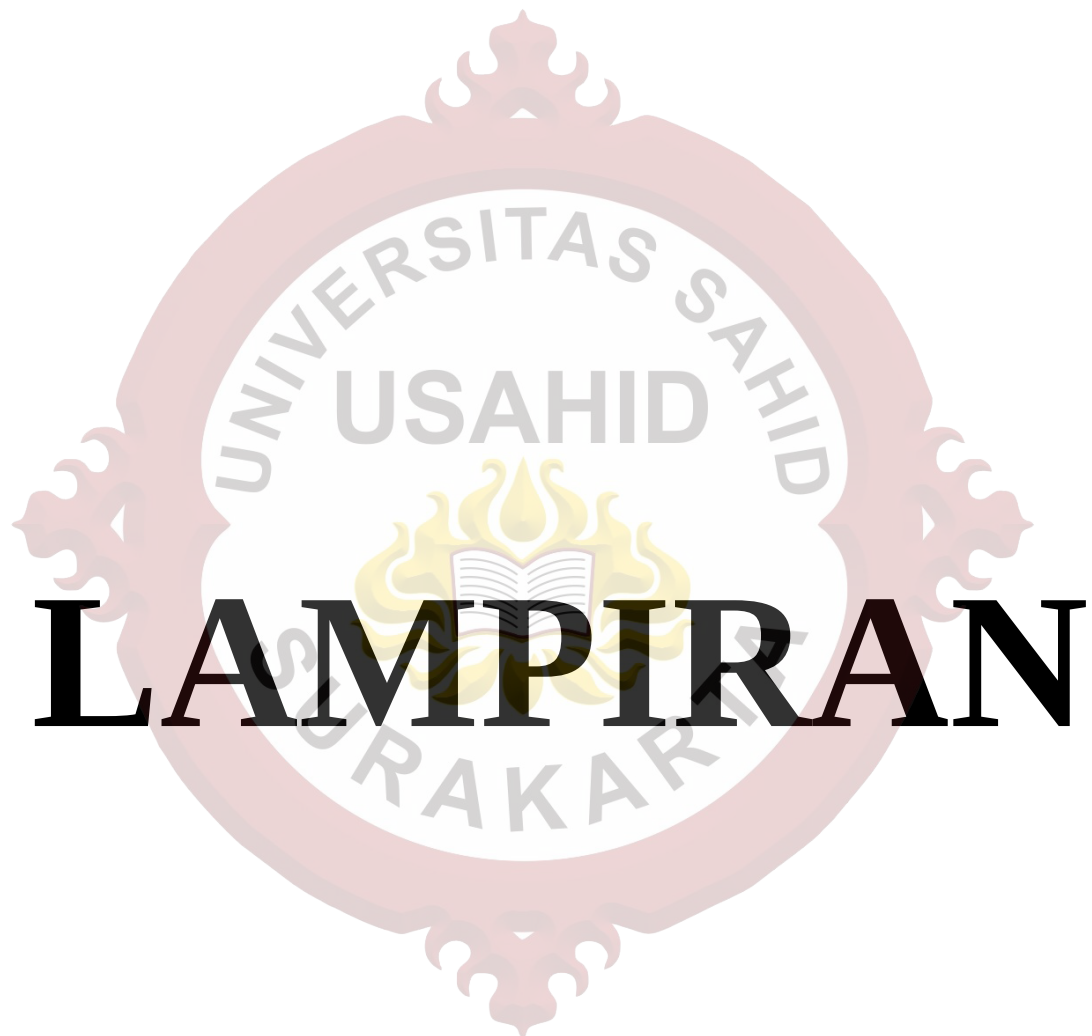




Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

**UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**
PSIKOLOGI
Jl. Adi Sucipto 154, Surakarta 57144, Jawa Tengah, Indonesia
Telp. 0271 - 743493, 743494, Fax. 0271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

No : 012/Psi-Usahid/VI/2025
Hal : Surat Permohonan Penelitian
Lamp : -

Kepada Yth.
Ibu Devi Widyaningrum S.Sn
Kepala Sekolah SLB Anugerah Colomadu
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Bersama dengan surat ini, Kami dari Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk memberikan Surat Permohonan ijin bagi mahasiswa kami dalam rangka melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas Akhir.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

Nama	: Fardinand Azis Wiratmaja
NIM	: 2022031015
Prodi	: Psikologi

Sehubungan dengan rencana kegiatan tersebut, kami mohon kepada Bapak/Ibu selaku pimpinan untuk memberikan ijin bagi mahasiswa kami agar dapat melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Surakarta, 16 Juni 2025
Hormat Kami,


Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.
Ketua Program Studi Psikologi

Lampiran 2. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian


YAYASAN ANUGERAH RUMAH CINTA KARANGANYAR
Akta Notaris: AHU.0031814.AH.01.12 Tahun 2021 Tanggal 05 Oktober 2021
Keputusan Menkumham RI Nomor: 01/2021 Tanggal 04 Oktober 2021
Ijin Operasional: Nomor: 460/540 Tanggal 21 September 2018
Alamat: Kepoh Rt 05 RW 06 Tohudan, Colomadu Karanganyar 57173
Jawa Tengah Telp: 085647201639
Email: asramaanugerahcolomadu@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
No. 0027 / ORK / XII / 2025

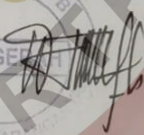
Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Devi Widyaningrum, S.Sn
Jabatan : Kepala Sekolah Luar Biasa Anugerah Colomadu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	NIM	Pekerjaan	Perguruan Tinggi
Fardinand Azis W	2022031015	Mahasiswa	PSIKOLOGI-USAHID

Menerangkan bahwa yang bersangkutan di atas benar-benar telah melaksanakan riset/ observasi di lingkungan institusi pendidikan Sekolah Luar Biasa SLB Anugerah Colomadu, pada tanggal 16 Juni – 11 September 2025, dengan hasil *Jurnal Strategi Coping Stress Guru SLB Dalam Menghadapi Tantangan Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus* dan telah diserahkan kepada pihak sekolah SLB Anugerah Colomadu.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Karanganyar, 22 Desember 2025
Kepala Sekolah Luar Biasa ANUGERAH

Devi Widyaningrum, S.Sn

Lampiran 3. Form Bimbingan Skripsi I

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama : Fardinand Azis Wiratmaja
Nim : 2022031015
Pembimbing : Dr. Anniez Rachmawati M, S. Psi., M. Psi., Psikolog
Judul Skripsi : STRATEGI COPING GURU SLB DALAM MENGHADAPI
TANTANGAN MENGAJAR ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS

No	Hari, Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	Selasa 2 Juni 2026	Konsultasi BAB 4	
2	Jumat. 5 Juni 2026	Konsultasi BAB 4	
3	Senin 15 Juni 2026	Konsultasi BAB 4	
4	Rabu 17 Juni 2026	Konsultasi BAB 5	
5	Jumat. 19 Juni 2026	Konsultasi BAB 5	
6	Selasa 22 Juni 2026	Konsultasi BAB 5	
7	Senin 29 Juni 2026	Konsultasi Bagian Soran	
8	Jumat. 3 Juli 2026	Konsultasi Bagian Hasil	
9	Senin 6 Juli 2026	Konsultasi Daftar Pustaka	
10	Rabu 8 Juli 2026	Konsultasi Lampiran	
11	Kamis 9 Juli 2026	ACC	

Surakarta,

Pembimbing I



Dr. Anniez Rachmawati M, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Lampiran 4. Form Bimbingan Skripsi II

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Nama : Fardinand Azis Wiratmaja
Nim : 2022031015
Pembimbing : Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog
Judul Skripsi : STRATEGI COPING GURU SLB DALAM MENGHADAPI
TANTANGAN MENGAJAR ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS

No	Hari, Tanggal	Materi Konsultasi	TandaTangan
1	Rabu 3 Juni 2026	konsultasi BAB 4	St.
2	Jummi 5 Juni 2026	konsultasi BAB 4	St.
3	Senin 8 Juni 2026	konsultasi BAB 4	St.
4	Rabu 10 Juni 2026	konsultasi BAB 4	St.
5	Senin 15 Juni 2026	konsultasi BAB 4	St.
6	Rabu 17 Juni 2026	konsultasi BAB 5	St.
7	Selasa 23 Juni 2026	konsultasi BAB 5	St.
8	Jumat 26 Juni 2026	konsultasi BAB 5	St.
9	Selasa 30 Juni 2026	konsultasi BAB 5	St.
10	kamis 3 Juli 2026	konsultasi BAB 5	St.
11	Rabu 8 Juli 2026	ACC	

Surakarta,
Pembimbing II



Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog

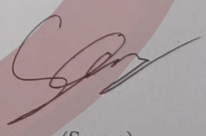
Lampiran 5. Form Informed Consent

Lembar Informed Consent
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul
"Strategi coping stress pada guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus" saya
yang bertanda tangan
dibawah ini:

Nama : Sarwo
Umur : 28 Tahun

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila
sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian
surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Yang Menyatakan

(Sarwo)

*)Coret yang tidak perlu

Lembar Informed Consent

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul
“Strategi coping stress pada guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus” saya
yang bertanda tangan

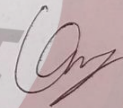
dibawah ini:

Nama : Alfi

Umur : 24 Tahun

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila
sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian
surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Yang Menyatakan



(Alfi)

*)Coret yang tidak perlu

Lembar Informed Consent

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul
“Strategi coping stress pada guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus” saya
yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : Nhana

Umur : 39 Tahun

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila
sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian
surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Yang Menyatakan

(Nhana)

*)Coret yang tidak perlu

Lembar Informed Consent

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul
"Strategi coping stress pada guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus" saya
yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : Ridwan

Umur : 35 Tahun

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila
sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian
surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Yang Menyatakan



(Ridwan)

*)Coret yang tidak perlu

Lembar Informed Consent

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul
“Strategi coping stress pada guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus” saya
yang bertanda tangan

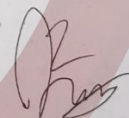
dibawah ini:

Nama : Rini

Umur : 47 Tahun

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila
sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian
surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Yang Menyatakan



(Rini)

*)Coret yang tidak perlu

Lampiran 6. Guide Interview

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan Wawancara
1	<i>Problem-Focused Coping</i>	Latar belakang menjadi guru SLB	Bisa diceritakan bagaimana pengalaman Ibu/Bapak selama menjadi guru di SLB?
		Motivasi memilih profesi	Apakah yang membuat Ibu/Bapak memilih untuk mengajar di SLB?
		Persepsi terhadap tantangan kerja	Menurut Ibu/Bapak, apa tantangan terbesar dalam mengajar anak berkebutuhan khusus?
		Pengalaman menghadapi kesulitan	Apakah Ibu/Bapak pernah merasa kewalahan atau putus asa saat mengajar? Bisa diceritakan?
		Respons awal terhadap masalah	Saat muncul masalah pada siswa, bagaimana Ibu/Bapak menyikapinya di awal?
		Penyusunan strategi pemecahan masalah	Apakah Ibu/Bapak membuat rencana atau strategi tertentu untuk mengatasi masalah tersebut?
		Pencarian informasi	Seberapa sering Ibu/Bapak mencari informasi tambahan (<i>melalui buku, internet, atau pelatihan</i>) untuk menyelesaikan masalah di kelas?
		Inovasi metode pembelajaran	Apakah Ibu/Bapak mencoba pendekatan atau metode mengajar baru ketika metode lama tidak berhasil? Bisa diceritakan contohnya?
		Kolaborasi dengan pihak lain	Dalam menghadapi masalah pada siswa, apakah Ibu/Bapak lebih memilih menyelesaikannya sendiri atau berdiskusi dengan orang lain?
		Kerja sama dengan orang tua	Bagaimana pengalaman Ibu/Bapak dalam berkoordinasi dengan orang tua murid untuk menyelesaikan permasalahan siswa?

2	<i>Emotion-Focused Coping</i>	Respons sosial terhadap profesi	Bagaimana reaksi orang lain saat mengetahui Ibu/Bapak adalah seorang guru SLB?
		Perasaan dihargai dalam pekerjaan	Apakah Ibu/Bapak pernah merasa tidak dihargai atau tidak dianggap dalam pekerjaan sebagai guru SLB? Bagaimana mengatasi perasaan tersebut?
		Perubahan emosi sepanjang karier	Bagaimana perubahan emosi Ibu/Bapak dari awal mengajar hingga sekarang?
		Regulasi emosi	Apa yang biasanya Ibu/Bapak lakukan untuk menenangkan diri setelah mengalami hari yang berat di sekolah?
		Ekspresi emosi negatif	Pernahkah Ibu/Bapak menangis atau merasa sangat emosional karena kondisi di sekolah?
		Kebutuhan berbagi emosi	Seberapa sering Ibu/Bapak berbicara atau curhat kepada orang terdekat saat merasa stres?
		Dukungan emosional	Apa bentuk dukungan emosional yang paling Ibu/Bapak butuhkan dari lingkungan kerja atau keluarga?
		Strategi menghadapi emosi negatif	Apa yang biasanya Ibu/Bapak lakukan ketika merasa sedih, kecewa, atau marah di sekolah?
		Sumber dukungan emosional	Siapa yang paling sering menjadi tempat berbagi emosi bagi Ibu/Bapak?
		Peran keluarga	Peran keluargaSeberapa besar pengaruh dukungan dari keluarga terhadap kondisi emosional Ibu/Bapak?

Lampiran 7. Guide Observasi

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Rating scale			
				1	2	3	4
1	Emotion-Focused Coping	Ekspresi emosi guru menghadapi perilaku ABK.	Bagaimana ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh guru ketika menghadapi perilaku sulit peserta didik?				
		Pengendalian emosi.	Apa yang dilakukan guru untuk menenangkan diri ketika muncul emosi negatif saat mengajar?				
		Respons terhadap tekanan emosional	Bagaimana guru merespons situasi yang menimbulkan frustrasi, kelelahan, atau tekanan emosional?				
		Sikap penerimaan terhadap kondisi ABK	Apakah guru menunjukkan sikap menerima dan memahami keterbatasan peserta didik saat proses pembelajaran berlangsung?				
2	Problem-Focused Coping	Penyesuaian strategi pembelajaran	Bagaimana guru menyesuaikan metode atau strategi ketika rencana awal tidak berjalan efektif?				
		Pemecahan masalah dalam kelas	Apa langkah konkret yang dilakukan guru untuk mengatasi masalah yang muncul selama proses mengajar?				
		Pengelolaan situasi kelas	Bagaimana guru mengatur kelas dan perilaku peserta didik agar proses pembelajaran tetap berjalan?				

Upaya mencari solusi	Apakah guru berinisiatif mencari alternatif solusi, seperti menggunakan media lain atau meminta bantuan rekan guru?
----------------------	---

Keterangan Rating Scale : 1 : Sangat Kurang, 2 : Kurang, 3 : Baik, 4 : Baik Sekali



Lampiran 8. Verbatime

Lampiran Verbatim Wawancara (A)

Nama : A

Umur : 24 Tahun

Jenis Kelamin : laki-laki

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Februari 2026

Tempat : SLB Anugerah Colomadu

Peneliti / Narasumber	Pernyataan	Tema	No
Interviewer	Baik Pak Alfi, boleh diceritakan bagaimana awalnya Bapak bisa mulai mengajar di SLB ini?	Pembukaan / Riwayat Mengajar	1
Interviewee	Dulu itu saya di administrasi (admin) dulu, kemudian pas lulus di tahun 2023 S1 di Surakarta, terus ditawarkan untuk mengajar di SLB. Awalnya kurang tahu, kemudian diajak orang, maksudnya saya di SMP.	Latar Belakang Pendidikan & Awal Mengajar	
Interviewer	Berarti dari bagian administrasi dialihkan menjadi tenaga pendidik, Pak?		
Interviewee	Awalnya ya sekolah juga, tapi kan administrasi juga enggak ada. Jadi, ditugaskan jadi wali kelas asrama dari SMP. Pengalamannya, saya awal di panti itu saya terapkan di sekolah.	Ganda Peran & Alih Tugas Wali Kelas	
Interviewer	Bagaimana bentuk penerapan pengalamannya saat mengajar di kelas, Pak?		
Interviewee	Diterapkan di sekolah, jadi kalau misalnya saya mengajarkan, kita bedakan kemampuan anak. Contohnya seperti tunagrahita, kita paham lalu kita plotkan sendiri-sendiri. Kemudian anak yang gak bisa mengetahui apa-apa dari awal sampai semester akhir kita kumpulkan terus, atau kita	Diferensiasi & Plotting Kemampuan Siswa	10

	suruh menggambar. Karena harus dibedakan, misal berbeda dengan yang dua tadi, itu nggak bisa disamakan. Contohnya seperti Kholil, Lufan, Hitam, karena mereka itu tunagrahita tapi paham demi terpenuhinya kebutuhan khususnya.		
Interviewer	Dari proses mengajar tersebut, biasanya tantangan terbesar apa yang paling sering dihadapi?		
Interviewee	Tantangan yang dialami adalah, yang pertama adalah kesabaran. Berhubungan dengan kesabaran. Di disabilitas seperti ini, itu langsung sampai kesabaran itu istilahnya yang utama. Tapi dalam hal kesabaran itu juga mendidik anaknya, bagaimana caranya memadukannya.	Faktor Kesabaran Mendidik	
Interviewer	Kalau tantangan yang berkaitan dengan kondisi kemandirian anak-anak sendiri bagaimana, Pak?		

Interviewee	Tantangan yang kedua adalah gimana caranya anak itu mandiri dalam hal untuk diri sendiri. Kalau yang bisa toilet training, bisa mandi sendiri, bisa merapikan pakaiannya sendiri. Itu adalah tantangan yang terbesar untuk disabilitasnya. Jadi kalau misal di sekolah hanya teori, tetap kita selingi dengan praktik untuk kemandirian anaknya.	Melatih Kemandirian Bina Diri Siswa	20
Interviewer	Dengan tantangan yang menuntut kesabaran ekstra seperti itu, apakah Bapak merasa tertekan atau stres?	Stresor & Tekanan Mengajar	
Interviewee	Sebenarnya gak tertekan sih, Mas. Sebenarnya gak tertekan. Dalam artian kita di sini kan sudah terjun, gak ada yang memaksakan. Malah saya itu memikirkan gimana caranya mencari cara lain biar anak ini mandiri, biar anak ini paham. Kalau misal cara A nggak bisa, ya sudah cari cara lain. Jadi malah merasa tertantang sendiri	Orientasi Solusi & Problem Solving	
	dengan caranya, balik ke cara B terus sampai bisa. Malah jadi berpikir positif, jadi saya pasrahkan di dalam artian tidak menyerah juga.		

Interviewer	Bagaimana langkah awal Bapak dalam menghadapi masalah atau mempersiapkan kelas agar tidak bingung?		
Interviewee	Kalau dalam menghadapi masalah pertama kali mengajar itu adalah menyusun murid dulu, menyusun jadwal, kemudian pelajaran apa yang saya ampuh itu harus paham. Kemudian kalau belum mengetahui karakteristik anak secara jelas, kalau sekarang kan sudah jelas sudah saya plotkan: plot A, plot B, plot C. Yang plot A sudah paham, yang plot B sedang, dan yang C sudah tidak paham sama sekali.	Manajemen Kelas & Profiling Siswa	30
Interviewer	Ketika menemukan hambatan belajar pada anak yang berada di plot bawah, solusi apa yang biasanya Bapak cari?		
Interviewee	Solusi untuk mengatasi masalah belajar itu, yaitu tadi saya senang mencoba hal baru. Benar-benar suka mencoba hal baru. Yang kedua, bagaimana mengatasi permasalahan dari awal mengajar, yang pertama harus suka dalam hal baru. Kemudian yang kedua saya itu belajar ke tempat yang lain.	Adaptasi & Eksplorasi Metode Baru	

Interviewer	Apakah ada rekan kerja atau guru senior yang ikut membantu mengarahkan Bapak?		
Interviewee	Itu bisa dibantu, ya sebenarnya guru di bidang saya, bantuan guru SMP juga. Mungkin saya ceritakan kondisi anaknya, meskipun tidak langsung memberikan solusi mutlak. Jadi solusi pertama adalah kamu keluarkan yang paham, pilah mana yang tidak paham dan	Kolaborasi & Bimbingan Rekan Sejawat	40
	sampai mana kemampuan anaknya memperkenalkan pelajaran. Diberikan secara bertahap (hard), mungkin yang sulit itu tidak bisa langsung, diturunkan lagi tingkat kesulitannya yang di-review. Jadi ada tahapan proses dari awal sampai titik ini, tinggal melanjutkan apa yang sudah dibangun dari awal. Kecuali kalau di SLB yang sudah besar ya.		
Interviewer	Maksudnya perbedaan kondisi dengan SLB yang sudah besar itu seperti apa, Pak?		

Interviewee	Kalau SLB yang sudah besar itu kan semuanya punya bagian sendiri-sendiri, misalnya kategorisasi tunarungu ya tunarungu sendiri, tunawicara sendiri, dan lain-lain. Nah kalau di tempat saya ini, mungkin karena swasta yang keterbatasan dana, mau enggak mau dijadikan satu di dalam kelas yang sama walaupun kondisinya beda-beda.	Hambatan Fasilitas Sekolah Swasta (Multihandicap)	
Interviewer	Di tengah kondisi kelas yang dicampur seperti itu, pernah tidak Bapak merasa stres?		
Interviewee	Kalau ngerasa stres, stres pasti ya. Tapi stresnya dalam hal penyampaian pelajaran ya, bukan stres dalam hal menangani anak. Jadi ada perbedaan untuk stres dalam hal pelajaran.	Diferensiasi Stres: Kurikulum vs Siswa	50
Interviewer	Mengapa kendala penyampaian pelajaran itu menjadi sumber stres utama bagi Bapak?		

Interviewee	Pasti dalam artian karena basic saya itu bukan pendidik, latar belakang saya itu komunikasi di bagian public relation (human relation). Itu adalah rumah saya, mungkin humas di perusahaan atau di mana. Kan misalnya keahlian saya di situ, kemudian apabila ada tamu atau ada yang berkaitan dalam hal bertanya-	Kesenjangan Latar Belakang Profesi (Non-Kependidikan)	
	tanya tentang sekolah, itu berkaitan dengan saya. Jadi kalau sementara sekolah kuliahnya di bidang itu tapi pekerjaannya di bidang pendidik ini kan berbeda, berseberangan ya. Jadi kita dari awal yang penting suka dalam hal baru, sama menyukai apa yang belum dicoba.		
Interviewer	Bagaimana manifestasi stres atau kekhawatiran itu muncul saat mengajar di kelas?		
Interviewee	Terus ya sudah mungkin ya stresnya dalam artian gimana metode belajarnya, lalu anak ini bosan atau enggak kalau belajar terus. Karena anak SLB itu kalau materinya sering diganti-ganti terus, itu akan lupa apa yang dibutuhkan. Misal hari ini diajarkan 1 x 1 adalah 1. Nanti diganti lagi besok 2 x 1 adalah 2, dan seterusnya. Pasti yang susah materi 1 x 1 kemarin itu sudah lupa. Caranya seperti itu.	Karakteristik Belajar Siswa Repetitif	60

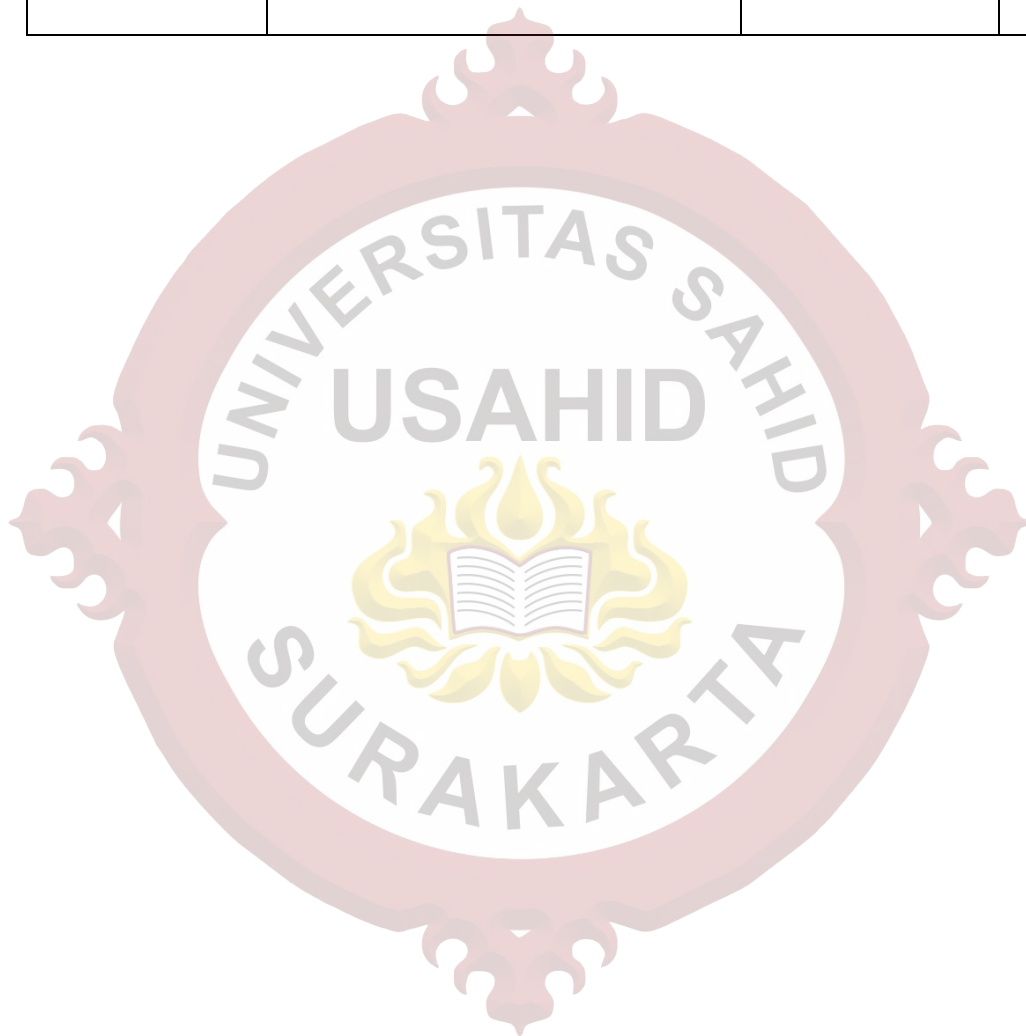
Interviewer	Jika rasa stres atau penat itu sudah muncul, bagaimana cara Bapak menenangkan diri?		
Interviewee	Kalau sudah pusing, saya kan di dua tempat ya, sekolah sama panti. Ya sudah saya menenangkan diri di depan komputer sambil menonton film. Lalu kalau di bawah sedang ramai dekat anak-anak—anaknya di samping, keluarga saya kan di belakang—saya langsung ke atas saja. Di atas ada komputer, barulah saya tidur atau istirahat di sana. Ya udah saya pergi sejenak.	Koping Stres: Pengalihan & Menarik Diri	
Interviewer	Apakah ada cara koping lain di luar lingkungan sekolah atau asrama yang Bapak lakukan?		
Interviewee	Nah, perginya itu bukan tanpa tujuan ya, kita ke tempat teman-teman untuk sharing-sharing. Ah itu kenapa bisa mengurangi penat? Karena mereka teman semenjak	Koping Stres: Dukungan Sosial Teman Sebaya	70

	masa kuliah, rasanya langsung senang kalau ketemu teman, bisa mengembalikan energi sendiri, beban yang melekat bisa berkurang. Jadi gimana bisa cerita lepas tanpa ada sekat.		
Interviewer	Apakah Bapak sering menceritakan masalah stres mengajar ini kepada orang luar atau tetangga?		
Interviewee	Kalau masalah terkait stres mengajar di SLB, saya tak jarang cerita ke orang lain seperti teman atau tetangga. Tapi dalam artian kalau semisal cerita itu hanya sebatas cerita saja, enggak sampai menjatuhkan nama instansi. Kan di rumah itu enggak boleh menjatuhkan tempat kita kerja ya, internal tetap internal, biar saya rasakan sendiri. Kemudian kalau semisal saya cerita detail, itu hanya di tim panti, sama teman-teman panti. Kalau ada masalah di sini atau ada masalah di panti saya ceritanya sama teman-teman internal panti, bukan teman-teman yang di luar. Kalau semisal masalah di luar konteks internal mungkin hanya sebatas cerita umum, karena kalau menjelekkan tempat kerja itu malah jadi salah. Padahal peran saya ini pendidik di sini.	Etika Komunikasi & Pembatasan Informasi	

Interviewer	Selain berkumpul dengan teman, apakah ada kegiatan fisik atau hobi tertentu yang bisa membuat Bapak lebih tenang?		
Interviewee	Kalau pas lagi stres atau capek mengurus badan di panti atau asrama, biasanya kegiatan yang bikin merasa lebih tenang itu kalau pergi ke gym (fitnes) atau olahraga, saya mau latihan. Ya pokoknya itu keren banget, bisa bikin pikiran dan tubuh jadi lebih tenang.	Koping Stres: Aktivitas Fisik / Olahraga	80
Interviewer	Bagaimana dengan lingkungan kerja atau teman sejawat di asrama, apakah mereka cukup membantu dalam menghadapi tekanan?		
Interviewee	Ini membantu banget, lingkungan kerja itu jadi tempat berbagi menghadapi stres. Misal kalau ada masalah, "Mbak, aku nggak menyangka bisa gitu sama orang ini, iya Mbak ya." Nah, itu dalam menghadapi masalah sebisa mungkin langsung saya diskusikan sama teman-teman. Tapi saya garis bawahi, kecuali kalau teman-temannya itu toxic ya. Jadi di pekerjaan itu kita harus mencari teman yang bisa dipercaya, kemudian yang kedua, jangan langsung percaya terhadap orang. Jadi kita menilai orang itu tidak bisa cuma satu bulan doang, minimal hampir	Filtrasi Sosial & Kepercayaan di Tempat Kerja	90

	satu tahun untuk bisa menilai karakter orang.		
Interviewer	Terakhir Pak Alfi, apa strategi utama yang membuat Bapak bisa tetap bertahan menghadapi tekanan mengajar hingga sekarang?		
Interviewee	Ini adalah strategi yang membantu dalam menghadapi tekanan saat mengajar, kalau sekarang sih dirasa tidak ada tekanan berat ya. Tetap kalau ada apa-apa saya bawa ke pasrah (ikhlas) dulu. Jadi apapun yang susah, pasti dipasrahkan karena bagian dari takdir juga, pasti ada jalan keluarnya. Lebih ke berserah diri dan pasrah kalau ada permasalahan, tapi ya tetap saya berusaha mencari solusinya.	Koping Spiritual: Penerimaan & Kepasrahan	100
Interviewer	Baik Pak Alfi, data wawancaranya sudah selesai dan sangat komprehensif. Terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya.	Penutup	

Interviewee	Iya, sudah selesai ya. Terima kasih kembali, sama-sama.		
-------------	---	--	--



Lampiran Verbatim Wawancara (N)

Nama : N

Umur : 39 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Februari 2026

Tempat : SLB Anugerah Colomadu

Peneliti / Narasumber	Pernyataan	Tema	No
Interviewer	Bisa diceritakan apa pengalaman Ibu selama menjadi guru di ASL ini?	Pembukaan / Riwayat Kerja	1
Interviewee	Pengalamannya banyak, menyenangkan. Terus banyak berhubungan dengan anak-anak yang mungkin sebelumnya lebih ke heterogen dengan anak-anak yang normal di sekolah sebelumnya. Kalau di sini heterogennya tapi semuanya punya disabilitas masing-masing, itu aja sih.	Rekam Jejak Inklusi & Karakter Siswa SLB	
Interviewer	Apa yang membuat Ibu lebih memilih untuk mengajar anak disabilitas di sini?		
Interviewee	Yang membuat saya lebih memilih mengajar di sini waktu itu adalah kondisi sekolahan yang memang membutuhkan tenaga. Terus kenapa kok di sini? Karena memang sudah kenal sebelumnya dengan anak-anak sini dari 2016 dan baru masuk	Altruisme & Pengalaman Volunteer Senior	

	2023, berarti udah lama bu kenalnya. 2016 karena dulu jadi volunteer, jadi kayak apa ya, bareng-bareng sama teman-teman psikologi sama teman-teman kajian juga, terus sering ke sini lah, sering ke panti.		
Interviewer	Menurut Ibu sendiri, apa tantangan terbesar dalam mengajar anak berkebutuhan khusus?		
Interviewee	Orang tua, orang tua, orang tua. Tantangannya adalah kita kalau mengajar anak berkebutuhan khusus ada dua jenis orang tua, dua tipe orang tua.	Stresor Interpersonal: Dikotomi Orang Tua	10
Interviewer	Bisa dijelaskan karakteristik tipe orang tua yang pertama, Bu?		
Interviewee	Orang tua yang nama "pasrah bongkoan". Pasrah bongkoan dalam artian kata pokoknya tak serah ke dirimu, ke jenengan, aku siap bayar berapa aja yang penting anak ini seperti ini jadinya. Ada orang tua yang pasrah bongkoan positif dan negatif.	Tipologi Orang Tua Lepas Tangan (Laundry Mentality)	

	Positifnya pena, kita bisa intervensi apapun ke anak itu tanpa dia punya target sesuatu. Negatifnya itu soalnya dia punya target untuk anaknya tapi pasrah ke kita, ibaratnya kayak ngelondriin baju, dateng kotor keluar bersih.		
Interviewer	Kalau untuk tipe orang tua yang kedua bagaimana pengaruhnya ke proses mengajar?		
Interviewee	Terus tipe orang tua yang kedua yaitu yang dia mau diajak kerja sama, kooperatif. Jadi dia dari awal dia masuk atau dari awal kita kenal, ya udah bisa menerima anaknya	Penerimaan Orang Tua & Aliansi Kooperatif	20
	lebih dulu. Itu lebih enak, lebih enak dalam segala hal karena kan kembali lagi anak berkebutuhan khusus tuh kita enggak narket secara akademik, tapi kita nantinya adalah kemandirian, dan ya tujuan kita kan cuman itu ya. Jadi kalau orang tua udah bisa menerima, setidaknya maaf maaf kata kalau semuanya mereka belum bisa ngapa-ngapain nantinya, belum bisa ngomong, belum bisa nulis, setidaknya dia bisa hidup untuk dirinya sendiri.		

Interviewer	Pernah tidak Ibu merasa sangat kewalahan atau putus asa saat mengajar anak-anak di kelas?		
Interviewee	Kalau dalam mengajar anak berkebutuhan khusus ke anaknya... putus asa, kewalahan, so far insya Allah gak ada. Cuman kalau shock di awal biasa. Maksudnya ternyata anak ini maunya pas assessment seperti ini, ternyata beberapa waktu muncul, muncul, muncul, muncul gitu.	Adaptasi Kejutan Perilaku Awal (Shock)	
Interviewer	Bagaimana pola perkembangan kemampuan anak yang sering membuat guru harus memutar otak?		
Interviewee	Apalagi anak-anak berkebutuhan khusus kan perkembangannya tidak berhubungan, tidak increase always, tapi fluktuatif, increase, decrease, increase, decrease, itu aja sih. Tapi yang pasti kewalahannya lebih kepada orang-orang tua yang memang ya itu tadi, yang negatif-negatif itu yang bikin rondo kewalahan. Karena kita memahami orang yang	Karakteristik Fluktuatif Siswa & Edukasi Wali	30

	seharusnya dia justru lebih paham daripada kita itu kan susah.		
Interviewer	Lalu saat siswa tidak merespon atau mengalami hambatan belajar, bagaimana perasaan Ibu dalam menanggapi?		
Interviewee	Kalau dulu mungkin pertama kali berhubungan dengan anak berkebutuhan khusus sekitar tahun 2015, pertama kalinya nyekel bocah-bocah berkebutuhan khusus tapi tidak di sekolah khusus, itu rondo ini sih, rondo... ya istilahnya merasa bahwa bisa gak ya aku gitu. Karena emang anak-anak itu kan makanya kan kalau up up tenang, down down tenang, jadi kadang hadau gitu. Tapi lama-kelamaan semakin ke sini ya oke, kalau kamu belum mau atau kamu ngambek atau ada hambatan di saat belajar ya udahlah let it flow aja mengikuti mereka gitu, enggak enggak narket sih.	Evolusi Koping: Mengikuti Alur (Let It Flow)	

Interviewer	Saat muncul masalah pada siswa di tengah pembelajaran, bagaimana Ibu menyikapinya di awal?		
Interviewee	Masalah apa dulu? Masalah pembelajaran? Kalau masalah pembelajaran, selama emang dia mampu, kita usahakan untuk dia bisa. Tapi kalau emang dia gak mampu, ya sudah, tidak memaksakan untuk dia harus mampu.	Fleksibilitas Ekspektasi Belajar Siswa	40
Interviewer	Bagaimana jika masalahnya adalah gesekan sosial antarteman di kelas?		
Interviewee	Jadi permasalahannya kalau masalah dengan temennya atau sosial, ya kita berusaha untuk gimana caranya mereka	Penanaman Nilai Persaudaraan Inklusif	
	sangat paham itu aja. Jadi memang yang diajarkan juga sama baik adalah mengenalkan temannya ini sebagai adiknya atau saudaranya atau kakaknya seperti itu, jadi biar enggak ada rasa gua dia berbeda, sama.		

Interviewer	Dalam menghadapi masalah pada siswa, apakah Ibu lebih memilih menyelesaikannya sendiri atau berdiskusi dengan orang lain?		
Interviewee	Aku tipikal yang I do by myself first. Kalau udah mentok baru tak diskusiin. Atau kadang aku sebenarnya sudah punya solusi, aku mendiskusikannya hanya untuk make sure apa yang aku ambil itu on track atau ada ide lain.	Kemandirian Solusi & Validasi Keputusan	50
Interviewer	Bagaimana pengalaman Ibu selama berkoordinasi dengan orang tua murid untuk menyelesaikan kendala siswa?		
Interviewee	Alhamdulillah so far selama saya di sini 2 tahun aman tenteram, dalam masehi dan orang tua orang tua pulang loh ya, sehingga anaknya ada orang tuanya. Bahkan kemarin dengan tim panti juga alhamdulillah so far berjalan baik. Nek sejenis kesalahpahaman atau anu biasa ya, biasa pasti akan terjadi dinamika itu cuman ya alhamdulillah terselesaikan dengan baik tanpa anjel, tanpa dendam. Terus beberapa testimoni orang tua juga yang kayak walaupun	Resolusi Dinamika Hubungan Wali & Panti	

	sudah tidak menjadi murid di kelas ku tapi masih sering sharing sama aku.		
Interviewer	Bagaimana reaksi orang lain di luar sana saat mendengar Ibu bekerja sebagai guru SLB?		
Interviewee	Reaksi orang lain mendengar saya jadi guru SLB itu enggak apa-apa, enggak ada yang aneh, mungkin udah biasa ya. Soalnya kan selain di sini saya pegang TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an) juga udah lama di tetangga sini. Dari dulu kan saya udah kayak tetap lama, jadi saya pindah ke sini ya udah enggak aneh.	Penerimaan Sosial & Status Guru Ganda	60
Interviewer	Apakah Ibu pernah merasa sakit hati atau kecewa selama bekerja di lingkungan instansi ini?		

Interviewee	Pernah sakit hati, pernah sakit hati tapi ya saya tahu itu bukan karena saya. Sakit hatinya yaitu dari yayasan. Dari yayasan dulu itu memang yayasan itu kan enggak suka sama sekolah yang dulu, jadi apa yang dilakukan sama guru itu menjadi salah semua. Padahal ya saya sendiri kan enggak tahu, enggak ikut-ikutlah tentang keuangan sekolah saya enggak ngurusin, tentang sistemnya saya enggak ngurusin.	Konflik Internal Instansi (Yayasan vs Sekolah)	
Interviewer	Bisa diceritakan momen spesifik yang membuat Ibu merasa sakit hati dengan kebijakan yayasan saat itu?		
Interviewee	Ketika saya waktu itu hari Jumat, saya kan suka pengen ngasih anak-anak ya... saya pernah bikinin grill untuk anak-anak... tapi ditolak sama kepala sekolah. "Udah cukup-cukup," katanya gitu. Rasanya memang sakit hati gitu.	Penolakan Inisiatif & Kekecewaan Emosional	70
Interviewer	Mengapa penolakan itu diarahkan kepada guru-guru seperti Ibu yang tidak tahu-menahu konflik internal?		

Interviewee	Terus udah gitu kalau misalkan ada masalah dengan kepala sekolah, ya kenapa enggak kepala sekolah gitu? Enggak kok malah semuanya gurunya kena, saya juga enggak tahu apa-apa... Tapi ya memang sudah niat saya kasih ke anak-anak, ya udah tak tinggalin aja ke dapur asrama.	Dampak Konflik Organisasi ke Tenaga Pendidik	
Interviewer	Ketika Ibu mengalami tekanan atau sakit hati tersebut, apakah membawa pengaruh buruk ke rumah, menjadi pemarah misalnya?		
Interviewee	Untuk perilaku ini berubah tidak wajar, nangis kah? Betul-betul enggak, kayaknya enggak. Di rumah juga ya enggak ada yang berubah, enggak mama jadi pemarah gitu, enggak, enggak kayak gitu.	Batasan Stres Kerja dan Lingkungan Rumah	80
Interviewer	Apa prinsip yang Ibu pegang sehingga masalah di sekolah tidak sampai mengganggu kehidupan pribadi Ibu?		

Interviewee	Tinggal enggak tak pikir, pokoknya hari ini sudah selesai, bar besok lagi ya dengan urusan baru lagi. Tapi enggak pernah terasa sakit hati, apalagi sekarang ini malah enjoy kok kerjanya... Nangis atau bicara sedih? Enggak, saya enggak pernah sih.	Pemisahan Masalah (Kompartementalisasi)	
Interviewer	Selain masalah internal yayasan yang lama, apakah ada hal lain yang saat ini masih membuat Ibu bingung atau tertekan?		
Interviewee	Saya itu pernah bingung itu sama JCI (Junior Chamber International) itu Mas kemarin. Saya enggak stres, cuman yang pokoknya yang saya stres itu kalau saya punya program di sini ada program ini tapi di yayasan gak setuju. Nah itu yang suka saya bingung itu.	Hambatan Birokrasi Program Kerja	90
Interviewer	Bagaimana contoh ketidaksinkronan antara program sekolah dengan restu yayasan tersebut?		

Interviewee	Kemarin kayak gitu saya ikut rapat di sini, rapat dengan JCI baik-baik aja, tetapi ternyata yayasan menolak karena ada masa lalu dengan yayasan... Jadi kan ya itu... sebingung itu tapi enggak stres sih.	Kebingungan Peran & Hambatan Kebijakan	
Interviewer	Ketika mengalami kebingungan birokrasi seperti itu, kepada siapa Ibu mencurahkan keluh kesah?		
Interviewee	Paling saya cerita sama suami, ya ngobrol. Sama itu, sama yayasan juga gini-gini ya, terus dikasih saran saya. Kalau saya pendekatan, udah ngobrol, udah membuka komunikasi ya dibantu jalan keluarnya malah di sana.	Koping Stres: Dukungan Suami & Komunikasi	100
Interviewer	Bentuk hubungan emosional atau dukungan seperti apa di tempat kerja yang paling Ibu butuhkan?		
Interviewee	Apa bentuk hubungan emosional yang paling membutuhkan dari hubungan kerjaan? Hubungan emosional contohnya misalnya mungkin kayak merasa pengen didukung, itu kan termasuk. Asal didukung sama teman-	Kebutuhan Validasi & Solidaritas Kerja	

	teman aja, oh iya... iya aja bareng-bareng saya gak bingung.		
Interviewer	Berarti peran suami sebagai tempat bercerita di rumah juga sangat besar ya Bu?		
Interviewee	Suami... suami saya memang sudah terpercaya jadi memang suami saya juga dablek kok, kalau saya cerita memang didengerin tapi seperti angin lalu gitu loh, besoknya berapa jam aja udah lupa. Tapi ya enak juga sih.	Karakteristik Katarsis Pasangan	110
Interviewer	Seberapa besar pengaruh kenyamanan lingkungan keluarga terhadap pemulihan stamina Ibu setelah pulang mengajar?		
Interviewee	Ya besar banget, tentunya besar banget. Kan kalau udah kerja di sini walaupun sampai jam 11, terus jam 11 sampai jam setengah 2-nya itu kan cuma jaga sekolah, jaga ada tamu, tapi kan tetap capek ya Mas ya. Datang ke rumah itu rumah berantakan, ya	Dukungan Sosial Keluarga Kontributif	

	Alhamdulillah anak dan suami saya enggak pernah ribut. Malah saya suka dibantu, kadang-kadang kalau udah kelihatan ada capek, saya suka disuruh istirahat aja sana gitu.		
Interviewer	Baik Bu Rini, data wawancaranya sudah sangat lengkap dan mengalir sekali. Terima kasih banyak atas waktu dan informasinya.	Penutup	120
Interviewee	Iya, sama-sama Mas, sudah selesai ya.		

Lampiran Verbatim Wawancara (R)

Nama : R

Umur : 35 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Hari/Tanggal : Senin, 9 Februari 2026

Tempat : SLB Anugerah Colomadu

Peneliti / Narasumber	Pernyataan	Tema	No
Interviewer	Sebelumnya perkenalkan saya faw saat ini sedang mengerjakan penelitian tentang koping stres guru SLB. Bisa diceritakan terlebih dahulu Pak mengenai riwayat mengajar Bapak dari awal?	Pembukaan	1
Interviewee	Pertama itu saya mengajar di Sragen, terus pindah ke PLA (Pusat Layanan Autis) Kabupaten Sragen, baru setelah itu di sini, di SLB Anugerah.		
Interviewer	Di SLB Anugerah ini sudah berapa lama, Pak?		
Interviewee	Di SLB Anugerah baru satu tahun.		
Interviewer	Bisa diceritakan Pak pengalamannya mengajar di SLB Anugerah? Apakah muridnya berbeda dari SLB sebelumnya, terutama dalam hal hambatan yang dimiliki anak?		
Interviewee	Kalau di SLB Anugerah kebetulan menurut saya agak beda ya dari SLB yang lainnya. Di sini semua anak masuk, jadi standarnya mungkin anaknya cenderung yang hambatannya berat.	Perbedaan Karakteristik Siswa	10
Interviewer	Kalau perbedaan yang paling mencolok dengan tempat mengajar Bapak yang dulu bagaimana, Pak?		

Interviewee	Kalau perbedaannya, yang paling mencolok itu di SLB Negeri Sragen dulu. Di SLB Negeri itu ada dua asesmennya. Mungkin kalau anaknya terlalu berat hambatannya, disarankan ke tempat lain. Tapi kalau di sini semua diterima.		
Interviewer	Apa yang membuat Bapak tertarik menjadi guru SLB seperti sekarang ini?	Motivasi Menjadi Guru SLB	
Interviewee	Saya mungkin sudah tertarik sejak SMA. Dari SMA tertarik, terus akhirnya mengambil Program Studi Pendidikan Luar Biasa (PLB). Tertariknya itu pas SMA karena pernah melihat anak-anak yang berkebutuhan khusus, mungkin dari situ panggilan jiwanya.		
Interviewer	Selama mengajar, apa tantangan terbesar yang Bapak hadapi?	Tantangan Mengajar	20
Interviewee	Tantangan terbesar kalau di SLB Negeri sebelumnya itu kan klasifikasinya dipisah per hambatan. Tapi di kelas yang saya ampu, kelas 5, itu dicampur ada tunarungu, tunagrahita, dan autis. Itu susah menurut saya cara mengatasinya.		
Interviewer	Kesulitannya yang seperti apa Pak ketika mereka digabung dalam satu kelas?	Strategi Menghadapi Kegaduhan	

Interviewee	Misalnya ada anak yang bikin gaduh. Siswa yang tunarungu itu kan dia teriak-teriak karena dia tidak mendengar suaranya sendiri, nah siswa yang lainnya jadi terganggu. Atau misalnya ada yang memukul-mukul meja, dia sebenarnya tidak dengar tapi yang lain terganggu. Ya sudah, saya fokuskan tenangkan ke anak yang gaduh dulu baru lanjut ke yang lain.		
Interviewer	Pernah tidak Pak merasa jenuh atau pusing saat mengajar di kelas?	Kejenuhan Kerja	
Interviewee	Pernah rasanya jenuh, biasanya pas lagi lelah itu terjadi di jam-jam siang. Di jam siang itu anak-anak di kelas kemungkinan besar kondisinya sudah tidak kondusif dan inginnya cepat pulang.		
Interviewer	Untuk siswa yang tidak merespons atau mengalami hambatan belajar yang sulit, bagaimana cara Bapak mengatasinya?	Strategi Pembelajaran	
Interviewee	Saya lakukan dengan drill personal (bimbingan individu). Jadi misalnya seperti siswa bernama Aviza, kalau sudah dikasih tugas tapi belum mau mengerjakan, nanti saya dekati dan dibantu secara personal.		30
Interviewer	Jika ada masalah dengan siswa, biasanya Bapak menyelesaikan sendiri atau bagaimana?	Penyelesaian Masalah	

Interviewee	Kalau saya cenderung lebih memilih untuk saya selesaikan sendiri dulu. Saya selesaikan dulu permasalahannya bersama anak dan orang tuanya. Kalau sudah clear (selesai), ya sudah.		
Interviewer	Apa masalah terbesar dari siswa yang pernah Bapak hadapi di sekolah?	Kasus Perilaku Ekstrem	
Interviewee	Masalah terbesar mungkin kasus si Nabil, dia pernah mencolok temannya pakai pensil. Terus ya orang tuanya juga dituntut untuk membayar ganti rugi oleh orang tua korban.		
Interviewer	Berarti saat kasus itu terjadi, Bapak yang menangani langsung?	Koordinasi dengan Orang Tua	
Interviewee	Pas kejadian itu sekolahnya masih di saat-saat awal waktu itu, dan saya kebetulan belum menjadi wali kelasnya si Nabil.		
Interviewer	Bagaimana pengalaman Bapak dalam berkoordinasi dengan orang tua siswa selama ini?		40

Interviewee	Paling sering itu pas jemput sekolah. Yaitu kalau siswa yang laju (pulang pergi), pas orang tuanya menjemput ya sudah kami konsultasi sebentar. Saya sampaikan tadi anaknya belajar ini-ini, biar orang tuanya kalau menjemput bisa bertanya ke anaknya.		
Interviewer	Apakah semua orang tua komunikatif saat berkonsultasi Pak?		
Interviewee	Tergantung orang tuanya juga. Maksudnya kalau orang tua yang perhatian kan pasti bertanya, "Ini tadi di sekolah anak saya bagaimana?". Kalau tidak bertanya, ya paling nanti komunikasinya dirapatkan saat rapat sekolah.		
Interviewer	Bagaimana reaksi orang lain di luar sana ketika mengetahui Bapak bekerja sebagai guru SLB?	Persepsi Lingkungan	
Interviewee	Kalau reaksi orang lain ya paling mereka bertanya, "Mas, kok bisa sabar banget gitu?". Saya malah cenderung lebih sabar menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus. Saya dulu pernah mengajar di sekolah umum (SD inklusi), di sana saya malah tidak sabar. Soalnya saya tahu mereka itu anak normal tapi kok susah dibilangi (angel). Kalau di SLB kan ya sudah maklum karena kondisi mereka. Kalau bagi saya pribadi, malah lebih susah menghadapi anak normal.		

Interviewer	Selama menjalani pekerjaan ini, pernah tidak Pak merasa tidak dihargai oleh lingkungan atau orang lain karena menjadi guru SLB?		50
Interviewee	Tidak pernah selama mengajar.		
Interviewer	Apakah ada perasaan tertekan atau stres selama mengajar di SLB ini, Pak?	Penilaian Kerja	
Interviewee	Tidak sih, soalnya pas ketemu anak-anak malah bisa buat hiburan karena saya memang sudah senang bercanda (gojekan-gojekan) dengan mereka.		
Interviewer	Berarti selama menjadi guru SLB belum pernah ada tekanan yang berat ya, Pak?	Pengalaman Tekanan	
Interviewee	Alhamdulillah belum ada tekanan. Tekanan itu justru dulu sewaktu saya masih di Pusat		

	Layanan Autis (PLA). Di pusat layanan autis itu kan bentuknya seperti terapi, jadi termasuk pendidikan non-formal.		
Interviewer	Apa yang membedakannya sehingga di PLA terasa penuh tekanan bagi Bapak?	Sumber Stres Kerja	
Interviewee	Di sana tekanannya karena kami dituntut untuk selalu ada peningkatan kemampuan pada anak. Kalau di SLB kan peningkatan kemampuan tetap ada, cuma targetnya tidak harus seketat dan sekonstan di tempat terapi.		60
Interviewer	Kalau Bapak sedang merasa lelah atau stres saat mengajar, biasanya apa yang Bapak lakukan untuk mengatasinya (koping stres)?	Koping Stres	
Interviewee	Kalau stres pas waktu mengajar sih ya memang ada rasa kesal, tapi ya sudahlah dibawa santai saja, tidak ada tindakan khusus yang muluk-muluk. Dibawa mengalir saja.		
Interviewer	Baik Pak, terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya untuk diwawancarai.	Penutup	

Interviewee	Iya, sama-sama.		
-------------	-----------------	--	--



Lampiran Verbatim Wawancara (RN)

Nama : RN

Umur : 47 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Februari 2026

Tempat : SLB Anugerah Colomadu

Peneliti / Narasumber	Pernyataan	Tema	No
Interviewer	Baik Bu Rini, terkait dengan penelitian ini, bagaimana pandangan Ibu mengenai stres selama mengajar di SLB ini?	Pembukaan / Persepsi Stres	1
Interviewee	Hai, kalau di sini... udah mulai? Saya mau bikin jurnal tentang stres ya. Kalau saya pribadi, saya enggak stres ya, soalnya saya memang senang anak-anak. Ada yang menurut orang enggak lucu, menurut saya itu lucu gitu.	Afeksi Positif Terhadap Siswa SLB	
Interviewer	Bisa diceritakan bagaimana pengalaman awal Ibu saat mulai mengajar kembali di sekolah ini?		
Interviewee	Pengalaman saya, waktu saya di sini baru sekitar tiga tahunan. Tapi pas lagi... memang dulu pernah 12 tahun yang lalu pernah di sini, terus off udah lama, terus saya ke sini lagi langsung dikasih murid kelas bawah ya, kelas kecil 1, 2, 3 itu sebanyak 16 anak.	Riwayat Kerja & Beban Kelas Awal	
Interviewer	Wah, 16 anak untuk ukuran kelas kecil di SLB itu cukup banyak ya Bu? Bagaimana rasanya waktu itu?		

Interviewee	Menurut saya kayak, "Nggak apa-apa, mereka kan kecil gitu, emang mereka enggak butuh belajar kok." Begitu juga belajar itu ya bunda dulu yang ajari. Alhamdulillah bisa, walaupun capek, memang awal itu aku bisa rasanya capek. Terus saya juga enggak tahu ada rasa kesal karena kok kelas saya banyak sendiri gitu ya.	Kelelahan Fisik & Persepsi Subjektif	10
Interviewer	Mengapa muridnya bisa menumpuk sebanyak itu di satu kelas Bu?		
Interviewee	Dulu itu sistemnya masih belum seperti sekarang. Kalau sekarang kan di Dapodik kelas 1 bener-bener kelas 1, kelas 2, kelas 3. Kalau dulu itu enggak, pokoknya semua anak yang baru, anak yang belum masuk Dapodik, anak yang sudah kelas 3 tapi belum bisa apa-apa dimasukin juga ke kelas 1 gitu. Jadi saya semua yang nekel. Sempat saya tuh kayak begini banget, capek gitu ya.	Maladaptasi Sistem Kelas / Overload	
Interviewer	Lalu bagaimana respon pihak sekolah atau guru lain melihat kondisi kelas Ibu saat itu?		
Interviewee	Terus saya suka upload, suka upload. Bu Eko melihat, Bu Eko melihat terus kepala sekolahnya dimarahin, itu muridnya jangan dikasih murid banyak-banyak katanya gitu. Karena ya Bu Eko sendiri kan ngerti kalau mengajari 16 anak dengan segala macam karakteristik ini kan capek. Terus akhirnya kepala sekolahnya ya memindahkan saya ke kelas 3	Intervensi Atasan & Regulasi Beban Kerja	

	yang muridnya lebih sedikit.		
Interviewer	Setelah dipindahkan ke kelas 3, apakah beban kerja dan rasa capek Ibu berkurang?		
Interviewee	Di situ saya dipindah ke kelas 3 dengan 6 murid. Di situ mereka udah agak ngerti juga sama perintah, udah bisa ditinggal untuk menulis, jadi ya berkurang rasa capeknya itu berkurang seperti itu. Jadi ya udah kerja lagi seperti biasa aja.	Penurunan Hambatan Kerja Mengajar	20
Interviewer	Kalau boleh tahu, sebelum menjadi guru SLB di sini, latar belakang pekerjaan Ibu apa?		
Interviewee	Saya itu dulu kemana-mana Mas. Lama di kantin, di kantin SMP 25 itu selama 5 tahun di sana. Terus kan itu lelang, terus udah selesai lelang saya buka restoran di Gedung Giro Rakyat, itu sampai sekarang masih jalan sambil kerja daftar ke sini.	Latar Belakang Pekerjaan Non-Akademik	
Interviewer	Apa yang mendorong atau memotivasi Ibu untuk mendaftar menjadi guru anak berkebutuhan khusus?		
Interviewee	Ya enggak tahu ya, panggilan hati aja ya. Saya melihat suka ada anak-anak datang ke rumah, terus udah gitu malah kenal. Setiap saya lewat ke panti situ, ke asrama, mereka panggil "Bu Rini, Bu Rini", padahal saya enggak ngajar tapi kok kayaknya banyak yang kenal, jadi ya tak coba. Terus memang Bu Eko juga meminta, "Nanti siapa yang ngurusin sekolah kalau... soalnya saya	Motivasi Intrinsek & Panggilan Jiwa	

	udah tua," katanya gitu. Ya udah coba kamu ini aja, terus akhirnya tak lamar jadi guru aja gitu.		
Interviewer	Karena tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa, apa tantangan terbesar yang Ibu rasakan?		
Interviewee	Tantangannya ke apa ya... sebenarnya saya itu enggak punya basic di disabilitas gitu, tapi enggak tahu saya ya senang anak kecil itu, senang anak kecil. Terus waktu 12 tahun yang lalu waktu pertama buka sekolah ini kan saya ikut merintis selama dua tahun kalau enggak salah. Nah, anak-anak manut gitu lho, bisa menurut, bisa nyaman, gitu. Akhirnya itu tak coba lagi aja di sini lagi.	Pengalaman Merintis & Kenyamanan Kerja	30
Interviewer	Selama mengajar di kelas, pernah tidak Ibu merasa benar-benar kewalahan menghadapi perilaku anak?		
Interviewee	Pernah, yaitu yang di kelas 1 itu. Ada anak namanya Bintang kalau enggak salah, dia lagi tantrum. Tantrum satu, tantrum luar ke temannya, jadi kan saya aduh, saya panik juga, panik juga. Terus udah gitu tiba-tiba kok semuanya pada teriak-teriak.	Stresor: Perilaku Tantrum Siswa	
Interviewer	Bagaimana cara Ibu menenangkan diri dan mengendalikan situasi kelas saat anak-anak tantrum bersamaan?		
Interviewee	Ya udah tak los (lepaskan) wae Mas, udah teriak-teriak aja gitu. Siapa yang masih mau nulis, yang masih mau main dengan saya, yuk main. Kalau	Koping Stres: Pembiaran Sesaat & Pengalihan	

	enggak ya mereka tantrum teriak-teriak gitu, wah ini meja digebrak-gebrak. Ya udah tak diamin aja.		
Interviewer	Bagaimana jika menghadapi siswa yang pasif, tidak merespon, atau mengalami hambatan belajar yang berat?		
Interviewee	Kalau memang hambatannya itu, saya memaklumi, saya cari materi yang lebih rendah lagi. Tapi kalau misalkan sebenarnya dia bisa tapi dia malas atau ngantuk, tak tinggal, "Kamu tidur aja sana kalau kamu ngantuk." Wis deh saya tinggal dulu, nanti kalau saya udah kayak gitu biasanya anaknya, "Bu ayo pulang, Ibu ayo bunga," seperti itu.	Penyesuaian Tingkat Materi (Diferensiasi)	40
Interviewer	Berarti Ibu menyesuaikan perlakuan berdasarkan tingkat kemampuan masing-masing anak ya?		
Interviewee	Baru ini kalau memang hambatannya berat kayak begitu, ya saya juga lihat-lihat ya. Ini anaknya belum mampu dikasih materi ini, ya udah kita turunkan. Terus mereka enggak pernah saya marahin.	Regulasi Emosi / Menahan Amarah	
Interviewer	Pernah ada masalah atau komplain eksternal yang melibatkan orang tua murid, Bu? Bagaimana Ibu menyikapinya?		
Interviewee	Saya pernah punya murid namanya Mas Arsyad. Orang tuanya itu beberapa kali melihat anaknya dikasih makanan jajanan yang dia suka di sini. Terus bilang ke saya, "Bu tolong jangan dikasih." Pertama saya enggak tega ya, kan anaknya juga minta. Terus	Stresor Interpersonal: Komplain Orang Tua	

	saya kadang-kadang ada yang ngasih, tak diemin gitu. Saya enggak ngasih tapi ada temennya yang ngasih tak diemin karena rasa kasihan itu, tapi kok komplain lagi ke saya, komplain lagi.		
Interviewer	Lalu bagaimana solusi akhir yang Ibu ambil untuk menyelesaikan masalah komplain jajanan tersebut?		
Interviewee	Kan yang ngasih itu ternyata dari pihak panti juga. Oke, kalau gitu langsung aja perhubungan dengan panti ya, saya kasih nomor telepon panti. Jadi saya menyelesaikannya dengan akarnya itu asal dari mana. Kalau dari panti ya saya lempar ke panti, soalnya kan memang ada job desk-nya masing-masing. Kalau di kelas yang jelas saya enggak ngasih gitu, enggak boleh makan dulu ketika sekolah.	Batasan Job Desk & Delegasi Masalah	50
Interviewer	Jika ada masalah seperti itu, Ibu lebih memilih memendamnya sendiri atau mendiskusikannya dengan rekan lain?		
Interviewee	Dari pandangan saya sendiri, saya suka ini sih... enggak cerita saya. Ya udahlah dianggap hilang gitu lho. Pokoknya kalau urusannya sudah selesai, ya sudah hilang, enggak dipikir-pikir gitu. Itu malah ramainya malah di panti. Kan sampai sekarang orang tuanya tuh enggak boleh kan dari panti sendiri, memang itu sebelumnya saya udah tahu tapi ya saya enggak kayaknya ikutan gitu ya.	Koping Stres: Supresi & Menghindari Konflik	

Interviewer	Bagaimana dengan koordinasi Ibu dengan pihak yayasan atau orang tua murid yang lain selama ini?		
Interviewee	Kalau pengalaman selama ini saya enggak ya, lancar-lancar aja. Dari mulai kalau sekarang koordinasi dengan Noni ya sama orang tuanya, malah yang masalah sampai pindah ini sama-sama aja. Saya sama ibunya Anzeki selalu hubungan, selalu hubungan. Tapi ibunya suka cerita macam-macam, "Bu, Azul digini-giniin, nanti minta tolong Bu jangan diginiin ya." Ya enggak juga gitu ya, tapi hubungan dengan orang tuanya ya saya kasih tahu aja begini-begini, terus ya orang tuanya sih terima.	Manajemen Komunikasi dengan Orang Tua	
Interviewer	Bagaimana reaksi lingkungan sekitar atau tetangga ketika mengetahui Ibu bekerja sebagai guru SLB?		
Interviewee	Reaksi orang lain mendengar saya jadi guru SLB itu enggak apa-apa, enggak ada yang aneh, mungkin udah biasa ya. Soalnya kan selain di sini saya pegang TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an) juga udah lama di tetangga sini. Dari dulu kan saya udah kayak tetap lama, jadi saya pindah ke sini ya udah enggak aneh. Kadang-kadang tetangga atau anak-anak kecil kalau manggil saya "Bu Guru", guru TPA kali ya.	Penerimaan Sosial & Status Guru Ganda	60
Interviewer	Apakah Ibu pernah merasa sakit hati atau kecewa selama bekerja di lingkungan instansi ini?		

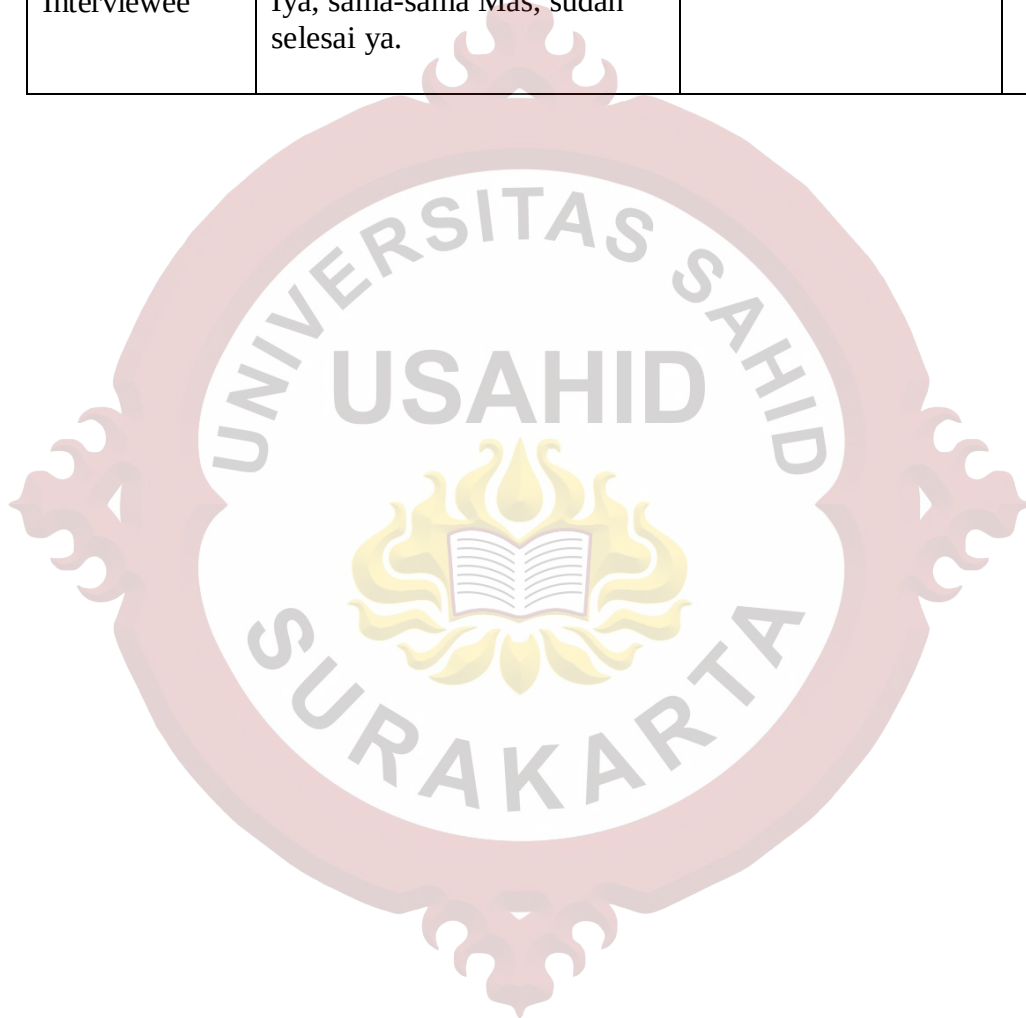
Interviewee	Pernah sakit hati, pernah sakit hati tapi ya saya tahu itu bukan karena saya. Sakit hatinya yaitu dari yayasan. Dari yayasan dulu itu memang yayasan itu kan enggak suka sama sekolah yang dulu, jadi apa yang dilakukan sama guru itu menjadi salah semua. Padahal ya saya sendiri kan enggak tahu, enggak ikut-ikutlah tentang keuangan sekolah saya enggak ngurusin, tentang sistemnya saya enggak ngurusin. Pokoknya saya mengajar aja seperti itu.	Konflik Internal Instansi (Yayasan vs Sekolah)	
Interviewer	Bisa diceritakan momen spesifik yang membuat Ibu merasa sakit hati dengan kebijakan yayasan saat itu?		
Interviewee	Ketika saya waktu itu hari Jumat, saya kan suka pengen ngasih anak-anak ya, saya pernah bikinin grill untuk anak-anak. Terus udah gitu anak-anak kan cuma suka dapat nasi kotakan ayam itu loh Mas, nah waktu itu saya juga pengen ngasih grill sosis gitu mau saya tambahin, tapi ditolak sama kepala sekolah. "Udah cukup-cukup," katanya gitu. Rasanya memang sakit hati gitu.	Penolakan Inisiatif & Kekecewaan Emosional	
Interviewer	Mengapa penolakan itu diarahkan kepada guru-guru seperti Ibu yang tidak tahu-menahu konflik internal?		
Interviewee	Terus udah gitu kalau misalkan ada masalah dengan kepala sekolah, ya kenapa enggak kepala sekolah gitu? Enggak kok malah semuanya gurunya kena, saya juga enggak tahu	Dampak Konflik Organisasi ke Tenaga Pendidik	70

	apa-apa. Ya itu aja saya rasanya sangat pernah sakit hati seperti itu. Tapi ya memang sudah niat saya kasih ke anak-anak, ya udah tak tinggalin aja ke dapur asrama. Terus udah gitu ya udah, pas ketika pergantian kepala sekolah ya udah semua juga jadi baik-baik aja, memang gurunya enggak tahu apa-apa.		
Interviewer	Ketika Ibu mengalami tekanan atau sakit hati tersebut, apakah membawa pengaruh buruk ke rumah, menjadi pemarah misalnya?		
Interviewee	Untuk perilaku ini berubah tidak wajar, nangis kah? Betul-betul enggak, kayaknya enggak. Di rumah juga ya enggak ada yang berubah, enggak mama jadi pemarah gitu, enggak, enggak kayak gitu.	Batasan Stres Kerja dan Lingkungan Rumah	
Interviewer	Apa prinsip yang Ibu pegang sehingga masalah di sekolah tidak sampai mengganggu kehidupan pribadi Ibu?		
Interviewee	Tinggal enggak tak pikir, pokoknya hari ini sudah selesai, bar besok lagi ya dengan urusan baru lagi. Tapi enggak pernah terasa sakit hati, apalagi sekarang ini malah enjoy kok kerjanya,	Pemisahan Masalah (Kompartementalisasi)	
	terbiasa. Terus memang udah dipisahkan letaknya sana ya, apa namanya panti dengan sekolahnya udah bisa, jadi bener-bener job desk-nya itu udah terbentuk gitu. Nangis atau bicara sedih? Enggak, saya enggak pernah sih.		

Interviewer	Selain masalah internal yayasan yang lama, apakah ada hal lain yang saat ini masih membuat Ibu bingung atau tertekan?		
Interviewee	Saya itu pernah bingung itu sama JCI (Junior Chamber International) itu Mas kemarin. Saya enggak stres, cuman yang pokoknya yang saya stres itu kalau saya punya program di sini ada program ini tapi di yayasan gak setuju. Nah itu yang suka saya bingung itu.	Hambatan Birokrasi Program Kerja	80
Interviewer	Bagaimana contoh ketidaksinkronan antara program sekolah dengan restu yayasan tersebut?		
Interviewee	Kemarin kayak gitu saya ikut rapat di sini, rapat dengan JCI baik-baik aja, tetapi ternyata yayasan menolak karena ada masa lalu dengan yayasan. Kan akhirnya saya bingung, ngambil anak bawa anak banyak enggak boleh, bawa anak sedikit ya malu. Jadi kan ya itu... sebingung itu tapi enggak stres sih.	Kebingungan Peran & Hambatan Kebijakan	
Interviewer	Ketika mengalami kebingungan birokrasi seperti itu, kepada siapa Ibu mencurahkan keluh kesah?		
Interviewee	Paling saya cerita sama suami, ya ngobrol. Sama itu, sama yayasan juga gini-gini ya, terus dikasih saran saya. Kalau saya pendekatan, udah ngobrol, udah membuka	Koping Stres: Dukungan Suami & Komunikasi	
	komunikasi ya dibantu jalan keluarnya malah di sana. Jadi ya udah, boleh komunikasi.		

Interviewer	Bentuk hubungan emosional atau dukungan seperti apa di tempat kerja yang paling Ibu butuhkan?		
Interviewee	Apa bentuk hubungan emosional yang paling membutuhkan dari hubungan kerjaan? Hubungan emosional contohnya misalnya mungkin kayak merasa pengen didukung, itu kan termasuk. Asal didukung sama teman-teman aja, oh iya... iya aja bareng-bareng saya gak bingung.	Kebutuhan Validasi & Solidaritas Kerja	90
Interviewer	Berarti peran suami sebagai tempat bercerita di rumah juga sangat besar ya Bu?		
Interviewee	Suami... suami saya memang sudah terpercaya jadi memang suami saya juga dablek kok, kalau saya cerita memang didengerin tapi seperti angin lalu gitu loh, besoknya berapa jam aja udah lupa. Tapi ya enak juga sih.	Karakteristik Katarsis Pasangan	
Interviewer	Seberapa besar pengaruh kenyamanan lingkungan keluarga terhadap pemulihan stamina Ibu setelah pulang mengajar?		
Interviewee	Ya besar banget, tentunya besar banget. Kan kalau udah kerja di sini walaupun sampai jam 11, terus jam 11 sampai jam setengah 2-nya itu kan cuma jaga sekolah, jaga ada tamu, tapi kan tetap capek ya Mas ya. Datang ke rumah itu rumah berantakan, ya Alhamdulillah anak dan suami saya enggak pernah ribut. Malah saya suka dibantu, kadang-kadang kalau udah	Dukungan Sosial Keluarga Kontributif	100

	kelihatan ada capek, saya suka disuruh istirahat aja sana gitu.		
Interviewer	Baik Bu Rini, data wawancaranya sudah sangat lengkap dan mengalir sekali. Terima kasih banyak atas waktu dan informasinya.	Penutup	
Interviewee	Iya, sama-sama Mas, sudah selesai ya.		



Lampiran Verbatim Wawancara (S)

Nama : S

Umur : 28 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Februari 2026

Tempat : SLB Anugerah Colomadu

Peneliti / Narasumber	Pernyataan	Tema	No
Interviewer	Baik Pak Sarwo, boleh diceritakan sudah berapa lama Bapak mengajar di SLB ini?	Pembukaan / Riwayat Mengajar	1
Interviewee	Kalau gabung di SLB-nya itu sekitar akhir tahun 2021 atau awal tahun 2022 mulai mengajarnya. Terus hampir setahun setelah itu baru saya pindah gabung ke asrama juga. Jadi sebelumnya itu selama 6 bulan ya pulang pergi, seperti teman-teman yang lain yang tidak menempati di asrama di sini.		
Interviewer	Berarti pertama kali peran Bapak sebagai guru dulu atau bagaimana, Pak?		
Interviewee	Iya, awalnya dari guru dulu, terus lanjut menjadi pengasuh asrama juga. Sekarang berjalan dua-duanya seperti itu.	Ganda Peran (Guru & Pengasuh)	
Interviewer	Bagaimana pengalamannya mengajar anak-anak berkebutuhan khusus di sini selama ini?		
Interviewee	Selama di sini, karena memang anak-anaknya itu hambatannya berat, jadi seringnya merasa lelah seperti tidak membuahkan hasil gitu lho. Jadi ya banyak pelajaran yang diambil karena memang proses trial and error-nya itu panjang, tidak sama seperti apa yang ada di teori perkuliahan.	Tantangan Mengajar / Hambatan Siswa	10

Interviewer	Perbedaannya dengan teori yang didapatkan waktu kuliah dulu seperti apa, Pak?		
Interviewee	Kalau selama ini belajar di perkuliahan itu kan belajarnya sesuatu yang lurus-lurus saja, misalnya masalahnya ini maka solusinya itu. Sementara di lapangan teorinya ya tidak selalu cocok. Jadi kalau di sini, sebenarnya kalau disambungkan ke teori itu bisa, cuma jauh gitu lho cara nyambunginnya. Kita harus mendalaminya lebih jauh dan lebih dalam karena memang porsinya berbeda dengan yang sering dibahas di luar sana.	Kesenjangan Teori dan Praktik	
Interviewer	Dalam mengajar di SLB ini, apa saja tantangan nyata yang Bapak hadapi sehari-hari?		
Interviewee	Kalau tantangannya, mulai dari anak-anak itu pasti. Karena memang mereka itu latar belakangnya seperti orang yang sudah 'dibuang' atau tidak diharapkan oleh keluarganya. Mereka kehilangan kenyamanan dirawat oleh orang yang mereka sayang, gitu lho. Itu pasti membuat mereka shock, dan shock-nya itu tidak cukup sebulan dua bulan, tapi panjang.	Latar Belakang Traumatik Siswa	20
Interviewer	Bagaimana Bapak menyikapi kondisi anak-anak yang mengalami shock panjang tersebut?		
Interviewee	Itu menjadi hal yang melekat. Itu bukan lagi suatu masalah, melainkan suatu kondisi yang sudah tidak bisa dikasih solusi gitu lho, selain dengan penerimaan atau keikhlasan dari diri kita sendiri. Jadi ya itu hal yang akan mereka bawa seluruh hidup mereka selama di sini. Itu bisa jadi satu gambaran penyesuaian mereka yang cukup panjang.	Penerimaan & Keikhlasan Guru	
Interviewer	Kalau tantangan dari dalam diri sendiri atau faktor lainnya bagaimana, Pak?		
Interviewee	Kalau dari diri sendiri, mungkin cara membagi waktu ya. Karena di sini kan niat utamanya pengen bergabung karena keikhlasan saja gitu lho. Jadi ya untuk mencari penghasilan kedua itu bagaimana	Faktor Finansial & Manajemen Waktu	

	caranya di luar kita bisa dapat penghasilan, tapi di sini kita juga bisa membantu lebih banyak.		
Interviewer	Berarti ada pendekatan spiritual atau keyakinan tersendiri yang membuat Bapak bertahan?		
Interviewee	Iya, pendekatan agama yang utama di sini, yaitu cari berkahnya. Di luar kita cari supaya keuangan lancar, karena di sini kita sudah tulus membantu untuk anak-anak seperti ini. Keyakinan saya, di luar nanti rezeki itu akan ada sendiri, legalitasnya pasti ada. Mungkin semangat kita naik turun, tapi balik lagi melihat anak-anaknya, kok ya mereka itu butuh lebih dari sekadar kehadiran kita gitu.	Motivasi Spiritual (Mencari Berkah)	30
Interviewer	Melihat tantangan-tantangan yang begitu kompleks tadi, pernah tidak Bapak merasa sangat capek atau bahkan sampai stres?	Gejala Stres & Kelelahan	
Interviewee	Sampai stres itu sudah pasti, iya. Tapi selama ini lelahnya kan bisa dimanajemen dengan baik, jadi kalau kembali lagi seperti semangat di awal, hingga akhir pun rasa lelah itu bisa teratasi. Itu yang membuat saya bisa bertahan berlangsung hingga begitu lama di sini. Stresnya ya mungkin karena memang		
	menghadapi anak-anak yang kondisinya kayak gini.		
Interviewer	Bagaimana cara Bapak mengobati atau meredakan stres tersebut saat mengajar?		
Interviewee	Obat stresnya ya dengan penerimaan, melakukan penenangan diri, atau meditasi. Ya mau bagaimana lagi, kondisinya memang begini. Jadi dituntut kebesaran dan luasnya penerimaan kita pada anak-anak yang di sini.	Koping Stres: Penerimaan & Meditasi	
Interviewer	Saat proses mengajar di dalam kelas, masalah apa yang paling sering muncul?		
Interviewee	Kalau mengajar, masalahnya kan tidak bisa ditebak dan selalu ada setiap hari. Entah mereka melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.	Kondisi Perilaku Tak Tertebak	40

	Mereka juga tidak bisa ngomong, jadi mereka tidak bisa menyampaikan ide atau kemauannya gitu.		
Interviewer	Apakah beban mengajar di sini berbeda dengan standar SLB pada umumnya?		
Interviewee	Hambatannya setiap hari itu selalu ada, di saat porsi standar SLB yang pemerintah tetapkan itu kan berbeda jauh sama apa yang ada di sini. Di sini tuh muridnya luar biasa banyak. Kalau dilihat di sekolah lain itu mungkin jumlah gurunya sebanding, tapi di sini beban jumlah anak dari apa yang diajarkan di kuliah atau yang ditetapkan pemerintah itu beda. Di sekolah lainnya itu satu kelas bisa dua atau tiga anak, di sini kan bisa 4, 5, bahkan 6 anak karena memang kebutuhannya banyak.	Beban Kerja Berlebih (Overload)	
Interviewer	Dengan jumlah murid yang banyak tersebut, bagaimana guru-guru di sini saling mengatasi hambatan itu?		
Interviewee	Kerjanya di sini saja jadi kan saling backup teman. Kalau temannya ada kerjaan, anaknya	Dukungan Sosial Rekan Sejawat	
	dibantu juga dijaga di awal. Itu kan yang membuat idealnya mengajar anak.		
Interviewer	Secara profesional mengajar, bagaimana Bapak mempersiapkan kelas agar masalah bisa diminimalisir?		
Interviewee	Kalau masalah seperti itu, secara profesionalnya mengajar pasti sudah disiapkan dulu lembaran apa yang mau dikerjakan, kayak gitu. Kita lihat kemampuan anaknya, lalu dikasih tugas menyalin, menggambar, atau mewarnai selama tugas di dalam kelas. Itu untuk meringankan beban guru. Tugas-tugasnya disiapkan dulu. Saya dulu sempat membuat program seperti di panti itu kegiatannya ngapain saja dan belajar apa di sekolah, cuma tidak lama.	Strategi Manajemen Kelas	50
Interviewer	Kenapa program tersebut tidak berjalan lama, Pak?		

Interviewee	Karena saya sempat setahun libur kan, saya di Jogja itu tidak menyentuh anak di sini lagi. Jadi ya sempat berhenti juga. Dan karena di sini juga porsinya kan masih memacu anak sedikit bermain gitu lho, tidak yang terlalu kaku seperti tempat lain. Jadi porsi mengajarnya ya menyesuaikan.		
Interviewer	Dari masalah-masalah tadi, pernah tidak Bapak mencoba mencari solusi atau informasi baru, misalnya membaca literatur?		
Interviewee	Kalau membaca jurnal atau browsing, ya itu sesekali dilakukan. Kenapa? Karena memang banyak banget jurnal atau hasil skripsi mahasiswa yang dilakukan di SLB. Hal-hal yang sudah dibuat dari banyaknya mahasiswa yang sudah lulus ya itu-itu sangat beragam, tapi alhamdulillah isinya mirip-mirip gitu, cuma beda orangnya saja.	Pencarian Informasi / Literatur	
Interviewer	Apakah jurnal-jurnal tersebut membantu memberikan solusi untuk anak-anak dengan kondisi berat di sini?		
Interviewee	Banyak kan yang diteliti di PLB itu penelitian kualitatif, tanya jawab ke orang tua, dan fokusnya ke orang tua itu-itu saja kayak gitu kan. Jadi itu membuat kesulitan, di mana pelayanan di sini kok tidak ada literturnya di sekolah lain. Sampai di IK atau di Laban, itu kalau mau cari literturnya tuh gimana? Selain di sini kita bikin formulasi sendiri gitu lho. Jadi ya cukup sulit juga kalau kita mau menjelaskan ke orang yang melihat atau bertanya, apakah ini memang sudah ada penelitiannya atau belum.	Keterbatasan Literatur Lapangan	60
Interviewer	Berarti penelitian yang ada dirasa kurang relevan dengan kondisi lapangan yang Bapak hadapi?		
Interviewee	Iya, karena banyak banget orang-orang yang sudah sekolah di luar sana tuh tidak membuat hal ini jadi suatu hal yang baru. Banyak banget penelitian tentang 'Bentuk dukungan emosi orang tua terhadap perkembangan', kayak gitu. Itu kan beda sekolahnya, beda	Kritik Terhadap Relevansi Penelitian	

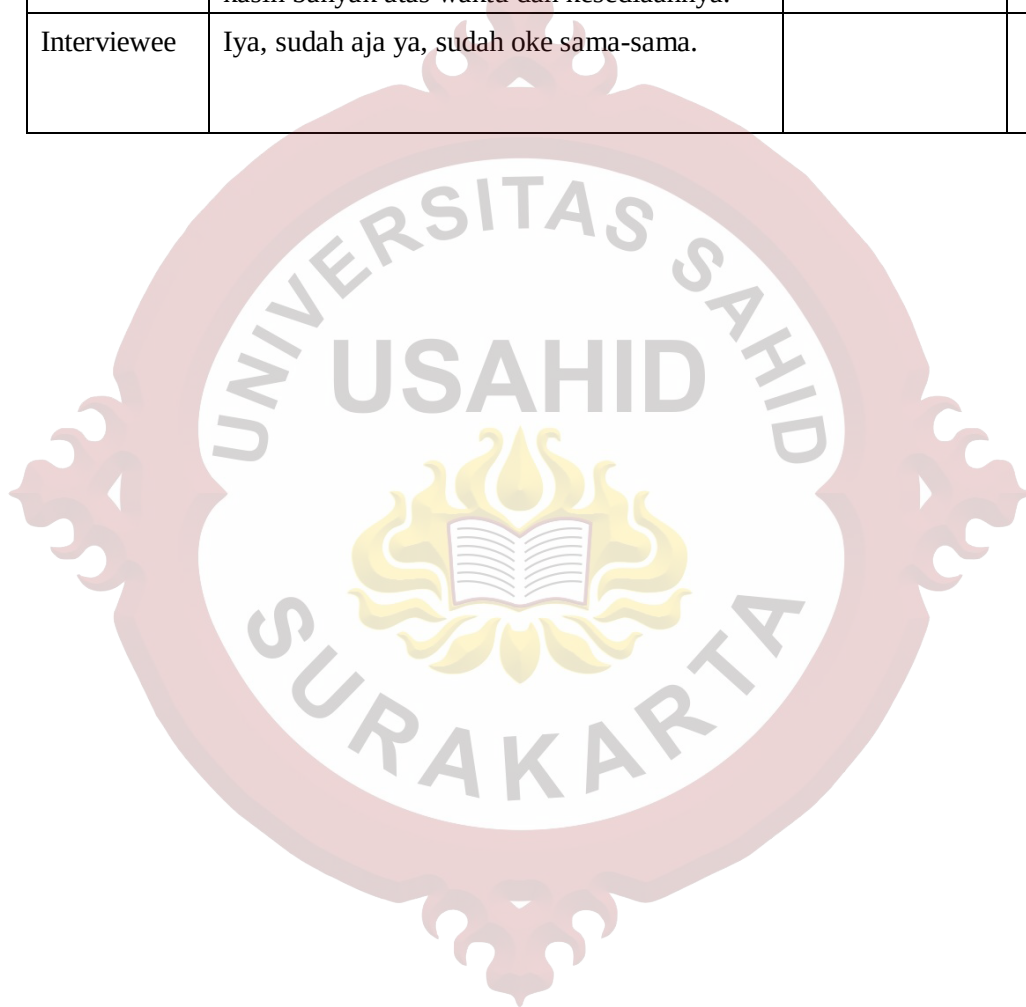
	kelasnya, tapi isinya sama saja gitu lho. Itu tidak membantu sama sekali untuk bagaimana menangani anak-anak yang kondisinya berat kayak gini dengan kondisi yang melekat, di mana mereka sudah tidak tinggal sama orang tuanya, dituntut mandiri, dan tidak ada yang membantu. Itu bagaimana kondisi anak yang sudah melekat kayak gitu? Itu kan tidak ada literturnya selain kita harus cari tahu sendiri.		
Interviewer	Bagaimana contoh penanganan mandiri yang akhirnya Bapak temukan sendiri di lapangan?		
Interviewee	Oh, ternyata kalau misalkan ada orang yang mau dipukul, kita bisa blocking tangannya gitu lho, dia tidak boleh pakai tangannya. Jadi itu tidak apa-apa dilakukan karena dia itu terhambat komunikasinya. Dia harus tahu apa yang dilakukan, dan dia harus diajar bahwa	Formulasi Solusi Mandiri	
	dia tidak boleh memukul, serta dia akan mendapat perlakuan atau konsekuensi setelah memukul temannya itu kayak gimana gitu lho. Itu yang sulit untuk ditemukan jawabannya di buku, karena memang perkembangan penelitian tentang dunia luar biasa itu jarang-jarang dan sedikit yang menyentuh kasus konkret seperti itu. Jadi itu yang membuat sulit untuk menjawab satu dengan yang lain.		
Interviewer	Apakah Bapak sering mendiskusikan temuan-temuan mandiri ini dengan rekan guru lain?		
Interviewee	Kalau diskusi dengan guru-guru di sini untuk hal itu tuh mengalir, karena di sini kami saling terbuka sampai mencurahkan temuan waktu melihat perilaku anaknya. Misalnya si anak ini berubah meningkat kemampuannya, kemudian kan bisa dipadukan atau dijadikan satu pemahaman. Apa yang guru lain lihat dan apa yang saya lihat tentang perlakuan si anak ini, jadi tidak ada guru yang tidak tahu. Saya tahu kok kenapa dia bisa kayak gitu, entah itu perkembangan positif atau negatif.	Diskusi & Kolaborasi Antar Guru	70
Interviewer	Jika sedang di titik lelah, pernah tidak merasa stresnya mengganggu mental Bapak?		

Interviewee	Kalau pas lagi gitu, stresnya lebih ke kayak sampai mental yang ya sudahlah, kayak anaknya memang kayak gitu mau gimana lagi. Lebih banyak menghentikan stres itu dengan cara melepaskannya saja daripada dipikirkan terus. Dilepaskan saja kayak, ya sudah besok kembali lagi, oh ya sudah mau bagaimana lagi kayak gitu. Jadi memang pelepasan stresnya itu dilakukan secara sadar dengan melihat lingkungan dan situasinya gitu.	Koping Stres: Penerimaan Pasrah (Sadar)	
Interviewer	Bagaimana Bapak menyeimbangkan kontrol emosi antara Bapak sebagai guru dengan kondisi siswa?		
Interviewee	Pada akhirnya, siapa yang punya dampak visual yang lebih tinggi daripada antara dua objek guru dan siswanya itu? Yang mana yang	Regulasi Emosi Diri	
	mempunyai menaruh perhatian dan bisa mengontrol situasi itu yang mana gitu. Akhirnya yang bisa mengontrol ya diri kita yang harus meredam emosi.		
Interviewer	Apakah ada cara atau waktu khusus yang Bapak gunakan untuk menenangkan diri di sela-sela tugas asrama?		
Interviewee	Biasanya cukup dengan istirahat di sela-sela waktu. Kalau ini kan sembari di asrama tuh ganti-ganti shift, yang ada jam istirahatnya itu digunakan untuk mengistirahatkan badan. Istirahatnya bisa dari musik, tidur kayak gitu, tapi saya juga dengerin webinar-webinar kayak gitu.	Koping Stres: Istirahat & Webinar	80
Interviewer	Apakah materi dari webinar atau seminar di luar sana cukup membantu memberikan solusi di sini?		
Interviewee	Setelah dengerin webinar pun juga apa ya, tidak sepenuhnya jadi solusi yang baik juga karena kondisinya lebih beda dari apa yang dibawa ke seminar atau apa yang dibawa ke jurnal di luar sana. Itu tidak bisa dipakai di sini karena memang masalah yang disuarakan mereka itu beda. Jadi jalurnya ya lebih ke mungkin pelepasan emosinya seperti refleksi diri, apakah ini cocok atau tidak, atau malah	Refleksi Diri Terhadap Teori Luar	

	kurang.		
Interviewer	Apakah Bapak sering berbagi cerita atau melakukan *venting* dengan orang lain mengenai masalah ini?		
Interviewee	Ya, apalagi kalau memang latar belakang orangnya itu sama, dan sama-sama jurusan atau profesi yang mengurus anak kayak gini ya banyak banget kami sharing. Tapi pada akhirnya ketemu bahwa ini memang kondisi yang tidak bisa diterima solusinya secara instan. Ketika diberi saran oleh orang lain pun belum tentu cocok, kayak kita rasanya sudah melakukan hal itu tapi tetap sama saja masalahnya.	Sharing Rekan Seprofesi / Venting	
Interviewer	Apa yang biasanya membuat solusi dari luar terasa buntu ketika diterapkan ke anak?		
Interviewee	Masalahnya karena memang si anak ini tuh menolak untuk memikirkan atau merespons tindakan kita, jadi kita sudah melakukan ini melakukan itu tanpa ada feedback yang jelas dari anak. Jadi dalam sesi cerita itu, cukup didengar saja itu sudah cukup meledakkan atau mengurangi beban stres kita, tapi ya orang yang akan kita ceritai itu juga harus paham kondisinya.	Katarsis Emosi (Cukup Didengar)	90
Interviewer	Apakah ada kegiatan atau teknik khusus yang Bapak learn mandiri untuk membuat diri lebih tenang?		
Interviewee	Kalau kegiatan saya pribadi itu belajar EFT, Emotional Freedom Technique (EFT). Oh iya, itu kan apa ya, kalau dibaca lebih banyak dan lebih dalam lagi kan manfaatnya tidak cuma ke emosi gitu kan, tapi lebih kayak ke keseimbangan tubuh. Manfaat-manfaat di luar sana itu menurut saya cukup lengkap untuk meredam semuanya gitu. Entah untuk diri sendiri karena berada di lingkungan anak-anak seperti ini, entah kalau ada hubungan pribadi yang seperti apa di luar sana, atau ada keinginan yang belum kesampaian gitu ya jadi apa ya mencari keseimbangan dirinya tuh	Koping Stres: Belajar Teknik EFT	

	dengan cara atau ilmu yang lain juga. Jadi itu salah satu cara saya belajar itu juga.		
Interviewer	Bagaimana dengan dukungan dari pihak keluarga terhadap profesi Bapak yang mengurus energi ini?		
Interviewee	Kalau keluarga mendukung dari awal kuliah, itu sudah mulai menampilkan dan memperkenalkan dengan anak berkebutuhan khusus. Keluarga juga sering beberapa kali datang ke sini jadi ya cukup tahu, 'Oh ternyata ada anak yang sedang melakukan ini'. Keluarga dikabari dan mereka tahu ternyata memang kehadiran saya di sini lebih banyak,	Dukungan Sosial Keluarga	
	dengan sedikitnya kehadiran saya di keluarga itu sudah bisa dimaklumi gitu.		
Interviewer	Kapan biasanya rasa capek yang paling berat itu muncul dalam rutinitas harian Bapak?		
Interviewee	Ini lho rasa capek, kalau capek sih kalau baru ada permasalahan baru, oh terasa capek. Tapi kalau secara rutinitas menyiapkan pakaian, makan, mengurus anak, memberi tahu, itu menurut saya hal-hal yang tidak perlu dianggap bikin capek gitu lho.	Diferensiasi Beban Kerja	100
Interviewer	Bisa berikan contoh momen spesifik yang benar-benar mengurus energi dan membuat capek?		
Interviewee	Mungkin ada kasus seperti anak yang kepalanya diguyur atau digunting temannya gitu, nah memberi tahunya kok susah, ah di situ baru terasa capek dan lelah membalas memberi tahunya gitu kan. Kalau dibandingkan untuk rutinitas yang harian seperti melatih kemandirian, membantu mandi, membantu membersihkan pupnya, itu menurut saya bukan suatu hal yang bikin capek gitu lho, tidak apa-apa dilakukan dan tidak saya anggap sebagai beban capek aja kegiatan itu gitu lho. Membantu membersihkan itu tidak bikin capek gitu lho. Yang bikin capek ya kayak ada momen-	Stresor Spesifik vs Rutinitas Harian	

	momen tertentu kayak mungkin ada anak yang jatuh, minta apa gitu kan sampai melukai temannya, lalu memberi tahunya tuh gimana sih, wah capek juga. Mungkin lelahnya akan ditemukan di situ karena belum ketemu seluruh solusinya.		
Interviewer	Baik Pak Sarwo, data wawancaranya sudah sangat lengkap dan luar biasa sekali. Terima kasih banyak atas waktu dan kesediaannya.	Penutup	
Interviewee	Iya, sudah aja ya, sudah oke sama-sama.		



Lampiran 9. Dokumentasi



Lampiran 10. LOA



SURAT KETERANGAN LETTER OF ACCEPTANCE (LoA)

No : 014/pb/JPKK/XI/2025
Lamp : -
Hal : Surat Keterangan Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

Kepada Yth:
Fardinand Azis Wiratmaja¹, Anniez Rachmawati Musslifah², Sri Ernawati³
Instansi: ¹²³Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus (p-ISSN 2598-5183, e-ISSN 2598-2508) dengan Judul:

Strategi Coping Guru SLB dalam Menghadapi Tantangan Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan diterima untuk **DIPUBLIKASIKAN** di Jurnal JPJK untuk Volume 9, Nomor 2 Tahun 2025.

Artikel akan dipublish secara online di <http://ipkk.ppi.unp.ac.id/index.php/ipkk>

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 10 November 2025

Hormat kami,



Dr. Elsa Efrina, M.Pd
Editor in Chief

JPJK: Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus terakreditasi di SINTA
(<https://sinta.ristekbrin.go.id/journals/detail?id=7034>)
terhitung mulai Vol 6 No 2 Tahun 2022 s/d Vol 11 No 1 Tahun 2027



Publikasi oleh:
Departemen Pendidikan Luar Biasa
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Alamat Redaksi:
Kampus IV Universitas Negeri Padang
Jln. Limau Manis. Kel. Jawa Gadut, Kec.
Pauh. Padang 25164

Lampiran 11. Jurnal Penelitian

Vol.9, No.2, 2025, pp. 176-184
DOI: <https://doi.org/10.24036/jpkk.v9i2.1372>



Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus
ISSN: 2598-5183 (Print) ISSN: 2598-2508 (Electronic)
Journal homepage: <https://jpkk.ppi.unp.ac.id/index/jpkk>
Email: jpkk@ppi.unp.ac.id



Strategi Coping Guru SLB dalam Menghadapi Tantangan Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus

Fardinand Azis Wiratmaja¹, Anniez Rachmawati Musslifah², Sri Ernawati³
^{1,2,3} Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:
Terkinim, July 27, 2025
Diterima, Nov 10, 2025
Publish, Nov 21, 2025

Kata Kunci:
Strategi coping;
Guru SLB;
Anak berkebutuhan khusus.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi coping yang digunakan oleh guru Sekolah Luar Biasa (SLB) dalam menghadapi berbagai tantangan saat mengajar anak berkebutuhan khusus. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologis yang menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif guru dalam konteks nyata dan keseharian profesional mereka. Partisipan penelitian terdiri atas lima guru dari SLB Anugerah Colomadu, yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria pengalaman mengajar, keterlibatan aktif di sekolah, serta kesediaan untuk berbagi pengalaman secara terbuka dan reflektif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk menemukan pola-pola makna dalam pengalaman guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menerapkan dua bentuk utama strategi coping, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Bentuk coping tersebut diwujudkan melalui diskusi dengan rekan sejawat, penguatan hubungan positif dengan orang tua peserta didik, refleksi diri, aktivitas spiritual, serta penerimaan terhadap kondisi kerja sebagai bentuk pengabdian dan tanggung jawab moral. Strategi ini terbukti membantu guru dalam mengelola tekanan emosional, menyeimbangkan tuntutan profesional dan personal, serta meningkatkan ketahanan psikologis dalam menjalankan peran mereka. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial, baik internal maupun eksternal, sangat penting sebagai fondasi bagi penguatan kapasitas guru dalam menghadapi kompleksitas pembelajaran, dinamika emosional, dan tuntutan profesional di lingkungan SLB.

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze the coping strategies used by Special Needs School (SLB) teachers in facing various challenges when teaching children with special needs. This research approach uses a qualitative method with a phenomenological design that emphasizes an in-depth understanding of teachers' subjective experiences in the real context and their daily professional lives. The research participants consisted of five teachers from SLB Anugerah Colomadu, selected through purposive sampling technique based on the criteria of teaching experience, active involvement in the school, and willingness to share experiences openly and reflectively. Data were collected through in-depth interviews and non-participatory observation, then analyzed using a thematic approach to find patterns of meaning in the teachers' experiences. The results show that teachers apply two main forms of coping strategies: problem-focused coping and emotion-focused coping. These forms of coping are manifested through discussions with colleagues, strengthening positive relationships with students' parents, self-reflection, spiritual activities, and acceptance of work conditions as a form of devotion and moral responsibility. These strategies have been proven to help teachers manage emotional stress, balance professional and personal demands, and increase psychological resilience in carrying out their roles. These findings confirm that social support, both internal and external, is very important as a foundation for strengthening teachers' capacity in dealing with the complexity of learning, emotional dynamics, and professional demands in the SLB environment.

 This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License. This license lets others reuse, tweak, and build upon your work even for commercial purposes, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms: ©2018 by author and Universitas Negeri Padang

Corresponding Author:

Anniez Rachmawati Musslifah

Afiliasi: Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Email: anniez@usahidsolo.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hak fundamental setiap individu, termasuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan yang menjadi bagian terpadu dari sistem pendidikan nasional yang secara khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, dan sosial, namun tetap memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa (Nasution, Anggraini, & Putri, 2022). Proses pembelajaran di SLB memiliki kompleksitas yang tinggi dibandingkan dengan pendidikan umum, karena setiap peserta didik memiliki karakteristik, kebutuhan, serta kemampuan belajar yang sangat beragam.

Mengajar di SLB merupakan profesi yang menuntut kesiapan fisik, emosional, dan psikologis. Guru SLB dihadapkan pada keberagaman hambatan yang dimiliki peserta didik, seperti hambatan intelektual, fisik, perilaku, hingga komunikasi. Kondisi ini menuntut guru tidak hanya menguasai strategi pembelajaran yang adaptif, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis untuk mengelola stres kerja yang muncul. Zuhdi dan Harsiwi (2024) menegaskan bahwa guru SLB sering menghadapi tantangan dalam pengelolaan emosi siswa, penyampaian materi, serta pemilihan metode pembelajaran yang sesuai, yang berimplikasi pada tingginya tingkat stres emosional dan fisik.

Peran guru SLB menjadi sangat krusial dalam memastikan terlaksananya pendidikan yang inklusif dan bermakna bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Tanggung jawab guru tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pembinaan moral, sosial, dan emosional anak agar dapat berkembang secara optimal sesuai potensi masing-masing.

Tugas mulia ini menuntut keterampilan mengajar yang spesifik, kesabaran yang tinggi, serta kesiapan mental dan emosional yang prima dari para guru. Setiap peserta didik di SLB memiliki tantangan yang khas, mulai dari hambatan intelektual, autisme, down syndrome, hingga gangguan sensorik dan motorik. Keberagaman ini membuat beban kerja guru semakin kompleks dan menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Sebagai contoh, penelitian Rustandar dan Widinarsih (2023) menyoroti adanya berbagai metode dan media pembelajaran yang dapat diadaptasi oleh guru untuk penyandang autisme di Indonesia, dengan fokus pada pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka.

Dalam menjalankan perannya, guru SLB menghadapi berbagai tantangan yang tidak umum dijumpai di sekolah reguler. Kompleksitas kebutuhan peserta didik, keterbatasan sumber daya, dan tekanan sosial merupakan faktor yang memperberat beban kerja mereka. Muhbar dan Rochmawati (2019) menyebutkan bahwa stres pada guru SLB disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan serta kondisi kerja yang tidak memadai. Faktor-faktor seperti kurangnya fasilitas, dukungan institusi, dan ekspektasi sosial yang tinggi tanpa penghargaan yang sepadan turut memperburuk tingkat stres tersebut.

Apabila stres ini tidak dikelola secara tepat, maka dapat menimbulkan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan mental guru, seperti kelelahan emosional, kecemasan, bahkan

burnout. Kondisi ini pada akhirnya akan menurunkan kualitas pembelajaran dan mengganggu hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi coping yang efektif dan adaptif agar guru mampu mengelola tekanan psikologis secara konstruktif. Strategi coping yang tepat diharapkan tidak hanya mereduksi tingkat stres, tetapi juga mendukung profesionalisme, meningkatkan kualitas layanan pendidikan, dan menjaga ketahanan psikologis guru dalam jangka panjang.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk memahami bagaimana guru merespons tekanan adalah melalui konsep coping stress yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Coping merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap melebihi kapasitasnya. Lazarus dan Folkman membedakan coping ke dalam dua jenis utama, yaitu problem-focused coping, yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung, dan emotion-focused coping, yang berfokus pada pengelolaan emosi akibat stres.

Dalam konteks guru SLB, kedua bentuk coping ini sangat relevan untuk dikaji secara mendalam. Misalnya, saat menghadapi perilaku siswa yang menantang, seorang guru dapat menggunakan strategi pembelajaran alternatif (problem-focused) atau menenangkan diri melalui doa, istirahat, atau berbagi cerita dengan orang terdekat (emotion-focused). Namun, hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi strategi coping yang digunakan oleh guru SLB di Indonesia, terutama dalam konteks kerja sehari-hari di ruang kelas.

Pemahaman terhadap strategi coping yang digunakan guru SLB menjadi penting, tidak hanya untuk menggambarkan bagaimana mereka bertahan dan beradaptasi dalam lingkungan kerja yang menantang, tetapi juga sebagai dasar untuk merancang intervensi yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan profesional guru. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor penyebab stres atau tingkat stres yang dialami guru, bukan pada strategi adaptif yang digunakan untuk menghadapinya. Padahal, dalam konteks lokal seperti Kabupaten Karanganyar, khususnya di SLB Anugerah Colomadu, dinamika sosial dan budaya turut memengaruhi cara individu mengelola stres.

SLB Anugerah Colomadu merupakan salah satu lembaga pendidikan luar biasa di Kabupaten Karanganyar yang melayani peserta didik dengan berbagai hambatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal, diketahui bahwa guru-guru di SLB ini menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran. Namun demikian, guru-guru tersebut tetap menunjukkan dedikasi tinggi dalam menjalankan peran mereka. Fenomena ini menarik untuk diteliti guna menggali lebih lanjut bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan, bagaimana strategi tersebut dikembangkan, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi coping yang digunakan oleh guru-guru di SLB Anugerah Colomadu dalam menghadapi tantangan mengajar anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dan praktis, khususnya dalam pengembangan program peningkatan kapasitas guru, serta menjadi dasar bagi perumusan kebijakan pendidikan inklusif yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan guru di SLB.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif guru dalam menghadapi stres saat mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK), serta strategi coping yang mereka terapkan dalam menjalankan tugas profesional. Menurut Sugiyono (2010), penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti menjadi instrumen utama dan data dikumpulkan secara induktif melalui teknik seperti purposive sampling, triangulasi, dan analisis data yang menekankan makna daripada generalisasi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna yang mendalam dari pengalaman nyata guru-guru di Sekolah Luar Biasa (SLB), khususnya dalam menghadapi tantangan yang bersifat psikologis, emosional, dan profesional.

Subjek penelitian ini adalah guru-guru di SLB Anugerah Colomadu, Kabupaten Karanganyar, yang secara aktif mengajar peserta didik dengan berbagai ragam kebutuhan khusus. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, seperti telah memiliki pengalaman mengajar minimal satu tahun, aktif di SLB tersebut, dan bersedia mengikuti proses wawancara secara mendalam. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak lima orang guru, dengan pertimbangan ketercukupan data (data saturation) dan kedalaman informasi yang diperoleh.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Kode	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Lama Mengajar	Jenis Disabilitas Siswa Dominan	Status Pernikahan
R	Laki-Laki	35	10 tahun	Autisme & Tunarungu	Menikah
S	Laki-laki	28	3 tahun	Tunarungu	Menikah
N	Perempuan	39	15 tahun	Down Syndrome	Menikah
RN	Perempuan	47	4 tahun	Tunadaksa & Autisme	Menikah
A	Laki-laki	24	3 tahun	Tunagrahita ringan	Menikah

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan strategi coping para guru, sementara observasi digunakan untuk menangkap perilaku dan interaksi guru dalam konteks kelas. Seluruh proses wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan), lalu ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan langkah-langkah:

1. *Transcribing* hasil wawancara secara verbatim,
2. *Open coding* terhadap pernyataan yang relevan,
3. Pengelompokan kode ke dalam subtema dan tema utama (*axial coding*),
4. Penafsiran dan penyusunan narasi hasil (*selective coding*).

Proses ini dilakukan secara induktif, mengikuti prosedur data condensation dan data display dari Miles dan Huberman (2014). Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak NVivo 12 Plus untuk memastikan konsistensi dalam pengkodean.

Keabsahan data dijaga melalui empat aspek *trustworthiness* (Lincoln & Guba, 1985):

1. *Credibility*: dilakukan melalui member checking dan peer debriefing.
2. *Transferability*: penyajian konteks penelitian secara rinci agar dapat diterapkan pada situasi serupa.
3. *Dependability*: audit trail dilakukan terhadap seluruh proses penelitian.
4. *Confirmability*: triangulasi sumber dan metode digunakan untuk meminimalkan bias peneliti.

Penelitian ini mengacu pada konsep coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang membedakan dua bentuk strategi coping utama, yaitu emotion-focused coping dan problem-focused coping. Emotion-focused coping mencakup usaha untuk mengelola emosi negatif yang timbul akibat stres, seperti menerima keadaan, mencari dukungan emosional, menghindari stresor, serta mencari makna positif dari situasi yang dihadapi. Sementara itu, problem-focused coping merujuk pada strategi yang berfokus pada penyelesaian langsung terhadap sumber masalah, seperti mengembangkan strategi pembelajaran baru, merancang solusi, atau mengelola kelas secara aktif.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima guru dari SLB Anugerah Colomadu yaitu R, S, N, RN, dan A, ditemukan bahwa strategi coping stres yang mereka gunakan sangat beragam dan kontekstual. Analisis tematik menghasilkan dua tema utama yang merepresentasikan strategi coping yang digunakan guru, yaitu: (1) problem-focused coping, dan (2) emotion-focused coping. Kedua strategi ini berfungsi secara komplementer dan dinamis tergantung pada konteks stresor yang dihadapi guru dalam aktivitas mengajar. Para guru menghadapi tekanan psikologis yang bersumber dari kompleksitas kondisi siswa, tingginya beban kerja dan tanggung jawab pendidikan, hingga konflik interpersonal dengan orang tua siswa. Namun demikian, mayoritas dari mereka menunjukkan kemampuan adaptif yang tinggi dengan mempraktikkan strategi coping yang bersifat problem-focused maupun emotion-focused, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori transaksional stres dan coping.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), problem-focused coping merupakan upaya individu dalam mengubah situasi stres yang dihadapinya secara langsung, sementara emotion-focused coping menekankan pada regulasi emosi individu dalam merespons stres. Dalam konteks pendidikan luar biasa, strategi coping menjadi sangat krusial karena guru SLB tidak hanya dituntut memahami kebutuhan akademik anak berkebutuhan khusus (ABK), tetapi juga aspek psikososial mereka.

Salah satu tantangan paling menonjol yang dirasakan para guru adalah tingginya heterogenitas siswa dalam satu kelas serta keterbatasan adaptasi kurikulum. Hampir semua informan menyoroti kesulitan dalam mengelola kelas yang berisi siswa dengan berbagai jenis disabilitas seperti autisme, tunagrahita, tunarungu, dan kombinasi di antaranya, yang memiliki tingkat kemampuan serta kebutuhan berbeda. Guru R menggambarkan tantangan

tersebut: *"Kelas saya isinya campuran ada yang tunarungu, tunagrahita, dan autis. Susah ngaturinya, kadang yang satu teriak, yang lain jadi ikut gaduh."*

Untuk mengatasi hal itu, R menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan memodifikasi pendekatan pembelajaran dan mengutamakan penyelesaian masalah secara langsung. Ia menuturkan: *"Saya cenderung menyelesaikan sendiri dulu masalah dengan anak dan orang tua, kalau sudah jelas baru lanjut pembelajaran."* Pendekatan ini mencerminkan kemampuan reflektif dan improvisasi pedagogis yang tinggi. Sejalan dengan temuan Kartikasari & Purwanto (2021), fleksibilitas metode dan evaluasi berkelanjutan menjadi kunci efektivitas mengajar di kelas dengan tingkat keragaman tinggi.

Hal serupa juga ditunjukkan oleh Guru A yang mengandalkan kreativitas dalam mencari solusi: *"Kalau cara A nggak bisa, ya cari cara lain. Saya suka mencoba hal baru."* Pernyataan ini menunjukkan kecenderungan *active coping* dan *problem-solving behavior*. A menilai bahwa eksplorasi metode baru dan kolaborasi dengan rekan kerja dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan efektivitas kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sunarno & Wijaya (2022) yang menyebutkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal dan kolaborasi antar guru berperan penting dalam mengelola stres di lingkungan pendidikan khusus.

Guru S juga menampilkan bentuk coping yang aktif dan bermakna. Ia menuturkan bahwa tekanan kerja di SLB tidak hanya berasal dari tugas mengajar, tetapi juga dari kondisi emosional anak-anak yang kehilangan figur keluarga. Ia berkata: *"Anak-anak di sini kebanyakan kehilangan kenyamanan dirawat orang tuanya. Shock-nya itu panjang. Obatnya cuma penerimaan dan keikhlasan."* Meskipun menyadari beratnya kondisi tersebut, S berusaha tetap produktif dan menemukan makna dalam pekerjaannya: *"Di sini cari berkahnya, di luar cari supaya lancar. Karena di sini kita sudah bantu anak-anak seperti ini."* Strategi ini menunjukkan perpaduan antara *problem-focused* dan *meaning-focused coping*, di mana tindakan solutif diimbangi dengan makna spiritual sebagai sumber daya emosional.

Berbeda dengan R, A, dan S, Guru RN menekankan pentingnya penerimaan diri dan spiritualitas dalam menghadapi tekanan kerja. Ia mengungkapkan: *"Saya enggak stres soalnya saya memang senang anak-anak... yang menurut orang nggak lucu, menurut saya lucu."* RN mengelola stres dengan memaknai pekerjaan sebagai bentuk pengabdian dan ibadah. Ia juga menerapkan batas profesional yang sehat ketika menghadapi konflik dengan orang tua siswa: *"Kalau dari panti ya saya lempar ke panti. Soalnya kan memang ada job desknya masing-masing."* Strategi ini memperlihatkan kemampuan *emotion regulation* dan penerimaan spiritual yang mendalam. Pandangan RN memperkuat temuan Yulianingsih & Hastuti (2020), bahwa persepsi positif dan makna spiritual terhadap pekerjaan dapat menjadi buffer terhadap stres kerja guru.

Guru N juga menggunakan strategi serupa melalui pendekatan *cognitive reappraisal* dan penerimaan. Ia menuturkan: *"Kalau kamu belum mau atau ngambek, ya udahlah let it flow aja mengikuti mereka."* Menurutnya, stres bukanlah hal yang perlu dilawan, melainkan dikelola dengan fleksibilitas dan empati. N juga menyebut bahwa tantangan terbesar justru berasal dari orang tua siswa: *"Tantangannya justru dari orang tua, karena kadang mereka pasrah tapi punya ekspektasi tinggi."* Dalam situasi tersebut, N mengandalkan dukungan sosial dan spiritualitas untuk menenangkan diri dan menumbuhkan kembali motivasi mengajar. Hal ini sejalan

dengan Fadilah & Marjohan (2020) yang menjelaskan bahwa religiusitas dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres kerja guru SLB.

Dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja juga muncul sebagai sumber kekuatan emosional bagi seluruh partisipan. Sebagaimana disampaikan RN: *"Kalau lagi capek, suami dan anak saya malah nyuruh istirahat, itu sudah cukup bikin tenang."* Temuan ini memperkuat hasil penelitian Tanjung & Kurniawati (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan resiliensi guru dalam menghadapi tekanan kerja yang berat dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kelima guru menunjukkan strategi coping yang fleksibel, kontekstual, dan disesuaikan dengan jenis tekanan yang mereka alami. Saat menghadapi tekanan teknis seperti kesulitan pengelolaan kelas atau penyusunan RPP, mereka menggunakan problem-focused coping berupa penyesuaian materi, pendekatan individual, serta pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan. Namun ketika menghadapi tekanan emosional atau konflik interpersonal, strategi yang dominan adalah emotion-focused coping seperti mencari dukungan sosial, menenangkan diri, berdoa, atau mengalihkan perhatian pada hal positif.

Kombinasi kedua strategi tersebut menggambarkan kemampuan adaptif yang tinggi, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa coping merupakan proses dinamis antara individu dan lingkungannya. Selain itu, munculnya meaning-focused coping pada beberapa partisipan memperkaya temuan ini. Spiritualitas dan rasa makna terhadap pekerjaan menjadi sumber resiliensi psikologis, sesuai dengan konsep meaning-making yang dikemukakan oleh Park (2010), bahwa pencarian makna hidup dapat menurunkan dampak negatif stres terhadap kesejahteraan mental.

Keberhasilan guru SLB Anugerah Colomadu dalam menghadapi stres kerja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan profesional semata, melainkan juga oleh kapasitas reflektif, dukungan sosial, dan makna spiritual yang mereka hayati dalam profesinya. Strategi coping yang paling menonjol adalah penerimaan, problem-solving aktif, serta pencarian makna (meaning-making) yang memungkinkan mereka tetap stabil secara emosional dalam menghadapi situasi kompleks.

Dengan demikian, strategi coping guru SLB bersifat multidimensional menggabungkan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual yang secara bersama-sama menjaga ketahanan psikologis dan keberlanjutan profesionalisme mereka sebagai pendidik anak berkebutuhan khusus.

Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi beragam tantangan yang dihadapi oleh guru SLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK), meliputi heterogenitas siswa dan kesulitan adaptasi kurikulum, perilaku siswa yang sulit dikelola, dinamika kompleks dengan orang tua, stigma sosial dari masyarakat, beban kerja berlebih dan minimnya dukungan institusional, serta keterbatasan literatur yang relevan. Tantangan-tantangan ini menunjukkan kompleksitas peran guru SLB yang tidak hanya berhadapan dengan aspek pedagogis, tetapi juga emosional dan sosial.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, guru-guru SLB menerapkan berbagai strategi coping yang dapat dikategorikan sebagai problem-focused coping dan emotion-focused

coping. Strategi problem-focused coping diwujudkan melalui pendekatan individual dan fleksibilitas pembelajaran serta pencarian informasi dan metode baru. Sementara itu, emotion-focused coping terlihat dari sikap penerimaan dan keikhlasan terhadap kondisi anak dan pekerjaan, upaya memisahkan diri dari masalah yang tidak dapat dikendalikan, serta praktik aktivitas rekreatif dan self-care. Selain kedua strategi tersebut, beberapa partisipan juga menunjukkan penggunaan meaning-focused coping yang memperkaya temuan penelitian ini. Spiritualitas dan pemaknaan positif terhadap pekerjaan menjadi sumber utama resiliensi psikologis bagi guru.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa guru SLB adalah individu yang resilien, mampu beradaptasi dan mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah tantangan yang unik. Penelitian Rizqianti et al. (2022) juga menyoroti faktor-faktor kunci yang mendukung keberhasilan tugas guru dalam mendampingi ABK. Faktor-faktor ini meliputi penerimaan yang baik terhadap ABK dari seluruh komunitas sekolah, kerja sama erat antara guru SLB dengan orang tua siswa, serta kolaborasi yang kuat di antara sesama guru dan dukungan dari pihak terkait seperti dinas pendidikan. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan pengajaran guru SLB tidak hanya bergantung pada kompetensi individual, tetapi juga pada ekosistem dukungan yang komprehensif.

Daftar Rujukan

- Fadilah, N., & Marjohan. (2020). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru SLB. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–52.
- Hidayat, A., & Mulyani, A. (2020). Tantangan guru SLB dalam pembelajaran inklusif di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 15(2), 85–93.
- Kartikasari, Y., & Purwanto, E. (2021). Fleksibilitas pedagogis dalam pengajaran ABK di SLB. *Jurnal Inklusi Pendidikan*, 10(1), 112–124.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. sage.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., Saldana, J., & Rohidi, T. R. (1996). *F. Analisis Data. Implementasi Kurikulum Merdeka Di Sekolah*, 61.
- Muhbar, M., & Rochmawati, R. (2019). Stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di lembaga pendidikan nonkonvensional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 143–152. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.82-86>
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian pendidikan, sistem pendidikan SLB, dan jenis-jenis SLB. *Jurnal Edukasi Nonformal*.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rizqianti, N. A., Ningsih, P. K., Ediyanto, E., & Sunandar, A. (2022). Implementasi Tugas Guru Pembimbing Khusus Serta Kendala sebagai Tenaga Pendidik Profesional di Sekolah Inklusi Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 6(1), 67-75. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpkk.v6i1.609>

- Rustandar, A., & Widinarsih, D. (2023). Metode dan Media Pembelajaran untuk Pendidikan Inklusi bagi Penyandang Autis di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 7(1), 38-56. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpkk.v7i1.743>
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R\&D. Alfabeta.
- Sunarno, A., & Wijaya, D. (2022). Kompetensi interpersonal guru dalam mengelola stres kerja di SLB. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(3), 233-240.
- Tanjung, F., & Kurniawati, D. (2022). Peran dukungan keluarga terhadap ketahanan stres guru SLB. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 76-83.
- Wiragita, G. A., & Tobing, D. H. (2018). Stressor dan coping stress guru yang dimutasi dari sekolah reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 440-449.
- Yulianingsih, D., & Hastuti, R. (2020). Persepsi positif terhadap pekerjaan sebagai pelindung stres pada guru SLB. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 39-47.
- Zuhdi, S. H., & Harsiwi, N. E. (2024). Tantangan dalam mendidik anak berkebutuhan khusus di SLB PGRI 01 Kamal. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2(2), 225-232.

