

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Strategi *Coping stress*

##### 1. Pengertian *stress*

Menurut Siswanto, *stress* adalah akibat dari interaksi timbal balik antara rangsangan lingkungan dan respons individu. *Stress* juga harus dibedakan dengan *stressor*. *Stressor* adalah sesuatu yang menyebabkan stres.<sup>1</sup> Dalam kamus lengkap psikologi, *stress* adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik ataupun psikologis.<sup>2</sup>

Menurut Selye dalam smet tentang *stress*, ketika individu berhadapan dengan *stressor*, dia akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan tindakan. Dengan kata lain individu akan merespons *stressor* yang diterimanya, baik *stressor* dari lingkungan ataupun dari dalam pribadi individu sendiri. Usaha ini diatur oleh kelenjar adrenal yang menaikkan aktivitas sistem syaraf simpatetik dan akan menghasilkan respons yang berbeda-beda. Seperti halnya respons kognitif, emosional, fisiologis dan behavioral.<sup>3</sup>

Menurut handoko *stress* adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik maupun psikis

---

<sup>1</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007), 50.

<sup>2</sup> J.P. Chaplin, *Penerjemah Dr. Kartini Kartono, KAMUS LENGKAP PSIKOLOGI* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2006), 488.

<sup>3</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: Ircisod, 2012), 193.

individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.<sup>4</sup>

Pada tingkat tertentu sebenarnya kita memerlukan stres, stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi lebih bergairah daya tangkap dan persepsi menjadi tajam, menjadi tenang dan lain-lain. Adapun stres yang terlalu rendah akan mengakibatkan kebosanan, motivasi menurun, sering bolos, dan mengalami kelesuhan. Sebaliknya stress yang tinggi akan mengakibatkan insomnia, lekas marah, meningkatnya kesalahan, kebimbangan dan lain-lain.<sup>5</sup>

Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. *Stress* bisa mengagumkan, tetapi bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita. Menurut Robert S. Fieldman *stress* adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stress dapat saja positif (misalnya: merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressfull event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Turheni Komar, *PENGEMBANGAN PROGRAM STRATEGI COPING STRESS KONSELOR* (Studi Deskriptif terhadap Konselor di SMP Negeri Kota Bekasi Tahun Ajaran 2010/2011), 136

<sup>5</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007), 50.

<sup>6</sup> Fitri Fausiah & Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI Press, 2007), 9-10.

Dengan mengacu pada definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah tekanan atau tuntutan yang diperoleh dari luar maupun dalam diri individu yang dapat menimbulkan tekanan yang melebihi kemampuan individu. Kemudian tekanan tersebut menuntut individu untuk membuat sebuah penilaian apakah keadaan tersebut membuatnya stres atau tidak.

**a. Sumber stress**

Terjadinya *stress* diatas tergantung pada *stressor* dan tanggapan individu terhadap stress tersebut. Sumber-sumber penyebab *stress* yaitu berawal dari peristiwa hidup, keluarga, kesibukan sehari-hari dan faktor sosial kultural. Selain itu karena lingkungan fisik (suhu, cahaya, suara/kebisingan, polusi, kepadatan dan ruang), pribadi individu (konflik peran, tanggung jawab), keorganisasian (kebijakan, struktur dan partisipasi), kelompok (hubungan dengan teman, atasan, bawahan).

Selain itu, usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres dan jenis stressor yang paling mengganggu usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia anak-anak dan usia lanjut. Dengan kata lain orang dewasa biasanya mempunyai toleransi terhadap stressor yang lebih baik. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi seseorang mudah terkena stres atau tidak. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, toleransi dan pengontrolan terhadap *stressor* biasanya lebih baik. Tingkat kesehatan seseorang juga mempengaruhi

seseorang terkena *stress*. Orang yang sakit mudah terkena *stress* ketimbang orang yang sehat.<sup>7</sup>

#### **b. Gejala dan akibat stress**

Taylor menyatakan *stress* dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) Respon fisiologis, dapat ditandai dengan reaksi fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, dan sistem pernapasan terganggu, gangguan pola tidur, mual, muntah, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, nafsu makan menurun.
- 2) Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, suka melamun, pikiran hanya terfokus pada satu hal saja.
- 3) Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti cepat kesal, takut, cemas, tidak bahagia, malu, marah, murung, sedih, lesu, putus asa, pasif, merasa bersalah.
- 4) Respon behavioral, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental....*, 53.

Sedangkan gejala psikis dari *stress* meliputi gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar dan dalam bekerja, sikap apatis (masa bodoh), pesimis, hilang rasa humor, malas, diam, sering melamun sering marah dan bersikap agresif.<sup>9</sup>

Cox mengategorikan akibat stress menjadi lima kategori yaitu:

- 1) Akibat subjektif, akibat yang dirasakan secara pribadi meliputi; gelisah, agresi, lesuh, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah dan perasaan terpencil.
- 2) Akibat perilaku, meliputi mudah terkena kecelakaan, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa gelisah.
- 3) Akibat kognitif, yang mempengaruhi pola pikir meliputi; kurang dapat berkonsentrasi/tidak fokus, tidak dapat memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama, sangat peka terhadap kecaman dan mengalami rintangan mental.
- 4) Akibat fisiologis, akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh seperti; tingkat gula darah meningkat, denyut jantung naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-bentar panas dan dingin.
- 5) Akibat keorganisasian, akibat yang tampak ditempat kerja seperti absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman sekerja,

---

<sup>8</sup> Rahmad Purnama, *PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL*. Jurnal Vol.XII, NO.1/Januari-Juni/2017, 75.

<sup>9</sup> Farid Mashudi, *psikologi konseling* (Jogjakarta: Ircisod, 2012), 192.

ketidak puasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi.<sup>10</sup>

### c. Mengatasi stress

Mengatasi stres (*coping stress*) dapat dilakukan dengan pendekatan atau metode, diantaranya:

- 1) *Rational Emotive Therapy*. Yaitu terapi yang memfokuskan pada upaya untuk mengubah pola berpikir yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.<sup>11</sup>
- 2) Meditasi. Yaitu latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara nonanalisis. Melalui hal ini seseorang dapat meredam atau mereduksi emosinya, pikiran menjadi lebih tenang dan konsentrasi lebih tajam.
- 3) Relaksasi. Mereduksi masalah fisiologis dan mengatasi kekalutan emosi. Dengan cara duduk/berbaring tenang dan nyaman, menutup mata, bernafas dengan hidung dikeluarkan melalui mulut dengan mengatakan kata “satu” dan dilakukan selama 10-20 menit.
- 4) Mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada tuhan. Dengan taat beribadah kepada tuhan dan mampu mengelola kehidupannya yang sehat dan menghadapi stres dengan berpikir positif.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007), 51.

<sup>11</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: Ircisod, 2012), 229-230.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 231-233.

## 2. Pengertian *Coping*

Menurut Siswanto, *Coping* berasal dari kata “*Cope*“ yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping* adalah upaya individu untuk mengatasi situasi yang menekan. Digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan atau *stress*.<sup>13</sup> Dalam kamus lengkap psikologi ada yang dinamakan *coping behavior*, yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar yang memiliki tujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi.<sup>14</sup>

Menurut Folkman dan Lazarus, “*We define coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*”. Kami mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal spesifik yang dinilai melebihi kemampuan adaptasi individu atau yang membangkitkan emosi.<sup>15</sup>

Tuntutan tersebut berasal dari lingkungan atau dari dalam diri individu. *Coping* merupakan strategi-strategi sosial, personal dan kontekstual yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai kondisi yang menyebabkan stres atau *distress* psikologis. *Coping* menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun *coping*

---

<sup>13</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental*,..... 68.

<sup>14</sup> J.P. Chaplin, *Penerjemah Dr. Kartini Kartono, KAMUS LENGKAP PSIKOLOGI* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2006), 112.

<sup>15</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *STRESS, APPRAISAL, AND COPING* (New York; Springer Publishing Company 1984), 141.

merupakan istilah khusus yang digunakan untuk menunjukkan reaksi seseorang ketika menghadapi tekanan atau *stressfull*.<sup>16</sup>

*Coping* dalam kejadian yang menekan adalah proses dinamis, dimana ia dimulai dengan penilaian terhadap situasi yang harus mereka atasi. Penilaian ini penting bagi usaha untuk mengelola situasi yang menekan. Menilai kejadian sebagai tantangan bisa menghasilkan upaya *coping* yang penuh percaya diri dan emosi positif, sedangkan menganggap kejadian *stressor* sebagai ancaman dapat menurunkan kepercayaan diri dalam melakukan coping dan menimbulkan emosi negatif.<sup>17</sup>

Adapun *coping* yang dikatakan sukses apabila yang pertama, sukses jika bisa mereduksi kegelisahan psikologis, dan indikatornya seperti denyut nadi, detak jantung atau gejala-gejala yang lain. Kemudian yang kedua, sukses adalah seberapa cepat orang dapat kembali ke aktivitas normalnya. Banyak kejadian yang menekan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu pekerjaan dan mengurangi waktu senggang. Jika *coping* bisa mengembalikan ke situasi semula maka dapat dikatakan *coping* itu sukses.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Fitria Linayaningsih, *Strategi Coping Pada Guru Slb Dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus*. Seminar Nasional Educational Wellbeing. Fakultas Psikologi, Universitas Semarang . hal 155.

<sup>17</sup> Shelly E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial Edisi Ke Dua Belas*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2009), Hal 549-550.

<sup>18</sup> Ibid, hal 551.



Adapun jenis-jenis coping yang ada dalam coping yaitu;

**a. Jenis-jenis coping**

Lazarus juga membagi *coping* menjadi dua jenis, yaitu:

1) Tindakan Langsung (*Direct Action*)

*Coping* jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan *coping* jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

Ada 4 macam *coping* jenis tindakan langsung, yaitu:<sup>19</sup>

- a) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dan ancaman dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.
- b) Agresi, adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen atau *stressor* yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.

---

<sup>19</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007) hal 60-61.

- c) Penghindaran (*avoidance*), Tindakan ini terjadi bila agen atau *stressor* yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.
- d) Apati. Jenis *coping* ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja *stressor* yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

## 2) Peredaan atau Peringatan (*Palliation*)

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan dan menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan coping jenis ini, posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya. Ada 2 macam coping jenis peredaan atau *palliation*, yaitu:

### a) Diarahkan pada Gejala (*Symptom Directed Modes*)

Macam coping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau

ancaman tersebut. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam tetapi bersifat positif.

b) Cara intrapsikis (*Intrapsychic Modes*)

Coping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah *Defense Mechanism* (Mekanisme Pertahanan Diri). Pada dasarnya mekanisme pertahanan diri (*Defense Mechanism*) terjadi pada tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap realita yang ada, baik realita di luar (fakta), maupun realita di dalam (dorongan). *Defense mechanism* bersifat menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakikat dari keseluruhan realita yang ada. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan, bahwa ada dua tipe umum strategi *coping* yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.<sup>20</sup>

### 3. Pengertian Strategi *Coping* Stress

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa Strategi coping sendiri didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui

---

<sup>20</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007) hal 61-62.

kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan.<sup>21</sup> Adapun strategi coping yang berpusat pada emosi berfungsi untuk meregulasi respons emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan *emosional* dan strategi yang termasuk didalamnya adalah: penghindaran atau pembuatan jarak, perhatian yang selektif, memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif.

Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah respon seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stress.<sup>22</sup>

Menurut Neil R. Carlson, strategi *coping* adalah rencana yang dilakukan sebagai antisipasi dari situasi yang menimbulkan *stress* atau sebagai respon terhadap *stress* yang terjadi sehingga efektif dalam mengurangi level stresnya.<sup>23</sup> Menurut Mu'tadin strategi *coping* menunjukkan pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang

---

<sup>21</sup> Richard, Lazarus S. dan Susan Folkman. *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. (New York; Springer Publishing Company 1984), hal 145.

<sup>22</sup> Rasmun, *Stress Coping Dan Adaptasi, Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: Sagung Seto, 2004). Hal 29.

<sup>23</sup> Neil R. Carlson, *psychology, the science of behavior*. 6th ed. (United states of america: pearson education inc, 2007). 140.

penuh tekanan. Namun pada umumnya coping tetap mengacu pada konsep lazarus.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* adalah usaha individu untuk mengatur tuntutan dan situasi, Baik yang berasal dari lingkungan atau dari individu dengan sumberdaya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stress*. Dan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisir situasi yang menekan (*stress*) baik berupa pikiran atau tindakan yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kemampuan diri.

#### **4. Bentuk-Bentuk Strategi Coping Stress**

Lazarus dan folkman menjadikan dua bentuk strategi *coping* yaitu; *Problem Focus Coping* (PFC) dan *Emotional Focus Coping* (EFC).

- a. *Problem Focus Coping* (PFC). Merupakan strategi *coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru. Sehingga dengan ini individu akan menggunakan cara atau keterampilan yang baru didapat untuk menyelesaikan stress.
- b. *Emotional Focus Coping* (EFC). Merupakan strategi *coping* dimana individu berusaha untuk mengatur respon *emotional* terhadap stres. Pengaturan melalui perilaku dan strategi kognitif. Dengan cara meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak

---

<sup>24</sup> Zainal mu'tadin, strategi coping. [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) 2 Agustus 2018.

mampu mengubah kondisi yang penuh stres, maka individu akan cenderung mengatur emosinya.<sup>25</sup>

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 aspek strategi *coping* yaitu:

1) *Problem-Focused Coping* terbagi atas:

- a) *Confrontative* (Konfrontasi). Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.
- b) *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial). Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.
- c) *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah). Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

2) *Emotion Focused Coping* terbagi atas:

- a) *Self Control* (Kontrol Diri). Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah. Untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu

---

<sup>25</sup> B. Smet, Psikologi Kesehatan (Jakarta: PT. Grasindo, 2020), 145

dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa

- b) *Distancing* (Membuat jarak). Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai hal biasa. Supaya tidak berlarut-larut dalam masalah.
- c) *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif). Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.
- d) *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab). Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.
- e) *Escape* atau *Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar). Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.<sup>26</sup>

### **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping stress individu**

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping dengan cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi;

---

<sup>26</sup> B.Smet, Psikologi Kesehatan (Jakarta: PT. Grasindo, 2020), 145.

**a. Faktor internal**

- 1) Kesehatan fisik/*energy*, merupakan yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- 2) Keyakinan atau pandangan positif, Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem-solving focused coping*.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan kondisi hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.<sup>27</sup>

**b. Faktor eksternal**

- 1) Hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

---

<sup>27</sup> Fitria Linayaningsih, *Strategi Coping Pada Guru Slb Dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus*, jurnal-prosiding-semnas-psi-UMKM 2015, 5.



- 2) Keterampilan sosial, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.
- 3) Dukungan sosial, meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dari orang tercinta dan peduli. Serta memiliki kedekatan hubungan seperti; suami, istri, orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- 4) Materi dukungan, ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.<sup>28</sup>

## 6. *Coping Stress* Menurut Pandangan Islam

### a. Pengertian *Stress* dalam Islam

Menurut Laurence Siegel dan Irving M. Lane mendefinisikan *stress* sebagai segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Kemudian mereka membedakan antara tantangan dan ancaman sebagai berikut:

“Stres adalah kondisi yang mengancam organisme. Kami membedakan tantangan dan ancaman. Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa dapat menanggulangi. Sedangkan ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak dapat mengatasinya”.<sup>29</sup>

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur’an surat Al Baqarah (2) ayat 155 yang berbunyi:

---

<sup>28</sup> Anggit Jiwandani Achmadin, *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang* tahun 2015, 7.

<sup>29</sup> Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Didalam Al-Quran* (Surabaya: Erlangga, 2006), 262.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.<sup>30</sup>

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Surat al Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.<sup>31</sup>

Stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang, demikian ditegaskan Khavary dalam bukunya *spiritual intelligence*

<sup>30</sup> Al-Qur'an terjemah Surat Al Baqarah: 2, 155.

<sup>31</sup> Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam* (Jakarta: AMZAH 2007), 48.

*apartical guide to personal happiness* yang mengartikan *stress is the tension of mind*. Ketegangan ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, atau dengan perkataan lain, kenyataan yang tidak seindah harapan.<sup>32</sup>

Pemicu stres memang bermacam-macam dan harus segera diatasi dengan baik agar tidak berkepanjangan. Stres bisa dipantau dengan melihat perubahan-perubahan didalam tubuh. Menurut Makin & Lindley beberapa perubahan fisiologis yang menjadi gejala awal stres yaitu; pernafasan menjadi cepat (tak teratur), mulut dan tenggorokkan kering, telapak tangan berkeringat, merasa gerah, otot-otot menjadi tegang dan pencernaan terganggu.<sup>33</sup>

#### **b. Coping Stress Dalam Islam**

*Coping* dalam islam berarti sebagai menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita. Seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya berhasil (*coping* gagal). Untuk menunanggulangnya ada beberapa cara yang bisa kita lakukan, antara lain, bersabar, bersyukur dan memberi maaf.

- 1) Sabar. Berarti memiliki ketabahan dan keteguhan untuk menghadapi beban, ujian dan cobaan dengan penuh harap dan keyakinan yang mendalam terhadap Allah. Serta memiliki kemampuan menerima kenyataan hidup yang kurang

---

<sup>32</sup> Ibid..., 44.

<sup>33</sup> Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Didalam Al-Quran* (Surabaya: Erlangga, 2006), 262.

menyenangkan, bahkan menyakitkan dengan lapang dada sehingga seseorang akan dapat menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi dengan tenang. Kesabaran adalah kekuatan menahan diri dan menerima sesuatu yang tidak disenangi atau yang tidak diharapkan. Dan sikap hidup yang sabar akan membentuk pribadi yang tangguh dan teguh, tidak hilang harapan dan putus asa.<sup>34</sup>

- 2) Bersyukur. Islam memberikan solusi dengan mengendalikan diri dengan cara bersyukur. Bersyukur mengandaikan bahwa kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepadanya kapan saja. Hal ini membantu seseorang akan lebih tenang dalam berbuat dan tidak berlebihan dalam bersikap, seperti sikap sombong dan tercela.
- 3) Pemberian maaf (*al-awf*). Pemberian maaf dimaksudkan dapat mengeliminasi kemarahan terhadap stimuli yang dihadapi. Sehingga seseorang dapat menahan amarah melalui pengendalian dengan cara pemberian maaf. Salah satu ciri keberimanan seseorang adalah ketika ia mampu menahan amarah dan mudah memberi maaf. Hal ini menjadi simbol ketakwaan kepada Allah. Orang-orang seperti inilah yang hidup dalam suasana mental yang sehat, hidup tanpa beban, penuh cinta kasih dan memiliki aktualisasi diri yang baik.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam* (Jakarta: AMZAH 2007), 168.

<sup>35</sup> Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Didalam Al-Quran* (Surabaya: Erlangga, 2006), 280-283.

## **B. Guru Pendamping Khusus**

### **1. Pengertian Guru Pendamping Khusus**

Menurut Yuwono, guru pendamping khusus adalah guru yang memiliki pengaruh dan keahlian dalam bidang anak-anak berkebutuhan khusus, serta mempunyai tugas untuk membantu dan bekerjasama dengan guru regular dalam menciptakan pembelajaran yang inklusif.<sup>36</sup>

Disekolah umum penyelenggaraan pendidikan inklusif terdiri atas guru kelas, guru mata pelajaran (pendidikan agama, pendidikan jasmani dan kesehatan) dan guru pendamping khusus (GPK). guru pendamping khusus adalah guru yang mempunyai latar belakang pendidikan khusus atau pendidikan luar biasa atau yang pernah mendapatkan pelatihan tentang pendidikan khusus atau pendidikan luar biasa, yang ditugaskan disekolah inklusif.

Buku Pedoman Khusus Penyelenggara Inklusi tahun 2007 Tugas guru pendamping khusus antara lain: menyusun instrumen asesmen pendidikan bersama-sama guru kelas dan guru mata pelajaran, membangun sistem koordinasi antara guru, sekolah dan orangtua, melaksanakan pendampingan anak pada kegiatan pembelajaran, memberikan bantuan layanan khusus pada anak-anak yang mengalami hambatan dikelas, membimbing secara berkesinambungan dan membuat catatan khusus kepada anak-anak berkebutuhan khusus, serta memberikan bantuan kepada

---

<sup>36</sup> Tri Rahayu, “*Burnout Dan Coping Stress Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” *Ejournal PSIKOBORNEO*, 2017, 5 (2), 292.

guru kelas atau guru mata pelajaran agar dapat menghadapi anak berkebutuhan khusus dengan tepat.<sup>37</sup>

Menjadi guru pendamping khusus merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pendidikan inklusif yang tidak kalah pentingnya, dan menjadi profesional dalam bidangnya masing-masing untuk membina dan mengayomi anak berkebutuhan khusus (ABK). Sebagai guru pendamping khusus yang mengajar hendaknya memiliki kualifikasi yang dipersyaratkan yaitu memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang materi yang akan diajarkan atau dilatihkan, dan memahami karakteristik siswanya. Serta seorang guru memiliki peran vital dalam mengatur segala proses dan perencanaan pembelajaran sampai pada tahap evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan anak berkebutuhan khusus dalam mengikuti setiap materi pelajaran.<sup>38</sup>

Peran vital disini yaitu tugas seorang guru untuk membuat suasana batin anak didik semakin terkontrol dan mampu mendayagunakan segenap potensinya demi peningkatan prestasi. Artinya guru merupakan pionir bangkitnya motivasi anak didiknya ketika mengalami ketidakpercayaan diri atau frustrasi karena kesulitan memahami mata pelajaran. Sementara itu guru berperan penting dalam menerapkan metode yang tepat agar potensi anak didik dapat berkembang dengan cepat. Dengan begitu guru

---

<sup>37</sup> Frieda Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Ke-Dua* (Depok: LPSP3 UI, 2016), 211.

<sup>38</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Pendidikan Inklusif Konsep & Aplikasi* (Jogjakarta: Arr-Ruzz Media, 2013), 178.

harus benar-benar memahami metode sebagai alat motivasi ekstrinsik dalam kegiatan belajar mengajar.

Guru yang memiliki pandangan masa depan akan sangat besar pengaruhnya ketika anak mendapat prestasi belajar yang baik di dunia pendidikan. Disamping itu faktor guru yang didasarkan pada kompetensi yang dimiliki yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan profesionalisme. Dengan kompetensi ini, guru dapat merancang strategi pembelajaran yang tepat, metode yang digunakan, media, juga evaluasi. Guru juga harus menjadi contoh bagi siswanya. Maka dari itu guru harus memiliki perilaku yang santun, arif dan bijaksana.<sup>39</sup>

## **2. Kompetensi Guru Pendamping Anak Khusus**

Buku Pedoman Pembinaan Pendidik Direktur PSLB tahun 2007 mengungkapkan Kompetensi guru pendamping khusus selain dilandasi oleh empat kompetensi utama (pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial), secara khusus juga berorientasi pada tiga kemampuan utama, yaitu: (1) kemampuan umum (*general ability*) adalah kemampuan yang diperlukan untuk mendidik peserta didik pada umumnya (anak normal), (2) kemampuan dasar (*basic ability*) adalah kemampuan yang diperlukan untuk mendidik peserta didik berkebutuhan khusus, dan (3) kemampuan khusus (*specific ability*) adalah kemampuan yang diperlukan untuk mendidik peserta didik kebutuhan khusus jenis tertentu (spesialis). Oleh

---

<sup>39</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Pendidikan Inklusif Konsep & Aplikasi* (Jogjakarta: Arr-Ruzz Media, 2013), 179-180).

karena itu, seorang guru pendamping khusus tidak hanya memerlukan 4 kompetensi utama seorang guru tetapi juga harus memiliki kompetensi khusus yang digunakan untuk menangani anak berkebutuhan khusus.<sup>40</sup>

### 3. Tugas Guru Pendamping Khusus

Pada pendidikan inklusif dibutuhkan *instrument input* memadai sebagai penunjang keberhasilan program inklusifitas. Salah satu diantaranya adalah peran profesional dari guru pendamping khusus. guru pendamping khusus adalah guru yang bertugas mendampingi di sekolah penyelenggara pendidikan inklusif dan memiliki kompetensi dalam menangani siswa berkebutuhan khusus. Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari Scott bahwa *the success of the inclusive education depends, to a large extent, on the willingness and the ability of teachers to make accommodations for individuals with special needs*". Scott menegaskan bahwa kesuksesan pendidikan inklusif tergantung pada besarnya keinginan dan kemampuan guru dalam mengakomodasi kebutuhan individu ABK. Selanjutnya dalam pendidikan inklusif diperlukan peran serta guru pendamping khusus sebagai *center of education* yang mempunyai tugas penting dalam pendampingan ABK.

Jabaran mengenai tugas guru pendamping khusus dalam pendidikan inklusif terdapat dalam Permendiknas No. 70. Tahun 2009 *junto*. Pergub Jatim No. 6 tahun 2011 pasal 10 ayat 1. Kedua *grant policy* tersebut

---

<sup>40</sup> Dieni Laylatul Zakia, *Guru Pembimbing Khusus (Gpk): Pilar Pendidikan Inklusi* (surakarta: Seminar Nasional Pendidikan UNS & ISPI Jawa Tengah, 2015), 112.



menjabarkan tentang tugas dan tanggung jawab guru pendamping khusus (GPK) dalam pembelajaran pada pendidikan inklusif yang meliputi:

- a) Merancang dan melaksanakan program kekhususan
- b) Melakukan proses identifikasi, asesmen dan menyusun program pembelajaran individual
- c) Memodifikasi bahan ajar
- d) Melakukan evaluasi program pembelajaran bersama guru kelas
- e) Membuat laporan program dan perkembangan anak berkebutuhan khusus.<sup>41</sup>

Kenyataan dilapangan banyak guru pendidik khusus yang tidak berlatar belakang pendidikan luar biasa berada di sekolah penyelenggara inklusif dibandingkan dengan guru pendidikan luar biasa yang memang berlatar belakang pendidikan luar biasa.<sup>42</sup>

## C. Anak Berkebutuhan Khusus

### 1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki kelainan pada fisik, mental, tingkah laku (*behavioral*) atau indranya memiliki kelainan yang sedemikian sehingga untuk mengembangkan secara maksimum kemampuannya (*capacity*) membutuhkan PLB (pendidikan luar biasa).

---

<sup>41</sup> Prita Indriawati, *Implementasi Kebijakan Tugas Guru Pembimbing Khusus pada Pendidikan Inklusif di SD Negeri se-Kecamatan Junrejo Batu*. Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan Volume 1, Nomor 1 Januari 2013, 50.

<sup>42</sup> Gusvina Mulyani, *Pelaksanaan Tugas Pokok Guru Pendidik Khusus Disekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi*. Jurnal Pendidikan Khusus. (VOLUME 5 NOMOR 1 MARET 2016), 6.

Mereka memiliki hak yang sama dengan anak normal untuk tumbuh dan berkembang ditengah lingkungan keluarga.<sup>43</sup>

Menurut Hallahan dan Kauffman, siswa yang berkebutuhan khusus adalah mereka yang memerlukan pendidikan khusus dan pelayanan terkait jika mereka menyadari akan potensinya penuh kemanusiaan mereka. Pendidikan khusus diperlukan karena mereka tampak berbeda dari siswa pada umumnya dalam satu atau lebih hal. Mereka mungkin memiliki keterbelakangan mental, ketidak mampuan belajar atau gangguan atensi, gangguan emosi atau perilaku, hambatan fisik, hambatan berkomunikasi, *autisme*, *traumatic brain injury*, hambatan pendengaran, hambatan penglihatan. Dalam hal ini, diperlukan pendidikan khusus yaitu instruksi yang didesain khusus untuk memenuhi kebutuhan yang tidak lazim dari siswa berkebutuhan khusus.dengan bantuan berupa materi, teknik pengajaran atau peralatan dan fasilitas yang menunjang mungkin diperlukan.

Menurut Gearheart bahwa, seorang anak dianggap berkelainan bila memerlukan persyaratan pendidikan yang berbeda dari rata-rata anak normal dan untuk dapat belajar secara efektif memerlukan program, pelayanan, fasilitas dan materi. Sedangkan pengertian Tentang Pendidikan Khusus adalah intruksi yang didesain khusus untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang tidak lazim dari siswa berkebutuhan khusus.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Hargio Santoso, *Cara Memahami Dan Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta: Gosyen, 2012), 4.

<sup>44</sup> Frieda Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Ke-Satu* (Depok: LPSP3 UI, 2009), 3.

## 2. Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Kauffman & Hallahan dalam Bendi Delphie, macam-macam anak kebutuhan khusus yang selama ini menyita perhatian orang tua dan guru adalah:

- a. Tunagrahita (*mental retardation*) atau anak dengan hambatan perkembangan (*child with development impairment*).
  - b. Kesulitan Belajar (*learning disabilities*) atau anak yang berprestasi rendah.
  - c. Hiperaktif (*Attention Deficit Disorder with Hyperactive*)
  - d. Tunalaras (*Emotional and behavioral disorder*)
  - e. Tunarungu dan tunawicara (*communication disorder and deafness*).
- Tunanetra atau anak dengan hambatan penglihatan (*Partially seeing and legally blind*), autistik, tunadaksa (*physical handicapped*), dan anak berbakat (*giftedness and special talents*), CP (*Cerebral palsy*), *Down Syndrome*, Indigo.<sup>45</sup>

## 3. Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus

Karakteristik terpenting dari anak berkebutuhan khusus yang perlu kita ketahui adalah kemampuan-kemampuan yang mereka miliki antara lain:

- a. Tunanetra

Pada Fisik adanya kelainan pada indera penglihatan. Kemampuan akademik, tidak berbeda dengan anak normal pada umumnya.

Motorik, kurang dapat melakukan mobilitas secara umum. Sosial-

---

<sup>45</sup> Bendi Delphie, *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 15.

emosional, mudah tersinggung dan bersifat *verbalism* yaitu dapat bicara tetapi tidak tahu nyatanya.

b. Tunarungu

Fisik, kesan lahiriah tidak menampakan adanya kelainan pada anak. Kemampuan akademik, tidak berbeda dengan keadaan anak-anak normal pada umumnya. Motorik, sering anak tunarungu kurang memiliki keseimbangan motoric dengan baik. Sosial-emosional, sering memperlihatkan rasa curiga yang berlebihan, mudah tersinggung.<sup>46</sup>

c. Tunagrahita

memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mereka termasuk anak yang mampu didik, memiliki kekurangan dalam hal attention, daya ingat, perkembangan bahasa, self regulation, perkembangan sosial, dan motivasi.

d. Kesulitan belajar. Memiliki masalah dibidang prestasi akademik, masalah perseptual, gangguan attention, aspek motorik dan hiperaktif, masalah memori, kognitif dan masalah sosial-emosional.

e. Hiperaktif. Gejala utama; gangguan interaksi sosial, gangguan komunikasi, gangguan perilaku dan sebagainya.<sup>47</sup>

Penyebab anak berkebutuhan khusus adalah karena Pre natal/internal: faktor genetik dan turunan, eksternal: benturan kandungan ibu, cidera pada

---

<sup>46</sup> Heri Purwanto Suparno & Igak Wardani, dkk, *Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus* (jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, 2002) 4.

<sup>47</sup> Mangunsong, Frieda. *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Ke-Satu*. Depok: LPSP3 UI, 2009. 202

janin, karena obat atau makanan, Natal/kelahiran, sulit lahir, pertolongan yang salah, infeksi ibu misal sipilis dll, *Post* Natal/diluar kandungan: kecelakaan, bencana alam, sakit, keracunan dll.<sup>48</sup>

Berdasarkan dengan label kekhususan yang sering dikenakan pada seseorang, perlu dipahami bahwa perbedaan istilah yang bisa salah diinterpretasikan yaitu antara *Impairment* dan *disability dan handicapped*.

*Impairment* (kerusakan) biasanya terkait dengan kondisi medis atau organis, adanya penyakit atau kerusakan dari suatu jaringan. Seperti kekurangan oksigen pada waktu lahir yang dapat menyebabkan kerusakan otak atau neurologis yang mampu menyebabkan kelumpuhan otak (*cerebral palsy*). *Disability* (kekhususan), merupakan sebagai ketidakmampuan dalam melakukan sesuatu atau berkurangnya kapasitas untuk melakukan kegiatan. Misal tidak adanya tangan, tidak bisa berjalan tanpa kursi roda, bukan berarti menjadi *handicap* dalam membaca. *Handicapped* (ketidakmampuan), konsekuensi sosial atau lingkungan dari kekhususan. Pada situasi tertentu seperti tidak memiliki fasilitas bagi kekhususannya, tetapi tidak pada situasi yang lain. Misal, anak buta tidak ketika harus melakukan perjalanan jauh. Akan tetapi, ia bisa melakukan perjalanan pada lingkungan yang sudah dikenalnya.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta: Ruko Jambusari, 2016), 14.

<sup>49</sup> Frieda Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Ke-Satu* (Depok: LPSP3 UI, 2009), 5-6.