

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan pemaparan data diatas yang dihasilkan oleh peneliti yaitu mengenai gambaran *stress* yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare dilihat dari dua aspek stress yaitu aspek biologis dan aspek psikosoial, sebagai berikut : Pada aspek biologis, subjek N mengalami kesulitan tidur dan mudah sakit kepala. Subjek BV mudah lelah, tenggorokan kering, suara habis, mudah mengantuk dan sakit kepala. Pada subjek SY mudah lelah, mengantuk dan sering sakit kepala. Pada aspek psikosoial, subjek N mengalami sedih yang berlebihan, pikiran tidak fokus saat ada masalah, mudah kehilangan konsentrasi saat mengajar, mudah bingsung saat mendapatkan masalah, bingung saat mendapat pekerjaan mendadak, mencari dukungan batin dari seseorang sebagai tempat sandaran dan mencari solusi. Subjek BV saat merasa kesal suka mencubit ABK namun dalam batas wajar untuk memberi efek jera, BV pikiran mudah lelah dan sering kehilangan konsentrasi, sering *overthinking* dan mudah pesimis atas kemampuannya. Subjek SY emosi sering tidak terkontrol, mudah marah tanpa disadari menaikkan nada suara, tergerak mengomeli anak didiknya, berteriak saat ABK ramai susah diatur, menggebrak meja dan papan tulis, mudah lupa, pikiran bekerja dua kali dan mudah kehilangan konsentrasi, sering merasa rendah diri dan merasa tidak membutuhkan teman bercerita.
2. Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare yaitu: Pada subjek N menggunakan teknik *Seeking Social Support*

yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi *Coping Emotional Focused Coping*. Pada subjek BV menggunakan teknik *Seeking Social Support* dan *Distancing* yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi *Coping Emotional Focused*. Sedangkan pada subjek SY menggunakan teknik *Confrontative* yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi coping *Problem Focused Coping*.

B. Saran

Adapun saran yang peneliti sampaikan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi subjek penelitian yaitu guru pendamping khusus, untuk lebih bisa terbuka dengan sesama rekan guru dan saling membantu saat mengalami masalah, mengurangi penat dan *stress* dengan *self healing*, dan dapat beristirahat sejenak setelah menjalani hari-hari yang berat.
2. Bagi lingkungan sekolah, diharapkan bisa memberikan dukungan dan *support* selalu untuk para GPK dan ABK, memberikan *reward* kepada para guru untuk meningkatkan semangat mengajar, dan dapat memberikan liburan atau mengajak jalan-jalan supaya bisa mengurangi *stress* yang dirasakan guru pendamping.
3. Bagi peneliti selanjutnya, di harapkan dapat mengeksplorasi secara terperinci hal-hal yang menyangkut *coping stres* serta faktor stres yang lainnya agar dapat menjadi pembanding dengan penelitian selanjutnya. Serta di harapkan agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji dengan menggunakan metode kuantitatif supaya dapat menjadi pembanding dengan penelitian ini yang menggunakan metode kualitatif. Peneliti menyadari bahwa selama melakukan penulisan dan penelitian masih terdapat banyak

kekurangan. Hal ini dengan sadar disebabkan karena peneliti memiliki kesulitan dalam membagi waktu untuk menemui informan. Maka dari itu peneliti dengan lapang dada menerima kritik dan saran dalam penelitian ini, agar penelitian ini menjadi lebih baik di masa mendatang.