

Group Counseling About Coping Stress Strategy in Special Needs Teachers

Konseling Kelompok terkait Strategi Koping Stres Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus

Vania Susanto¹

¹Department of Psychology,
Airlangga University, Indonesia

Email: vania.susanto-2021@psikologi.unair.ac.id

Nurul Hartini²

²Department of Psychology,
Airlangga University, Indonesia

Email: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Vania Susanto

Department of Psychology, Airlangga University, Indonesia

Email: vania.susanto-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The characteristics of children with special needs, which are unique and different from children in general, are certainly a challenge for teachers of children with special needs in providing education and assistance at school. This research aims to introduce stress coping strategies that can be a solution in overcoming the pressure faced by teachers who work with children with special needs through group counseling. The research participants in this study were teachers of children with special needs at School XX Surabaya. This research is a quasi-experimental one-group pretest-posttest design research that uses paired sample t-test analysis techniques to measure differences in stress levels before and after the group intervention is given. Based on the results of statistical analysis, it is known that there is a significant reduction in stress levels from the heavy to light and moderate categories, with a value of sig. (2-tailed) of 0.008 (<0.05). The qualitative research results also showed that the three participants obtained a therapeutic effect from group counseling which was carried out through a process of reflection, involvement in expressing emotions, identifying problems, giving feedback, finding insights from the discussion and interaction process, getting validation and being heard, as well as forming a perspective and new behaviors that are more constructive and adaptive in dealing with stress. So, it can be concluded that group counseling related to coping stress strategies is able to reduce stress levels in teachers who handle children with special needs at School XX Surabaya.

Keyword : Stress, Coping Stress Strategy, Special Needs Teachers, Group Counseling

Abstrak

Karakteristik anak berkebutuhan khusus yang unik dan berbeda dengan anak pada umumnya tentu menjadi tantangan tersendiri bagi guru anak berkebutuhan khusus dalam memberikan didikan dan pendampingan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan strategi koping stres dapat menjadi sebuah solusi dalam mengatasi tekanan yang dihadapi oleh guru yang menangani anak berkebutuhan khusus melalui konseling kelompok. Partisipan penelitian pada penelitian ini adalah guru anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental one-group pretest-posttest design yang menggunakan teknik analisis *paired sample t-test* untuk mengukur perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi kelompok dilakukan. Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui terdapat penurunan tingkat stres dari kategori berat menjadi ringan dan sedang secara signifikan, dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.008 (<0.05). Hasil penelitian secara kualitatif juga menunjukkan bahwa ketiga partisipan memperoleh efek terapeutik dari konseling kelompok yang dilakukan melalui proses refleksi, keterlibatan saat mengekspresikan emosi, mengidentifikasi masalah, memberi *feedback*, penemuan *insight* dari proses diskusi dan interaksi, mendapat validasi dan didengarkan, serta terbentuknya cara pandang dan perilaku baru yang lebih konstruktif dan adaptif dalam mengatasi stres. Maka, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok terkait *coping stress strategy* mampu menurunkan tingkat stres pada guru yang menangani anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya.

Kata Kunci : Stres, Strategi Koping Stres, Guru Anak Berkebutuhan Khusus, Konseling Kelompok

Copyright (c) 2024 Vania Susanto & Nurul Hartini

Received 2023-10-05

Revised 2024-01-10

Accepted 2024-02-19



LATAR BELAKANG

Sekolah XX Surabaya merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mencakup sekolah sekaligus tempat terapi bagi anak berkebutuhan khusus. Kegiatan belajar siswa selama di sekolah terdiri dari kegiatan akademik dan non-akademik, yang meliputi kegiatan dalam melatih kemampuan membaca, menulis, dan berhitung, serta melatih keterampilan bantu diri, keterampilan bersih diri, dan keterampilan wirausaha pada anak berkebutuhan khusus. Hal ini bertujuan agar anak dengan kebutuhan khusus mampu mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki sehingga tetap berdaya dan mampu bersosialisasi di tengah kehidupan bermasyarakat (Loka & Putro, 2022). Guru anak berkebutuhan khusus perlu menyusun strategi pembelajaran yang berbeda-beda bagi setiap siswanya (Ningrum, 2022). Berkaitan dengan hal ini, guru memegang peran yang besar bagi siswa, baik sebagai pengajar, pengasuh, maupun terapis.

Karakteristik anak berkebutuhan khusus yang unik dan berbeda dengan anak pada umumnya tentu menjadi tantangan tersendiri bagi guru anak berkebutuhan khusus dalam memberikan didikan dan pendampingan. Sebagai guru anak berkebutuhan khusus diperlukan kemampuan kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial (Pradnyaswari et al., 2022). Beban tugas administratif dan batasan waktu kerja yang kabur juga dapat menambah tekanan bagi guru anak berkebutuhan khusus. Menurut Sarafino & Smith (2017), stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang bersumber dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial. Feldman dalam Indriana et al. (2010) juga mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang berasal dari sesuatu yang bersifat mengancam, menantang, ataupun membahayakan, serta individu merespons hal tersebut secara fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

Selain itu, Indriana et al., (2010) menyatakan bahwa sumber stres yang biasa disebut dengan *stressor* merupakan segala faktor yang menyebabkan munculnya stres dan mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Menurut Sarafino & Smith (2017), sumber-sumber stres tersebut terbagi menjadi tiga, yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas, dan lingkungan. Hal ini juga dilengkapi oleh Wade & Tavis (2017) yang mengemukakan beberapa sumber stres lainnya meliputi masalah pekerjaan, kebisingan, duka dan kehilangan, serta kemiskinan, ketidakberdayaan, dan status sosial ekonomi yang rendah.

Fenomena stres pada penelitian ini terungkap dari hasil wawancara dengan guru berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya, yaitu:

“Disini buat 3 rapor: narasi, dinas, dan portofolio ... Kadang lembur sampai malam atau pakai waktu di akhir pekan... tugas administratif harian perlu isi buku jurnal harian sama buku agenda setiap siswa.” (AA / 8 Maret 2023).

“Dengan karakter ABK yang penangannya beda-beda dan ditambah tugas administratif, ini nambah beban kerja. Apalagi di TK anaknya belum bisa patuh duduk diam, ... ada yang nangis ... Apalagi kalo sendirian handle kelasnya.” (BB / 13 Maret 2023).

Fenomena tersebut didukung hasil penelitian Ningrum (2022) yang mengungkapkan bahwa tugas administrasi dapat memberi beban yang menyebabkan guru tidak fokus pada semua siswa berkebutuhan khusus. Hal ini juga didukung oleh Majeed dalam Rachmawaty (2015) yang menyatakan bahwa pekerjaan administratif tambahan dapat menjadi faktor yang memengaruhi stres pada guru anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tuntutan dari orang tua dapat memberi tekanan stres bagi guru anak berkebutuhan khusus. Nugroho & Khasan (2016) mengemukakan bahwa guru anak berkebutuhan khusus biasanya mendapat tuntutan dari lingkungan seperti keluarga anak yang mengharapkan perkembangan anaknya cepat membaik atau kembali normal tanpa diimbangi kerjasama yang baik, serta tuntutan kreativitas yang terus-menerus dalam proses pembelajaran. Hal ini memberi dinamika stres tersendiri bagi para guru yang menangani anak berkebutuhan khusus dan memunculkan risiko stres yang lebih tinggi daripada guru yang menangani anak normal pada umumnya (Ramadhan & Rahmandani, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak dari stres yang berkelanjutan tanpa suatu penyelesaian, khususnya pada guru anak berkebutuhan khusus akan memengaruhi performansi kerja, kesehatan fisik dan psikologis, hubungan interpersonal, serta adanya potensi terjadinya kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Hal ini terungkap juga dari wawancara bersama kepada sekolah dan guru anak berkebutuhan khusus, yaitu:

“Beberapa guru ada penurunan performansi kerja ... Kalo stres juga moodnya kebawa banget di kelas dan jadi kaya nuler juga ke guru-guru lain, dan khawatirnya kalo berdampak ke anak-anak.” (KK / 27 Februari 2023).

“Kadang ada momen yang aku tanpa sadar pusing sama anaknya jadi ikutan teriak ngajarinnya.” (AA / 8 Maret 2023).

“Lebih mudah flu dan sering banget serak sama habis suara semenjak ngajar.” (CC / 10 Maret 2023).
“Biasanya ngefek ke hubunganku sama pacarku.” (BB / 13 Maret 2023).

Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa guru yang berada dalam situasi menekan cenderung mengalami ketidaknyamanan yang dapat mengakibatkan terjadinya depresi, kurangnya motivasi, dan frustrasi (Kurnia & Yoselisa, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawaty (2015) juga mengatakan bahwa stres dapat berdampak pada menurunnya

produktivitas kerja guru yang menangani anak berkebutuhan khusus.

Dalam rangka menangani permasalahan tersebut, guru perlu mempelajari strategi yang efektif dalam mengatasi stres, yang biasa dikenal dengan *coping stress*. Menurut, *coping* merupakan suatu keterampilan individu dalam melakukan upaya-upaya untuk mengurangi keberadaan *stressor* (sumber stres). Dalam penerapannya, *coping* biasa dikelompokkan menjadi dua golongan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Fauzi et al., 2021; Linayaningsih, 2015; Nevid et al., 2018). Beberapa penelitian terdahulu terkait *coping stress* pada guru anak berkebutuhan khusus menunjukkan manfaat positif dalam mengatasi stres dan *burn out*, meningkatkan *psychological well-being*, dan membimbing siswa (Anggreany & Matahari, 2022; Assyva & Hanoum, 2022; Kurnia & Yoselisa, 2023; Rahayu, 2017; Wulandari, 2014). Adapun kebaruan pada penelitian ini meliputi konteks penelitian yang dilakukan pada guru anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya yang berisiko mengalami stres yang tinggi dan belum pernah mempelajari strategi *coping stress*. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok terkait strategi *coping stress* pada guru anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design*. Partisipan akan diberikan skala pengukuran DASS-42 pertama sebelum peneliti memberikan intervensi kelompok dan skala pengukuran DASS-42 kedua setelah peneliti selesai memberikan intervensi kelompok.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Karakteristik partisipan penelitian ini mencakup guru yang mengalami tekanan atau tingkat stres yang tinggi saat menangani anak berkebutuhan khusus. Partisipan yang dipilih terbukti menunjukkan adanya masalah akibat stres yang dialami, baik terkait performansi kerja, motivasi kerja, masalah kesehatan, pengelolaan emosi, maupun masalah interpersonal. Berdasarkan skrining menggunakan DASS-42, hasil menunjukkan 3 dari 7 guru anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya memiliki tingkat stres yang tinggi, sehingga partisipan AA, partisipan BB, dan partisipan CC terpilih sebagai partisipan dalam intervensi kelompok.

Intervensi Kelompok

Kegiatan intervensi kelompok dilakukan untuk mengembangkan keterampilan *coping stress strategy* pada guru yang menangani anak berkebutuhan khusus sebagai upaya menurunkan tingkat stres yang dimiliki. Pelaksanaan intervensi menggunakan pendekatan kelompok merupakan salah satu metode penanganan pada area mikro di lingkungan, dan dinilai sangat efektif terkait faktor kuratif di dalamnya (Prawitasari, 2011).

Konseling kelompok seringkali berfokus dalam pemecahan masalah yang menekankan komunikasi interpersonal dari pikiran, perasaan, dan perilaku sadar dalam kerangka *here and now* (Corey, 2012). Konseling kelompok juga berfokus pada pertumbuhan, perkembangan, peningkatan, pencegahan, kesadaran diri, dan melepaskan penghambat pertumbuhan. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok menciptakan proses terapeutik yang berfokus menciptakan ulang, menganalisa, berdiskusi, dan menginterpretasikan pengalaman yang terjadi pada dirinya (Corey, 2012).

Sesi konseling kelompok pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Sesi Intervensi Kelompok

| Keterangan | |
|------------|--|
| Sesi 1 | Pembukaan - Membangun interaksi antar partisipan - Membuat kesepakatan bersama - Menentukan tujuan yang ingin dicapai |
| Sesi 2 | Identifikasi Masalah - <i>Sharing</i> permasalahan - Identifikasi sumber masalah |
| Sesi 3 | Get Know Stress - Definisi dan komponen stres - Jenis stres - Gejala stres - Dampak stres |
| Sesi 4 | <i>Coping Stress Strategy</i> - <i>Solution-focused coping</i> - <i>Emotion focused coping</i> - Relaksasi pernapasan - Afirmasi Positif - Komunikasi Asertif |
| Sesi 5 | Evaluasi - Hasil praktik - Evaluasi hambatan - Menentukan strategi koping yang efektif |

Teknik Analisis

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil skala pengukuran DASS-42 sebelum dan setelah dilakukan intervensi kelompok dengan melihat skor dan kategori tingkat stres partisipan penelitian menggunakan *paired sample t-test*. Peneliti juga melakukan evaluasi secara kualitatif kepada partisipan penelitian melalui wawancara.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, partisipan penelitian berjumlah 3 orang guru yang menangani anak berkebutuhan khusus, dengan karakteristik demografis yang dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Demografis Partisipan

| No. | Nama | Usia | Jenis Kelamin | Lama Bekerja |
|-----|------|----------|---------------|--------------|
| 1. | AA | 25 tahun | Perempuan | 3,5 tahun |
| 2. | BB | 22 tahun | Perempuan | 2,5 tahun |

3. CC 24 tahun Perempuan 1,5 tahun

Hasil penelitian terkait rangkaian kegiatan intervensi kelompok berdasarkan hasil skoring DASS-42 yang telah dilakukan kepada guru yang menangani anak berkebutuhan khusus menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi dilakukan, yaitu adanya penurunan skor pada skrining tingkat stres. Adapun distribusi frekuensi berdasarkan total skor DASS-42 dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skor DASS-42

| No. | Nama | Skor Pretest | Skor Posttest | Keterangan |
|-----|------|--------------|---------------|------------|
| 1. | AA | 26 (tinggi) | 15 (rendah) | Menurun |
| 2. | BB | 26 (tinggi) | 11 (normal) | Menurun |
| 3. | CC | 26 (tinggi) | 12 (normal) | Menurun |

Analisis data menggunakan *paired sample t-test* juga menunjukkan bahwa sig. (2-tailed) adalah 0.008 (<0.05). Hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah pemberian intervensi kelompok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik diketahui bahwa terdapat perbedaan skor stres sebelum dan setelah pemberian intervensi para partisipan penelitian secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kelompok yang diberikan kepada guru terkait *coping stress strategy* efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan terkait *coping strategy* dapat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menangani tekanan yang dihadapi (Afini & Hanifah, 2021). Fitriani et al. (2021) juga mendukung hal tersebut dan mengungkapkan bahwa dengan memiliki *coping strategy* individu mampu mengurangi stresnya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, partisipan penelitian juga mendapat keterampilan baru terkait teknik relaksasi pernapasan, afirmasi positif baik secara lisan maupun tulisan, dan komunikasi asertif dalam rangka mengelola tekanan yang dihadapi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021) yang menyatakan bahwa kegiatan *journaling* atau relaksasi pernapasan sederhana dapat meminimalisir tekanan akibat stres. Menurut Zainiyah et al. (2018) teknik tersebut mampu mengurangi stres karena memengaruhi saraf simpatis dan parasimpatis dalam memproduksi hormon endorfin.

Berdasarkan hasil penelitian, partisipan AA, BB, dan CC memiliki konteks permasalahan yang sama, yaitu tingkat stres yang tinggi sebagai guru yang menangani anak berkebutuhan khusus dengan kesamaan karakteristik dalam memendam atau menghindari masalah dan perasaan negatifnya berkaitan dengan tekanan yang dihadapi. Hasil menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki *coping stress strategy* yang kurang adaptif dan cenderung menghindar, sehingga menyebabkan masalah ketiga partisipan tidak terselesaikan dan hanya cenderung teralihkan sesaat. Menurut Folkman et al. (1986) strategi *coping* yang kurang adaptif kurang mampu membantu

individu menyesuaikan diri secara tepat dalam situasi yang menekan. Hasil penelitian ini didukung oleh Saptoto (2010) yang mengungkapkan bahwa individu perlu memiliki kemampuan *coping* yang adaptif untuk mampu mengontrol situasi yang menekan. Adapun bagan pembahasan terkait hasil dinamika partisipan penelitian saat intervensi kelompok dapat dilihat pada bagan 1.

Selama proses intervensi kelompok yang dilakukan secara bersama-sama, para partisipan nampak mampu membentuk dinamika yang terbuka dan hangat, serta mampu membuat kesepakatan bersama dengan berkomitmen untuk terlibat aktif dan berkontribusi bagi satu sama lain dalam mengidentifikasi dan mengatasi stres yang dihadapi. Faktor situasional seperti lingkup kerja dan beban tugas yang sama sebagai guru yang menangani anak berkebutuhan khusus dalam sebuah lembaga pendidikan yang sama membuat ketiga partisipan lebih mudah terhubung dan memahami situasi satu sama lain, sehingga memungkinkan para partisipan untuk mendengarkan secara empatik, menghargai pendapat, dan menunjukkan penerimaan terhadap satu sama lain selama proses intervensi. Hasil tersebut selaras dengan tujuan intervensi kelompok yang bertujuan untuk membangun pemahaman diri yang baru dengan perspektif yang lebih baik Agustin et al. (2018). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Rachmawaty (2015) bahwa konseling kelompok merupakan hubungan terapeutik antara konselor dengan beberapa partisipan yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalah yang dialami partisipan melalui proses bersama kelompok.

Pengenalan akan stres pada sesi di awal juga membantu para partisipan menemukan insight bahwa ternyata stres tidak hanya bersifat negatif, namun juga dapat bersifat lebih sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa sebenarnya akibat dari stres dapat memberi dampak negatif dan positif (Gaol, 2016). Stres yang memberi dampak negatif disebut dengan distres, sedangkan stres yang memberi dampak positif biasa dikenal dengan eustres Gadzella et al. (2012).

Kegiatan dalam intervensi kelompok juga membantu para partisipan untuk mampu mengidentifikasi dan menggolongkan sumber stres ketiga partisipan ke dalam dua klasifikasi, yaitu yang bersumber dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi beban kerja sebagai guru yang menangani anak berkebutuhan khusus, tuntutan dari atasan, tambahan beban tugas administratif diluar tugas utama, tuntutan dari orang tua siswa yang mengharapkan anaknya berkembang dengan cepat, waktu kerja yang seringkali lembur, kurangnya rekreasi, tuntutan dari keluarga dan orang tua untuk segera menikah, melanjutkan studi, sukses, dan memiliki kehidupan finansial yang lebih matang. Hal ini selaras dengan Nur et al. (2023) yang menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan dapat menyebabkan stres. Hasil juga didukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tanggung jawab guru yang besar terhadap anak berkebutuhan khusus dapat menjadi penyebab stres itu sendiri (Stasio et al., 2014). Sedangkan, faktor internal meliputi ekspektasi yang ketiga partisipan buat terhadap

dirinya, strategi *coping* yang kurang efektif dengan memendam dan menghindari masalah, serta sifat kurang terbuka terhadap lingkungan. Hasil ini selaras dengan penelitian Stasio et al. (2014) bahwa kemampuan adaptasi guru dalam menghadapi kesulitan dapat menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi stres.

Selain itu, selama kegiatan intervensi kelompok, para partisipan juga menyadari bahwa dampak dari berbagai sumber stres tersebut sangat luas memengaruhi aspek kesehatan fisik, psikologis, pekerjaan, dan hubungan interpersonal ketiga partisipan. Hasil penelitian ini selaras dengan (Wahjono & Widyadhari, 2022) yang menyatakan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan oleh stres juga beragam dan mencakup beberapa aspek, antara lain: (1) fisik, seperti pusing, sulit tidur, diare, gatal-gatal, berkeringat berlebihan, tekanan darah tinggi, kelelahan, dan kehilangan energi; (2) emosi, seperti gelisah, cemas, sedih, depresi, mood cepat berubah, mudah tersinggung, dan *burnout*; (3) intelektual, seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, melamun, dan mudah melakukan kesalahan saat bekerja, dan (4) interpersonal, seperti kurang percaya, mudah menyalahkan orang lain, tidak memenuhi janji, dan cenderung diam terhadap orang lain. Hasil juga didukung penelitian Rahayu (2017) yang menyatakan bahwa ketika lingkungan menghadirkan berbagai tekanan dan kesulitan pada individu, maka tubuh akan memberikan respons dengan melakukan kompensasi secara fisiologis terhadap masing-masing situasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun situasi yang menekan atau menyebabkan stres berasal dari aspek psikologis, namun dampak yang dirasakan juga dapat bersifat fisiologis.

Pada penelitian ini para partisipan merasa memperoleh dukungan melalui kegiatan konseling kelompok dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain dan menghadapi masalah dengan mencari solusi melalui komunikasi asertif kepada atasan. Menurut Windarti (2019), hal ini merupakan bentuk *solution-focused coping*. Sedangkan, pengungkapan perasaan dan emosi yang dirasakan dengan tidak mengubah kondisi yang penuh dengan tekanan sebagai bagian dari katarsis merupakan bentuk dari *emotion-focused coping* (Darajat, 2022).

Berdasarkan intervensi kelompok tersebut, dapat disimpulkan bahwa para partisipan memperoleh efek terapeutik dari konseling kelompok yang dilakukan melalui proses refleksi, keterlibatan saat mengekspresikan emosi, mengidentifikasi masalah, dan memberi *feedback*, penemuan *insight* dari proses diskusi dan interaksi, mendapat validasi dan didengarkan, serta terbentuknya cara pandang dan perilaku baru yang lebih konstruktif. Proses terapeutik di dalam kelompok tersebut menunjukkan bahwa para partisipan merasa tidak sendirian, lebih optimis dan merasa mampu menyelesaikan masalahnya, serta mendapatkan dukungan sosial dari adanya dinamika kelompok yang terjalin secara positif, yang juga mendukung keberhasilan intervensi. Menurut (Corey, 2012), faktor terapeutik yang menentukan partisipan kelompok menuju kepada sesuatu yang produktif adalah kepercayaan dan penerimaan, empati dan kepedulian, intimasi, harapan, kebebasan akan pengalaman, katarsis,

restrukturisasi kognitif, komitmen untuk berubah, pengungkapan diri, konfrontasi, pemanfaatan umpan balik, dan komentar. Hal tersebut juga didukung oleh Suwanto & Nisa (2017) yang menyatakan bahwa efek terapeutik dapat diperoleh dalam konseling kelompok saat partisipan berbagi pengalaman satu sama lain.

Berdasarkan pemaparan pembahasan di atas, maka dapat diketahui bahwa intervensi kelompok terkait strategi coping stres membawa dampak positif pada para partisipan dalam menangani stres yang sedang ketiga partisipan hadapi. Kegiatan intervensi yang dilakukan secara berkelompok pada penelitian ini juga memberi penguatan bagi antar partisipan, serta memberi *insight* dan dorongan bagi ketiga partisipan dalam mengatasi tekanan yang akan dihadapi dengan bekal yang lebih banyak dan baik akan keterampilan *coping stress*. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah partisipan yang hanya berjumlah 3 orang dan cenderung sedikit, sehingga hasil penelitian belum mampu digeneralisasikan secara lebih luas.

KESIMPULAN

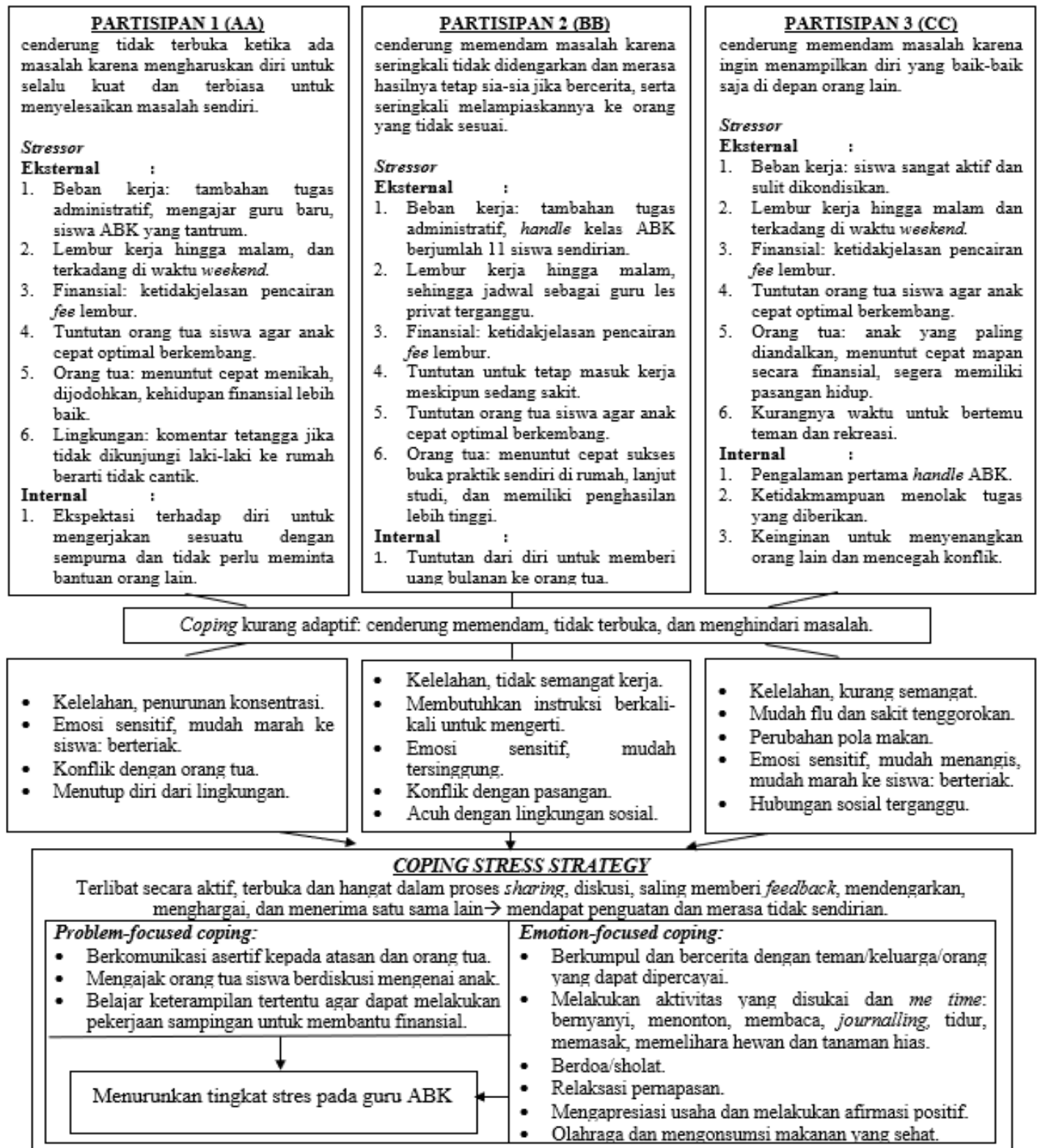
Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada guru yang menangani anak berkebutuhan khusus di Sekolah XX Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi terkait *coping stress strategy* terbukti efektif menurunkan tingkat stres yang dialami, yang dapat dilihat melalui menurunnya skor dan kategori tingkat stres pada alat ukur DASS-42. Selain itu, evaluasi kualitatif yang dikemukakan oleh partisipan melalui wawancara juga mendukung hasil intervensi kelompok bahwa para anggota partisipan mulai kembali merasa semangat saat bekerja, mendapatkan *support system* di tempat kerja, serta mengalami perubahan *mood* dan emosi ke arah yang lebih positif.

Adapun saran pengembangan yang dapat dilanjutkan bagi sekolah terkait dengan hasil intervensi yang dilaksanakan adalah menyediakan fasilitas rekreasi bersama antar guru dan rekan kerja guna membangun lingkungan kerja yang lebih bersahabat dan menciptakan tempat kerja sebagai salah satu sumber *support system*. Sekolah juga perlu memperhatikan durasi kerja para guru guna mencegah terjadinya stres berkepanjangan hingga *burnout*. Penambahan jumlah tenaga didik juga dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengatasi tuntutan beban kerja yang cukup tinggi dalam menangani anak berkebutuhan khusus di sekolah. Di sisi lain, partisipan perlu melakukan refleksi dan evaluasi terkait strategi *coping stress* yang digunakan secara rutin dalam rentang periode tertentu agar mampu menggunakan *coping stress* dengan lebih efektif. Partisipan juga dapat menjadikan antar anggota kelompok intervensi sebagai penguat bagi satu sama lain melalui *sharing group* yang sudah terbentuk di *WhatsApp*.

Selain itu, sebagai rekomendasi lanjutan bagi terapis selanjutnya adalah perlunya pengembangan kegiatan intervensi dengan partisipan yang memiliki tingkat stres yang lebih beragam, yaitu tidak hanya melibatkan partisipan yang memiliki tingkat stres dengan kategori berat saja, namun juga melibatkan partisipan yang memiliki tingkat stres ringan dan sedang. Hal ini penting dilakukan bagi guru yang menangani

anak berkebutuhan khusus karena ketiga partisipan berada pada lingkungan yang rentan akan stres dan akan tetap berada dalam situasi tersebut selama melakukan profesinya. Hal ini juga dilakukan dalam rangka membangun dinamika

kelompok yang lebih beragam sehingga para partisipan memperoleh memperoleh manfaat terapeutik dan *insight* yang lebih kaya terkait *coping stress strategy* dalam menurunkan tingkat stres yang dialami.



Bagan 1. Dinamika Kelompok Partisipan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Afini, M., & Hanifah. (2021). Stresor dan penanggulangan stres selama masa awal pandemi covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 294–305. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5683>
- Agustin, L., A.W, S., & Sri Rahayu, M. (2018). Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2399>
- Anggreany, Y., & Matahari, D. (2022). Stress dan Coping Stress Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Jendela Pendidikan*, 11(2), 223–233. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JendelaPendidikan/article/view/1879>
- Assyva, M. T., & Hanoum, M. (2022). Pengaruh self efficacy dan coping stress terhadap psychological well-being pada guru anak berkebutuhan khusus. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 1–9.
- Corey, G. (2012). Theory and practice of group counseling. In *Cengage Learning* (8th ed.). <https://doi.org/10.4324/9781315866994-16>
- Darojat, A. R. R. (2022). Strategi coping stres guru dalam mendidik anak kebutuhan khusus di SLB B Yaat Klaten. In *Universitas Islam Negeri Raden Mas Said* (Issue 8.5.2017). Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.
- Fauzi, L. N., Susanti, S. A., & Wardani, M. K. (2021). Strategi coping stress mahasiswa selama pembelajaran daring. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(2), 253–286.
- Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran parenting stress pada ibu ditinjau dari status pekerjaan dan ekonomi serta bantuan pengasuhan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 98–107. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter. Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82. <https://www.researchgate.net>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat stres lansia di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87–96.
- Kurnia, A., & Yoselisa, D. (2023). Manajemen coping stress guru sekolah luar biasa dalam membimbing anak berkebutuhan khusus. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 40–53.
- Linayaningsih, F. (2015). Strategi coping pada guru SLB dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, 152–164.
- Loka, N., & Putro, K. Z. (2022). Peran Guru Dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Program Inklusi. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 151–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/goldenage.v6i01.4623>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Pearson Education, Inc. www.pearson.com/permissions.
- Ningrum, N. A. (2022). Strategi Pembelajaran pada Anak Berkebutuhan Khusus dalam Pendidikan Inklusi. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 181–196.
- Nugroho, Y. J. D., & Khasan, M. (2016). Coping stress strategy pada guru anak berkebutuhan khusus. *Psikohumanika*, 8(2), 105–127.
- Nur, M., Seri, N., & Surya, H. (2023). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Coping Stress Guru PAUD di Sekolah Reguler yang Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus*. 7(6), 6730–6740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5466>
- Pradnyaswari, A. A. A., Suminar, D. R., & Marheni, A. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman terkait anak berkebutuhan khusus (ABK) pada guru TK inklusi ‘X’ Denpasar. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 479–487. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8318>
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi klinis: Pengantar terapan mikro dan makro*. Erlangga. <http://johana.staff.ugm.ac.id/wp-content/uploads/Psi-klinis-dari-Terapan-Mikro-ke-makro1.pdf>
- Rachmawaty, F. (2015). Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Simptom Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), 129–144.
- Rahayu, T. (2017). Burnout dan koping stres pada guru pendamping (shadow teacher) anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 192–198. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4363>
- Ramadhan, M. R., & Rahmandani, A. (2020). Pengalaman menjadi guru laki-laki anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusif. *Jurnal Empati*, 9(6), 449–460. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30034>
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Juni*, 37(2010), 13–22.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.).
- Stasio, S. De, Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-malmivaara, L., & Chiacchio, C. Di. (2014). Longitudinal prediction of 1st and 2nd grade English oral reading fluency in ELL. *Journal of Adolescence*, 74(4), 274–283. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konselor*, 3(1), 147–152.
- Wade, C., & Tavriss, C. (2017). *Psychology*. Pearson Education, Inc.
- Wahjono, S. I., & Widyadhari, S. A. (2022). *Stress dan perubahan*. June.
- Windarti, A. (2019). *Strategi coping stress pada guru pendamping (shadow teacher) anak berkebutuhan khusus di TK “X.”* Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>