



Dinamika Strategi Coping Guru Non-PLB dalam Mengajar ABK di SLBN 1 Kota Jambi

Selpia Sutri Yani¹, Marlita Andhika Rahman², Fadzlul³

Universitas Jambi, Indonesia

Selpiasutriyani221@gmail.com

Diserahkan tanggal 14 Desember 2025 | Diterima tanggal 15 Desember 2025 | Diterbitkan tanggal 1 Januari 2026

Abstract:

The limited number of teachers with a Special Education (PLB) background in special schools (SLB) has required non-PLB teachers to also teach Children with Special Needs (ABK), presenting various challenges in the teaching and learning process. This condition encourages non-PLB teachers to develop coping strategies in dealing with the pressures encountered during teaching. This study aims to describe the coping strategies employed by non-PLB teachers in teaching ABK, as well as the factors influencing these strategies at SLBN 1 Kota Jambi. This study employed a qualitative phenomenological approach involving three non-PLB teachers who served as homeroom teachers and had more than three years of teaching experience. Data were collected through in-depth interviews and observations and were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings indicate that non-PLB teachers applied coping strategies through positive meaning-making, professional adaptation, emotional expression and regulation, assertive communication, self-reflection, and role management. These coping strategies were influenced by social support, physical condition, problem-solving skills, and external locus of control.

Keywords: coping strategies, special school teachers, non-special education teachers

Abstrak :

Keterbatasan guru berlatar belakang Pendidikan Luar Biasa (PLB) di SLB menyebabkan guru non-PLB turut mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), yang menghadirkan berbagai tantangan dalam proses pembelajaran. Kondisi ini mendorong guru non-PLB untuk mengembangkan strategi coping dalam menghadapi tekanan selama mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping guru non-PLB dalam mengajar ABK serta faktor-faktor yang memengaruhinya di SLBN 1 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan melibatkan tiga guru non-PLB yang berperan sebagai wali kelas dan memiliki pengalaman kerja lebih dari tiga tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru non-PLB menerapkan strategi coping melalui pemakaian positif, adaptasi profesional, ekspresi dan regulasi emosi, komunikasi asertif, refleksi diri, serta manajemen peran. Strategi coping tersebut dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi fisik, kecakapan pemecahan masalah, dan kendali eksternal.

Kata Kunci: strategi coping, guru SLB, guru non PLB

Copyright © 2023, Selpia Sutri Yani, Marlita Andhika Rahman, Fadzlul

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah instansi pendidikan pada pelaksanaannya memiliki kurikulum, metode pembelajaran, serta tenaga pendidik yang telah disesuaikan untuk mendukung perkembangan dan potensi anak berkebutuhan khusus (ABK). Tujuan utama dari sekolah luar biasa adalah memastikan bahwa setiap anak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki, tetap berhak mendapatkan akses pendidikan yang layak, lingkungan yang mendukung, serta strategi pembelajaran yang dapat membantu mereka berkembang secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial. Jenis pendidikan luar biasa yang diprogramkan di SLB terdiri dari berbagai tipe (Saadah & Harsiwi, 2024). Guru di SLB umumnya memiliki latar belakang pendidikan khusus (PLB) untuk mengajar anak berkebutuhan khusus atau setidaknya telah mendapatkan pelatihan khusus dalam bidang tersebut sebelum menghadapi ABK (Kasirah, 2011). Namun, dalam praktiknya tidak jarang ditemukan guru yang mengajar di SLB merupakan guru yang tidak memiliki latar belakang PLB atau sering dikenal dengan guru non-PLB. Guru sebagai institusi pendidikan bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus memiliki tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran (Ramadhana, 2020).

Utami (2024) mengungkapkan sebagai guru SLB tidak bisa mengandalkan kognitif atau hanya berdasarkan pemaparan materi saja dalam mengajar siswa ABK secara optimal melainkan perlu mengkonstruksi komunikasi lebih dalam agar tercipta kesesuaian antara pembelajaran dan kompetensi siswa. Tantangan sebagai guru SLB juga tidak hanya sebatas pengajar siswa dalam segi kognitif layaknya guru umum/reguler. Berdasarkan hasil penelitian Amiril, (2013) seorang guru SLB juga harus memiliki memiliki peran sebagai terapis, pekerja sosial, paramedis dan administrator. Literatur lain menguraikan pula guru SLB diharuskan mengajarkan satu per satu siswa ABK kemudian melakukan tugas dan peran wajib sebagai guru seperti membuat Rencana Pembelajaran/Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) secara bersamaan (Haikal dkk., 2022). Permasalahan di lingkup pendidikan juga diperparah dengan tren peningkatan jumlah ABK setiap tahun. Dijelaskan oleh Desiningrum (2014) bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahun. PBB memperkirakan setidaknya ada 10% anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Diiringi pula dengan permasalahan keterbatasan jumlah guru SLB.

Berakar dari permasalahan yang telah diidentifikasi, serta merujuk pada berbagai referensi dan hasil wawancara, penelitian ini bermaksud mendalami pengalaman guru non- PLB yang mengajar di SLB dalam menghadapi stres akibat tuntutan pekerjaan dalam mengajar ABK dan bagaimana strategi dalam menghadapi stres akibat tuntutan tersebut atau disebut juga dengan strategi *coping*. *Coping* merujuk pada proses yang dilakukan individu dalam merespon permasalahan yang sedang dihadapi. Sedangkan strategi *coping* adalah merujuk pada taktik yang dilakukan individu guna mengatasi, mengurangi, bahkan menetralsisir permasalahan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelami pengalaman guru non-PLB dalam mengajar ABK di SLBN 1 Kota Jambi melalui penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Melalui pendekatan fenomenologi ini lebih memungkinkan dalam penggalian secara holistik bagaimana guru mengalami dan memaknai pengalaman khususnya pada pekerjaan sebagai guru.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dijelaskan oleh Kahija (2017), penelitian fenomenologi merupakan pendekatan

yang merujuk pada sebuah peristiwa atau proses mental yang dirasakan pada kehidupan manusia secara sadar.

Pemilihan pendekatan fenomenologi pada penelitian ini didasarkan pada kebutuhan dalam mengembangkan pengalaman-pengalaman subjektif gambaran strategi coping stres guru non-PLB dalam mengajar ABK, melalui pendekatan fenomenologi ini lebih memungkinkan dalam penggalian secara holistik bagaimana guru mengalami dan memaknai pengalaman khususnya pada pekerjaan. Pendekatan ini juga tidak sekedar menjawab pertanyaan berupa “apa” melainkan “bagaimana” guru SLB memaknai prosesnya sebagai guru selama mengajar, sehingga data yang didapatkan lebih kaya

Partisipan penelitian ini menggunakan teknik *purposif sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan dalam penelitian dibuat berdasarkan pertimbangan dan kebutuhan dalam konteks penelitian sehingga tercapai kesesuaian antara permasalahan yang sedang diteliti dan partisipan yang diteliti. Kriteria partisipan meliputi guru non-PLB yang memiliki tugas sebagai wali kelas di SLBN 1 Kota Jambi, mengikuti peraturan sekolah yang mengharuskan guru non-PLB sebagai wali kelas minimal pengalaman kerja 3 tahun dan terakhir bersedia menjadi partisipan untuk menjamin penelitian ini secara natural tanpa unsur paksaan dari partisipan.

Analisis data penelitian ini menggunakan *interpretative phenomenological analysis*. Teknik ini dipilih berdasarkan konsep teknik itu sendiri yaitu salah satu teknik penelitian yang dirancang khusus untuk menggali pemahaman pada pengalaman secara subjektif pada permasalahan penelitian. *Output* dari teknik ini berupa penafsiran/hermeneutika atas pengalaman partisipan melalui hasil data yang diperoleh (Kahija, 2017).

Teknik pengumpulan data melalui dua teknik, pertama wawancara mendalam, untuk menggali pengalaman partisipan dalam mengembangkan strategi *coping* dalam mengajar ABK sebagai guru non-PLB, dan kedua melalui observasi selama wawancara untuk memperkaya data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan empiris melalui analisis data gambaran strategi *coping* dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi tergambar melalui 6 temuan tema yaitu: (1) pemaknaan positif, (2) adaptasi profesional, (3) ekspresi diri, (4) komunikasi asertif, (5) refleksi diri, dan (6) manajemen peran. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi, meliputi 4 tema yaitu: (1) dukungan sosial, (2) kondisi fisik, (3) kecakapan menyelesaikan masalah, dan (4) kendali eksternal.

Tema-tema ini dikonstruksi secara empiris, sehingga temuan ini memiliki kerangka konseptual yang relevan dengan data penelitian di lapangan. Kerangka konsep dalam mendeskripsikan gambaran strategi *coping* dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi menggunakan konsep dari pencetus strategi *coping* itu sendiri yaitu Lazarus dan Folkman (1998):

Pemaknaan Positif

Pemaknaan positif dimaksudkan pada makna yang diinternalisasikan guru non-PLB dalam mengajar siswa ABK secara positif sehingga memiliki kekuatan tersendiri, menjadi sumber ketahanan pada tantangan-tantangan maupun kendala sebagai guru kelas di SLB.

Situasi stres guru non-PLB pada penelitian ini meliputi pada tuntutan mengajar, seperti pada partisipan I mengajar kelas autisme dengan karakter siswa cenderung hiperaktif, harus menyesuaikan mood belajar siswa, menjadikan partisipan I harus menyesuaikan keadaan siswa, hal ini menyebabkan timbulnya malas mengajar, mudah marah dan menunda pengajaran terlebih

dahulu, sembari mengingat bahwa ABK adalah anak surga yang tetap diberikan pengajaran dengan lembut.

“harus sabar, harus diulang ngajarnya jangan dimarahin, sering tuh kalau lagi kesal kita marahin..,” (I, 398-408)

“ada banyak. berkelahi, suka nyagil kawan, dak mau belajar, bab di celana nah itu yang saya hadapi, memang tidak setiap hari tapi ada saja pasti yang buat saya nguras energi..,” (I, 149-161)

“..capeknya iya jelas, karena melerainya kadang bisa kadang gak, kadang selesai anak ini anak lain ikut juga..,” (I, 173-176)

“..anak ini luar biasa ada kelebihan dan kekurangannya juga, anak anak surga kan luar biasa yang saya dapatkan pengalaman yang tidak akan mau saya lupakan berharga...,” (I, 303-309)

Sehingga dalam mengajar partisipan I memaknai secara positif terhadap profesi sebagai guru SLB muncul dan berkembang seiring pengalaman langsungnya mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK). Meskipun tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa, partisipan menyatakan bahwa ia merasa nyaman, senang, bahkan menyebut anak-anak sebagai “anak surga” yang menjadi hiburan dalam kesehariannya. Partisipan I mengungkapkan:

“...anak ini luar biasa ada kelebihan dan kekurangannya juga, anak anak surga kan luar biasa yang saya dapatkan pengalaman yang tidak akan mau saya lupakan” (I, 309- 315) “dua tadi, sabar, dan ikhlas, kalau dak itu dak akan betah, nengok mereka jadi hiburan” (I, 341-344)

“..saya melakukan sebaik mungkin saya menyayangi mereka mereka dicemooh, diejek saya marah, mereka gak mau seperti itu tapi emang begitulah mereka..” (I, 321-325)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan membangun makna positif yang mendalam terhadap profesi untuk siswanya. Pemaknaan ini memperkuat strategi coping, seperti bersabar, dan ikhlas dalam mengajar supaya tetap betah

Situasi stres pada partisipan E meliputi beban kerja yang tinggi, yaitu memiliki tanggung jawab sebagai wali kelas anak tunarungu, sebagai guru agama yang mengajar banyak kelas, dan sebagai guru ekstrakurikuler pramuka, seni, dan mendampingi perlombaan. Dari beban kerja ini muncul rasa jenuh, malas mengajar, capek bahkan kewalahan dalam mengatur jadwal yang padat. Dengan jadwal yang padat ini partisipan E menjadi kesulitan rileks akibat terlalu banyak yang harus diselesaikan.

“Tugas pokok di sekolah ini, saya tetap mengajar agama. Kebetulan karena kita banyak di sini, jumlah siswanya, maka saya dipercaya juga menjadi wali kelas,” (E, 552-564) “..selesai tetap Itu ekstra kalau di sekolah itu pramuka tetap Pramuka sudah itu seni, melukis kalau melomba..,” (E, 616- 620)

“..Sampai kan tiba-tiba gitu, ini malas lah, gini lah, ada. Tapi enggak, enggak gitu kali. Ada kewalahan gitu ngajarnya..,” (E, 1132-1137)

“...Dua sekaligus saya pegang. Jadi sehinganya gak teladen lagi...,” (E, 579-582)

“... Sebenarnya itulah terbaginya, capeknya luar biasa, susah mau rileks kalau di sekolah, padat jadwalnya itu..,” (E, 850- 855)

Partisipan E memaknai segala beban kerja dalam mengajar sebagai bentuk rezeki dan ladang ibadah. Bekerja sebagai guru SLB merupakan anugerah yang harus disyukuri. Berikut hasil wawancara dari partisipan E:

“Sebenarnya sih ini ladang rezeki ya. Ladang rezeki. Karena itu kalau ngajar itu juga kewajiban. bagi saya kewajiban dan yang lain-lain itu adalah rezeki bagi saya jadi asyik aja jadi mengajar anak-anak ini...” (E: 865-873)

“saya senang aja saya bilang saya menikmati saya syukuri” (E, 908-910)

“...tapi karena itu tadilah sudah enak, sudah tetap dengan SLB...” (E, 529-531)

“..saya anggap itu memang hobi yang saya saya tuangkan saya suka cuap cuap saya suka nyanyi suka apa yang sambil- sambil juga lah...” (E, 631-635)

Berbeda dengan partisipan D, menempatkan tantangan terbesar pada perbedaan perilaku orang tua pada anak di rumah sehingga mempengaruhi proses belajar anak. Partisipan D mencontohnya saat di rumah anak dimanjakan sehingga di sekolah anak jadi susah diatur. Selain sebagai wali kelas partisipan D juga diberikan tugas sebagai operator sekolah. Dampaknya membuat D mudah marah kepada anak.

“...Orang tua nuntut anaknya masuk sini untuk bisa, yang mungkin pengen anaknya bisa semuanya lah gitu, pengen

sama kayak anak-anak umum. Padahal ini enggak, beda perlakuannya...” (D, 385-393) “...Kalau yang marah-marahnya ada. Marah-marah paling dengan anak murid tapi dalam batas wajar untuk ngasih tau...” (D, 1334-1336)

Partisipan D juga menunjukkan pemaknaan positif terhadap anak berkebutuhan khusus. Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan istilah spiritual seperti “anak surga/anugerah”, partisipan D memandang anak-anak tersebut sebagai individu yang hanya berbeda dalam cara belajar.

”,,Jadi kalau pendapat orang luar tentang idiot itu salah. kalau ini tentang kita itu anak yang mungkin kemampuannya tadi itu kurang aja tapi kalau itu yang lain dia bisa...” (D, 46-53) “...meskipun dia gak bisa baca ini bisa kerja bisa berumah tangga paling enggak itu kan ada kehidupan untuk dia selanjutnya gitu kan kalau kayak ini gak mungkin selamanya ada orang tua ditungguin dilayani terus kan...” (D, 908-916)

Ekspresi Diri

Ketika menghadapi tekanan sebagai guru SLB, beberapa individu memilih cara sederhana untuk menjaga stabilitas emosional. Tema ekspresi diri ini merujuk pada tindakan yang dilakukan individu untuk menampilkan maupun menunjukkan diri. Bagi partisipan E dan I, ekspresi diri melalui aktivitas yang menyenangkan menjadi salah satu cara mereka meredakan stres sambil tetap terhubung dengan peran mereka sebagai guru.

Partisipan E menyebutkan aktivitas bernyanyi, melukis, dan melakukan aktivitas kecil bahkan menghabiskan waktu bersama anak-anak untuk mengalihkan rasa capek dalam mengajar dan tidak membiarkan berlarut, selain itu membuat diri tetap nyaman juga penting untuk mempertahankan performa mengajar. Berikut hasil wawancara E:

“...Jadi saya tampilkan dengan anak murid karena ada saya bakat karena saya mau cari juga

kan yang hobi-hobinya melukis hobi-hobinya gambar...” (E,631-641)

“...usahakan jangan sampai stres jangan sampai capeknya benar-benar itu nah dibawa saya dengan Susana happy hati saya saya mau nyanyi mau ketawa-tawa cerita ketawa ketiwi mau ngelukis kayak gimana supaya keluar jangan mendep disitu..”(E, 1219-1228)

“...Bisa mengatasi diri saya sendiri itu. Nyanyi buat tenang, buat tenang, buat bikin saya fokus...” (E, 1426-1430)

Sementara itu, partisipan I mengekspresikan dirinya melalui cara yang lebih sederhana yaitu menggunakan interaksi spontan dengan siswa, seperti bermain, bergurau, dan tertawa bersama, sebagai strategi meredakan kelelahan

Selain dengan anak-anak partisipan I juga mengekspresikan diri dengan bernyanyi bersama guru lain. Berikut hasil wawancara dengan I:

“caranya saya ajak anak bermain, bergurau, tawa tawa, akan hilang, karena anak anak kek gitu tuh jadi hiburan, dan tingkah lakunya di luar nalar kan” (I, 180-190)

“banyak diajak bermain hal hal kecil berhitung sambil nyanyi, paling ampuh untuk meredam” (I, 194-198)

“dibantu itu sih, atau kalau lagi capek,, saya nyanyi sama teman teman, untuk ngelepas capek itu kan” (I, 293-298)

Adaptasi Profesional

Meskipun bukan berlatar belakang pendidikan luar biasa (PLB), adaptasi secara profesional turut disertakan dalam mengajar pada guru non-PLB. Adaptasi profesional ini mencakup kemampuan guru dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan siswa, kondisi kelas, serta keterbatasan personal.

Masing-masing partisipan merupakan guru non PLB yang berarti tidak memiliki latar belakang pendidikan PLB, untuk menghadapi ABK diperlukan pengetahuan dan kemampuan spesifik. Seperti partisipan E, mengajar di kelas tuna rungu yang mengharuskan belajar bahasa isyarat secara mandiri.

Partisipan E memperlihatkan adaptasi melalui semangat belajar dan kesiapan menghadapi berbagai peran di sekolah. Mengakui keterbatasan pengetahuan awalnya, namun berusaha belajar dari berbagai sumber, seperti bertanya pada rekan kerja sampai belajar bahasa isyarat langsung dengan siswa. Menandakan adanya dorongan internal untuk berkembang serta kemampuan menyesuaikan posisi sebagai guru non-PLB untuk mampu mengajar sesuai dengan kemampuan anak berdasarkan ketunaannya. Berikut hasil wawancara partisipan E:

“...saya harus belajar isyarat lagi untuk bagaimana mengetahui isyarat itu. Dan saya belajar isyarat mereka itu sehari-hari. Sementara isyarat mereka itu kan berlaku kan ada dua. Kalau di sekolah kan isyaratnya kan isyarat SIBL..” (E, 960-969)

“...Jadi tantangan juga saya harus belajar. Kadang-kadang mereka ketawa-ketawa, ngetawain saya. Saya tidak tahu, akhir ujung-ujung cuma di... ditulisnya di WA ya kan, kalau saya nggak mengerti kan, nah itulah tantangan saya. Saya belajar, harus belajar banyak...” (E, 994-1004)

“..kan guru-guru senior kita bertanya kemudian saya belajar tuh dikasih tugas tambahan tambahan untuk anaknya lalu saya belajar dari mereka..”(E, 939-945)

Partisipan D juga menunjukkan bentuk adaptasi profesional, khususnya dalam menyederhanakan materi dan menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan siswa. Menekankan pentingnya fleksibilitas dalam menyampaikan materi agar siswa tetap dapat mengikuti proses belajar.

“...kan kita harus kasih contoh gitu pokoknya ngajarnya simpel sih sebenarnya ke penguasaan kelas untuk anak-anak gitu loh jadi gak harus langsung masuk ke materi gitu kan ngajarin dia sosial kemandirian...” (D, 119-125)

“...Kalau untuk ngajar harus orang kan ngikutin kisi-kisi, kurikulum. Nah itu yang nggak harus, nggak harus disesuaikan dengan kurikulum. Pokoknya sesuai dengan kemampuan anak...” (D, 63-69)

Lebih lanjut, partisipan I menunjukkan adaptasi profesional melalui usaha memahami perbedaan karakter anak secara individu, serta menyusun strategi pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Kemudian menegaskan bahwa setiap anak membutuhkan pendekatan yang berbeda, meskipun jenis ketunaannya sama.

“tantangannya harus satu satu, di kelas saa itu ada anak autisme, down syndrome, itu digabung jadi jelas, karakter beda, metodenya beda, pendekatannya beda” (I, 143-149)

“...gitu akhirnya saya paham kalau ngajar anak ini beda, anak tuna grahita beda seperti anak

saya kan” (I, 430-433)

Refleksi Diri

Proses menghadapi tekanan psikologis sebagai guru non-PLB yang mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK), partisipan E menunjukkan strategi coping yang khas, yaitu melalui proses refleksi diri. Refleksi diri merujuk pada pengamatan diri dengan menganalisa kondisi fisik, emosional, dan peran profesional yang dijalani, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi kinerjanya sebagai guru.

Partisipan E menyadari adanya kelelahan fisik dan tekanan dalam pekerjaan, namun belajar untuk membedakan antara lelah fisik dan jenuh secara emosional. Baginya, selama secara batin tetap merasa senang, maka tekanan fisik bukanlah penghalang untuk terus mengajar dengan sepenuh hati.

“...Yang penting rasa aman di badan saya itu,. Pokoknya begitu. kalau sekarang saya happy

enjoy..” (E, 1268-1273)

“saya itu karena saya punya pengalaman buruk terhadap pribadi saya mungkin karena masalah keluarga saya jadi pengalaman singkat karena ibu yang kurang ini orang bilang itu ada depresi tapi saya pintar mengatasinya...” (E, 1180-1189)

Manajemen Peran

Menjalani peran sebagai guru, sekaligus sebagai individu dalam keluarga dan masyarakat, sering kali menuntut kemampuan untuk menyeimbangkan berbagai tanggung jawab yang disebut sebagai manajemen peran. Pada partisipan D, hal ini direspons dengan

cara mengelola dan menyesuaikan peran secara sadar sebagai bentuk coping terhadap tekanan yang dihadapi.

Partisipan menyadari bahwa konflik atau stres dari satu peran dapat memengaruhi peran lainnya jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, Partisipan D secara sadar menempatkan batasan yang jelas antara peran pribadi dan profesional.

“...Beda lagi kan, jadi enggak yang sampai pekerjaan kita bawa ke kehidupan kita enggak...” (D, 1141-1144)

“...Pada saat saya menjadi ibu, terus juga saya jadi wali murid kan, saya juga memposisikan sebagai wali murid...” (D, 1149- 1153)

“...Perlakukannya sesuai dengan tempat-tempatnya, jadi enggak terjadi beban. Jadi istri ya jadi istri, mau lah jadi guru ya. Jadi itu ada tempat-tempatnya. Pas tempat orang tua ya jadi anak. Jadi kita perlakukan diri kita sesuai tempatnya...” (D, 1169-1178)

Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif merupakan menyampaikan pendapat atau perasaan secara jujur dan tegas, namun tetap menghargai dan tidak merugikan orang lain. Hal ini ditunjukkan dari partisipan D melalui menyampaikan pendapat secara langsung kepada orang tua siswa sebagai transparansi kemajuan anak di sekolah. Termasuk dalam pengalamannya, partisipan pernah merasa kurang nyaman dengan pola komunikasi yang kurang terbuka dan jika antar guru terdapat konflik langsung dibicarakan secara segera dengan tempat yang tepat.

Bagi D, konflik itu harus diselesaikan langsung agar tidak menyimpan permasalahan yang berlarut. Berikut hasil wawancara dengan partisipan D:

“...Gak wajar ngapain, saya bilang itu anak-anak magang kok, saya tegur lho setelah acara..”

(D, 1513-1515)

“...Paling kalau dia bohong, Rizky kan sering bohong tuh. Dimarahin dia, dia tahu itu salah. Satu dua orang lah, karena dia sering bohong...” (D, 1323-1328)

“...saya bilang, yang memaksakan untuk memasukkan dia ke SLB siapa? Saya bilang gitu kan. Ya kan ibu sama mamanya, alasan dia dimasukkan ke sekolah SLB apa? Saya sebenarnya tahu, cuma saya bertanya gitu kan. Ya karena kemampuan dia tuh gini-gini. Nah, sekarang waktu dia diibaratnya tuh diarahkan ke sini, apakah anak itu dijelaskan dengan kemampuan dia? Saya bilang gitu kan...” (D, 705-720).

Selanjutnya mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi, menggunakan konsep dari sarafino, 2008 (dalam Maryam 2017) yaitu:

Kondisi Fisik

Kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi strategi coping. Dalam kesehariannya sebagai guru non-PLB di SLB, partisipan menunjukkan kesadaran terhadap keadaan tubuhnya, khususnya rasa lelah, dan bagaimana hal tersebut berdampak pada pengelolaan emosinya. Faktor yang mempengaruhi strategi coping pada tema kondisi fisik

muncul pada partisipan E. Partisian E menyebutkan bahwa kelelahan tidak bisa dihindari namun belajar untuk membedakan antara kelelahan fisik dan kejenuhan emosional. Kesadaran ini menjadi titik awal dari strategi coping. Berikut hasil wawancara partisipan E:

“...ini enggak sama sekali enggak ada itu karena fisik-fisik kadang-kadang kurang untuk enggak itu aja tuh kadang- kadang, dak jauh-jauh capek,...” (E, 1143-11450)

“...refleks dari kecapean, kejenuhan saya itu misalnya itu tadi, karena fisik saya itu gak mendukung..” (E, 1309-1313)

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu tema yang muncul di ketiga partisipan. Menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting pada faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping pada guru non-PLB dalam mengajar ABK.

Partisipan E, dukungan sosial muncul dari sesama guru, baik dari aktivitas bernyanyi bersama bahkan memberikan informasi saat kebingungan dalam menghadapi siswa atau diberikan tugas tambahan untuk bisa meningkatkan performa mengajar.

“...iya kan guru-guru senior kita bertanya kemudian saya belajar tuh dikasih tugas tambahan ...” (E, 947-950)

Hal yang sama diungkapkan oleh partisipan D menyebutkan rekan kerja sebagai tempat bertanya dan diskusi menjelaskan kebingungan D, menunjukkan dukungan sosial:

“Mungkin dibantu, oh ada yang bingung nih, kami bantu jelasin ya. Kalau ada rekan-rekan kerja atau sekolah ini membantu di sisi itu. Ya, bantu ibu secara pribadi..” (D, 1583- 1588)

Sejalan pula dengan partisipan I, yang menyebutkan bahwa dukungan sosial sering kali didapatkan melalui aktivitas berbagi cerita atau sharing dengan rekan kerja. Baginya, ruang untuk saling berbagi pengalaman menjadi sangat berarti, terutama ketika menghadapi siswa yang menunjukkan perilaku hiperaktif atau sulit diarahkan. Ketika merasa bingung dalam menghadapi situasi kelas yang tidak terkendali kemudian memilih untuk berdiskusi secara informal dengan guru lain yang lebih berpengalaman. Berikut hasil wawancara partisipan I:

“...banyak yang saya dapat, kalau saya bingung kok anaknya gini saya sharing dengan teman berbagi pengalaman kan kok anaknya gini cara hadapinnya gini gitu..,” (I, 281-288)

Kendali Eksternal

Dinamika pembelajaran di SLB tidak hanya ditentukan oleh strategi guru, tetapi juga oleh kondisi yang berkembang di luar kendali guru. Perilaku siswa yang fluktuatif dan pola komunikasi dengan orang tua menjadi faktor eksternal yang cukup dominan dalam membentuk pengalaman mengajar. Kendali eksternal merujuk pada faktor yang tidak bisa dikontrol secara langsung oleh guru.

Pada tema ini, partisipan D mengungkapkan kendali eksternal paling kuat muncul melalui relasi dengan orang tua siswa. Ketidaksihesuaian pola pengasuhan di rumah dan sekolah sering kali membuat proses pembelajaran tidak berjalan maksimal. Pola pengasuhan orang tua menjadi hambatan utama karena adanya ketidaksihesuaian antara tuntutan orang tua dan praktik pengasuhan yang diterapkan di rumah. Orang tua cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap kemandirian dan kemampuan akademik siswa, namun tidak secara konsisten melanjutkan pembiasaan dan strategi pembelajaran yang telah diterapkan di sekolah. Padahal, intensitas interaksi siswa dengan lingkungan rumah lebih tinggi dibandingkan sekolah. Kondisi ini menyebabkan tidak terbangunnya kesinambungan pola asuh antara rumah dan sekolah, yang pada akhirnya menghambat proses pembelajaran dan menjadi sumber permasalahan bagi partisipan D. Partisipan D mengungkapkan:

“...Antara Ibaratnya perlakuan kehidupan dia sehari-hari di rumah dengan di sekolah yang berbeda. Orang tua nuntut anaknya masuk sini untuk bisa, yang mungkin pengen anaknya bisa semuanya lah gitu, pengen sama kayak anak- anak umum. Padahal ini enggak, beda perlakuannya. Karena orang tua kan nuntutnya gitu kan. Saya tuh pengennya udah masuk sekolah, kok anaknya nanti ini. Bapak anak-anak itu, anak-anak luar biasa itu dibentuk untuk diri sendiri...” (D, 376-391)

“...Jadi yang paling berat itu Menyamakan Perlakuan anak Di rumah kan kehidupannya sehari-hari kan dengan kita...” (D, 675-681)

“...makanya guru-guru tuh tantangannya paling berat tuh kalau untuk SLB yaitu komunikasi ke orang tua sebenarnya...”(D, 821-826)

Jika partisipan D berfokuskan pada komunikasi dan pengasuhan antar siswa dan orang tua, partisipan I menitikberatkan kendali eksternal pada perilaku siswa itu sendiri yang di luar kendali karena yang dihadapi adalah anak autisme cenderung hiperaktif dan sering tantrum sangat mempengaruhi strategi coping yang dilakukan akhirnya partisipan I hanya bisa diam sambil memantau siswa bisa tenang dan diajak belajar kembali.

“ ya itu pertama bakal tantrum, kedua saya liatin sampe dia capek, ketika sudah capek, saya tanya, udah capek? Yuk kita belajar lagi sejauh ini gitu, tapi tetap diawasi paling penting” (I, 238-245)

“...karakternya kadang berubah ubah sesuai mood dan situasinya kan tantangan luar biasa sampai sekarang saya alami...” (I, 103-108)

“...kalau moodnya bagus bisa kalau gak ya percuma kadang” (I, 232-234)

Kecakapan Penyelesaian Masalah

Kecakapan menyelesaikan masalah mengacu pada faktor yang menjadi penguat maupun membatasi strategi coping, dalam penelitian ini ketika dihadapkan dengan tantangan dalam mengajar, partisipan D memilih langsung menyelesaikan masalah/konflik tanpa menunggu waktu lama. Dominan cara yang dilakukan adalah menghadapi secara langsung melalui mencari tahu akar permasalahan baru diintervensi dengan tegas dan solutif. Ketika menghadapi konflik dengan rekan kerja, siswa, atau orang tua, berusaha menyelesaikannya saat itu juga agar tidak menjadi beban yang berkepanjangan.

“...Jadi maksudnya apa? Rizky itu ngamuk bukan karena masalah suatu, karena HP-nya disita. Jadi permasalahannya beda kan? Jadi saya marah otomatis. Mbak, saya itu dari awal curiga waktu itu...” (D, 741-748)

Pembahasan Hasil Penelitian dan Kaitan Teori

Strategi coping dalam mengajar ABK pada guru non- PLB di SLBN 1 Kota Jambi tergambar melalui enam tema utama yaitu pemaknaan positif, adaptasi profesional, ekspresi diri, refleksi diri, komunikasi asertif, dan manajemen peran. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi terdapat 4 temuan tema yaitu dukungan sosial, kondisi fisik, kendali eksternal dan kecakapan penyelesaian masalah.

Hasil temuan di lapangan disandingkan dengan teori dari Lazarus & Folkman 1998 (dalam Maryam 2017). Adapun tema yang dimaksud adalah pemaknaan positif, adaptasi profesional, ekspresi diri, dan komunikasi asertif. Berikut penjabaran lebih lanjut mengenai keterkaitan antara temuan di lapangan dengan teori

Gambaran Strategi Coping Dalam Mengajar Siswa ABK pada Guru Non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi

Tema pertama, pemaknaan positif merujuk pada pemaknaan yang diinternalisasikan guru selama mengajar ABK tanpa latar belakang pendidikan luar biasa (PLB). Guru-guru memaknai pekerjaannya kemudian menjadi landasan kognitif dan menimbulkan afeksi mendalam pada siswa sehingga menimbulkan rasa emosional yang mendalam. Memaknai mengajar sebagai rezeki, ladang ibadah, bersyukur dan menganggap anak luar biasa sebagai “anak surga”.

Tema pemaknaan positif ini memiliki keselarasan konsep dengan teori aspek strategi coping yang dikemukakan oleh Folkman & Moskowitz (2000) dalam teori positive reappraisal atau penilaian ulang merupakan proses kognitif melalui individu berfokus pada hal baik dalam apa yang sedang terjadi atau apa yang telah terjadi. Lebih lanjut dijelaskan Garland dkk (2011) tujuan dari penilaian ulang adalah menuju engagement yang produktif, kemudian tantangan tersebut ditafsirkan sebagai hal yang positif.

Tema kedua, adaptasi profesional merujuk pada penyesuaian yang dilakukan secara teknis pada guru non-PLB dalam mengajar, adaptasi yang dilakukan berupa mengikuti pelatihan, menyesuaikan pengajaran dan belajar secara langsung baik antar guru bahkan belajar langsung pada siswa agar sesuai dengan kemampuan pada jenis ketunaannya. Sejalan dengan aspek Planful Problem Solving oleh Maryam (2017) yaitu melalui respon yang ditunjukkan dengan memetakan usaha-usaha dengan strategis disertai dengan pendekatan yang analitis dan adaptif. Kemudian dipertegas dalam penelitian Holahan dkk (2016) dengan istilah *Adaptive coping* merujuk pada usaha kognitif dan perilaku aktif untuk menghadapi kondisi penuh tekanan dalam kasus ini guru tidak hanya menerima keadaan, tetapi juga terlibat dalam aktivitas seperti mencari informasi, menyusun metode sendiri, dan beradaptasi dengan karakteristik siswa. Dalam jurnal yang sama juga menjelaskan dari teori Lazarus dan Folkman bahwa coping yang paling efektif terletak pada kesesuaian antara strategi dan situasi stres yang dihadapi.

Tema ketiga, ekspresi diri mengacu pada strategi coping melalui aktivitas dengan menyalurkan emosi, dan pikiran individu. Pada kasus ini ekspresi diri yang dilakukan guru melalui aktivitas bernyanyi, bermain serta aktivitas menyenangkan lainnya baik dilakukan secara sendiri maupun bersama para siswa. Selaras dengan (Maryam, 2017) pada salah satu bentuk strategi coping yaitu *emotion-focused coping*, tujuan dari strategi ini adalah memodifikasi fungsi emosi tanpa ada upaya menyelesaikan akar stres yang dialami secara langsung.

Selanjutnya, tiga tema lainnya merupakan kategori tema khas atau temuan komplemen berdasarkan temuan di lapangan yaitu komunikasi asertif, refleksi diri dan manajemen peran. Berikut penjabaran lebih lanjut tentang strategi coping dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi.

Tema keempat, *komunikasi asertif*, merupakan strategi coping yang dilakukan melalui komunikasi langsung dan terbuka dalam menghadapi masalah, tanpa menunda terlalu lama. Selaras pula dalam modul Barida (2016) komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dengan tegas dan jujur tanpa melanggar hak orang lain, baik secara verbal maupun non-verbal. Lebih jelas lagi dalam penelitian Hidayat, Suyuti, & Kasim (2024) mengungkapkan bahwa komunikasi asertif memungkinkan individu untuk mengantisipasi dan menangani konflik, sekaligus berperan sebagai mediator yang efektif dalam penyelesaian masalah.

Tema kelima, refleksi diri merujuk pada strategi coping yang dilakukan melalui kesadaran terhadap kondisi internal diri, baik fisik maupun emosional, untuk kemudian mengelola menjadi lebih terarah. Tema ini memiliki kesesuaian yang dikonsepsikan oleh Louca (2003) dengan teori metakognisi, yaitu “berpikir tentang pikiran”. Artinya, ini adalah proses berpikir tingkat kedua seperti memikirkan apa yang sedang individu pikirkan, mengetahui apa yang individu ketahui, atau merenungkan apa yang sudah individu lakukan. Dipertegas oleh Kusuma & Nisa (2019) metakognisi mencerminkan kesadaran diri yang ditunjukkan melalui refleksi diri, tanggung jawab pribadi, dan inisiatif dalam menetapkan tujuan serta mengelola waktu secara mandiri dan dengan refleksi diri membantu individu untuk lebih jeli dalam mengidentifikasi masalah yang sebenarnya.

Tema keenam, manajemen peran mengacu pada memposisikan dan menyesuaikan tempat dan situasi guna memisahkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti sebagai guru atau sebagai ibu saat di rumah strategi ini membantu agar tanggung jawab dari satu peran tidak membebani peran lainnya. Tema ini selaras dengan teori Greenhaus dan Beutell 1996 (dalam Minarika dkk 2020) yaitu keseimbangan kehidupan dan kerja atau disebut dengan istilah *work life balanced* (WLB) adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan peran-peran pekerjaan, keluarga, dan pribadinya secara efektif.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping Dalam Mengajar Siswa ABK pada Guru Non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi

Penelitian ini memiliki temuan-temuan dalam menguraikan faktor yang mempengaruhi strategi coping dalam mengajar ABK pada guru non-PLB di SLBN 1 Kota Jambi yaitu dukungan sosial, kondisi fisik, kendali eksternal, dan kecakapan menyelesaikan masalah. Temuan tema pada faktor ini membuktikan adanya kesesuaian faktor yang mempengaruhi strategi coping yang dijelaskan oleh Sarafino 2008 (dalam

Maryam, 2017). Adapun kesesuaian yang dimaksud terletak pada faktor dukungan sosial, kondisi fisik, dan kendali eksternal. Namun terdapat pula perbedaan yaitu pada faktor kendali eksternal.

Faktor pertama, kondisi fisik merupakan faktor yang ditemukan pada partisipan E, ditunjukkan dalam memahami kondisi fisik dan emosi diri untuk menentukan strategi coping yang diterapkan. Menurut teori Sarafino 2008 (dalam Maryam 2017), kesehatan fisik menjadi salah satu faktor utama dalam keberhasilan coping, karena tubuh yang lelah akan memperbesar kerentanan terhadap stres dan menurunkan efektivitas respons adaptif.

Faktor kedua, dukungan sosial merupakan faktor yang ditemukan secara konsisten pada seluruh partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan orang lain, baik dalam bentuk teman sejawat, guru senior, maupun lingkungan sosial yang suportif, memiliki peran penting dalam menghadapi tantangan pada guru non-PLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus. Pada teori ini senada dengan penjabaran dari Sarafino (dalam Maryam 2017). Dukungan sosial mencakup bantuan dalam memenuhi kebutuhan emosional maupun informasi yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, teman, maupun lingkungan sosial di sekitar individu.

Faktor ketiga, kecakapan menyelesaikan masalah yang terlihat kuat pada partisipan D. Partisipan ini menunjukkan keyakinan dan keterampilan dalam menghadapi konflik atau situasi sulit secara langsung, tanpa penundaan melalui komunikasi terbuka dan tindakan nyata, baik dalam menghadapi rekan kerja, orang tua siswa, maupun perilaku anak yang menantang.

Kemampuan ini mencerminkan coping yang bersifat aktif dan terencana, individu tidak hanya menyadari adanya tekanan, tetapi juga mampu menganalisis situasi, mengevaluasi alternatif tindakan, dan intervensi dengan efektif. Dalam teori Sarafino (2008), keterampilan memecahkan masalah merupakan faktor penting yang mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi situasi yang menekan serta menyusun alternatif solusi. Selain itu, kemampuan ini juga sejalan dengan konsep problem-focused coping Lazarus & Folkman (1984), yaitu pendekatan coping yang bertujuan untuk mengubah atau mengatasi sumber stres secara langsung.

Faktor terakhir adalah tema khas pada temuan lapangan, yaitu kendali eksternal merujuk pada kondisi di luar diri individu yang memberi pengaruh besar terhadap strategi coping, seperti perilaku siswa yang sulit ditebak, siswa tantrum, atau pola pengasuhan orang tua yang tidak mendukung kemandirian anak di sekolah. Namun, esensi dari kendali eksternal ini memiliki keselarasan pada konsep yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dengan appraisal atau penilaian individu terhadap sejauh mana suatu situasi dapat dikendalikan. Saat individu menilai bahwa stresor berada di luar kendali cenderung memilih emotion-focused coping, seperti menenangkan diri, menarik napas, atau tidak merespon secara impulsif.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, telah ditemukan tema-tema mengenai gambaran strategi coping yang digunakan oleh guru non-PLB dalam mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLBN 1 Kota Jambi. Adapun tema-tema yang ditemukan pada penelitian ini meliputi

pemaknaan positif, adaptasi profesional, ekspresi diri, refleksi diri, dan manajemen peran. Sementara itu, yang menjadi temuan baru dan khas dalam penelitian ini adalah strategi coping berupa komunikasi asertif, refleksi diri dan manajemen peran.

Tema-tema tersebut mencerminkan bahwa guru non- PLB di SLBN 1 Kota Jambi memiliki proses dinamis dalam strategi coping yang dilakukan. Strategi coping tersebut tidak hanya muncul sebagai upaya menghadapi tekanan, tetapi juga sebagai hasil dari pertimbangan melalui profesionalitas dan kesadaran akan tanggung jawab sebagai guru SLB dalam menghadapi ABK.

Selanjutnya, faktor-faktor yang memengaruhi strategi coping guru non-PLB yang menjadi penguat maupun penghambat strategi coping meliputi: dukungan sosial, kondisi fisik, kecakapan menyelesaikan masalah, dan kendali eksternal. Adapun temuan yang bersifat khas dan belum dijelaskan secara eksplisit dalam teori sebelumnya adalah kendali eksternal, yakni tekanan dari luar seperti perilaku siswa dan pola pikir orang tua yang tidak dapat sepenuhnya

DAFTAR PUSTAKA

- Amiril, F. A. R. (2013). *Hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stres kerja pada guru SLB di Kota Malang* [Artikel penelitian]. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. <http://jurnalonline.um.ac.id/data/artikel>
- Arriani, F., dkk. (2021). *Panduan penyusunan program pembelajaran individual*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Barida, M. (2016). *Modul assertiveness training untuk meningkatkan komunikasi asertif*. K-Media.
- Berlinda, L. M., & Naryoso, A. (2018). Kompetensi komunikasi guru pendamping khusus di sekolah inklusi. *Interaksi Online*, 6(4), 411–422.
- Desiningrum, D. R. (2014). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Psikosain.
- Fadlurahman, dkk. (2024). Analisis keterbatasan sumber daya manusia terhadap kinerja pada Rumah BUMN Bandung. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 28(7), 208–216.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Haikal, M. R., Darmiany, & Husniati. (2022). Problematika guru dalam mengajar peserta didik berkebutuhan khusus di SLB Azahra. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2b), 834–839.
- Hamid, F. (2015). Pendekatan fenomenologi. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 17–33.
- Hasanah, D. N. (2023). *Gambaran penyesuaian diri guru non-pendidikan luar biasa yang mengajar anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa Dharmaasib Kraksaan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq].
- Hidayat, R., Suyuti, N., & Kasim, H. S. (2024). Komunikasi asertif dalam lingkungan mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 339–344.

- Holahan, C. J., Ragan, J. D., & Moos, R. H. (2016). Stress. In *The curated reference collection in neuroscience and biobehavioral psychology* (pp. 485–493). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05724-2>
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.
- Kasirah, I. (2011). Kompetensi pedagogis guru PLB dalam meningkatkan prestasi belajar anak berkebutuhan khusus. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 24(XV), 163–173. <https://doi.org/10.21009/pip.242.6>
- Kusuma, A. S. H. M., & Nisa, K. (2019). Hubungan keterampilan metakognitif dengan hasil belajar mahasiswa S1 PGSD Universitas Mataram pada pembelajaran menggunakan pendekatan konstruktivisme. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 3(2), 140–145. <https://doi.org/10.29303/jipp.v3i2.23>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Louca, E. (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development*, 7(1), 9–30. <https://doi.org/10.1080/13664530300200184>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Minarika, A., Purwanti, R. S., & Muhidin, A. (2020). Pengaruh work family conflict dan work life balance terhadap kinerja karyawan. *Business Management and Entrepreneurship Journal*, 2(1), 1–11.
- Moita, S., & Tawulo, M. A. (2023). Peran guru dalam interaksi sosial anak berkebutuhan khusus (tunagrahita) untuk mencapai keberfungsian sosial (studi di SLB B-F Mandara Kota). *Well-Being: Journal of Social Welfare*, 4(1), 15–25.
- Musafiri, M. R. Al. (2021). Coping stres anak korban broken home (studi kasus santri pondok pesantren darussalam putri utara). *Jurnal At-Taujih*, 1(1), 54–65. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i1.1050>
- Ramadhana, R. N. (2020). *Tantangan pendidikan inklusi dalam mendidik anak berkebutuhan khusus*. Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Lambung Mangkurat. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/n8rxu>
- Saadah, N., & Harsiwi, N. E. (2024). Analisis fasilitas dan ekstrakurikuler siswa di SLB Negeri Keleyan. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2(2), 213–224.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Utami, S. T., & Nurhayati, A. C. W. (2024). Dinamika kebersyukuran pada guru sekolah Luar Biasa X. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 1–10.