

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan pada bab-bab sebelumnya yaitu tentang Strategi *Coping Stress* Pada Guru Pendamping Khusus yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. Studi Kasus di SDN BETET 1 Kota Kediri. Maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gejala *stress* dialami guru pendamping khusus diantaranya: gejala fisik, gejala emosi, gejala kognitif dan gejala *behavioral*. Adapun gejala *Stress* yang mendominasi yang mempengaruhi kinerja guru yaitu pada gejala fisik, diantaranya: tubuh cepat lelah, cepat haus dan lapar, pusing, sakit kepala, tenggorokan kering, suara habis/hilang.
2. Strategi *Coping Stress* yang dilakukan guru pendamping khusus. Menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada Problem Fokus Coping (PFC) dan *Emotional Focus Coping* (EFC). Sedangkan Aspek yang sangat membantu guru yaitu: *Confrontative, Seeking Social Support, Planful Problem Solving, Self Control, Accepting Responsibility*. Sedangkan aspek yang jarang digunakan adalah *Escape* atau *Avoidance* dan *Distancing* karena keenam guru pendamping khusus selalu menghadapi secara langsung dan tidak melarikan diri dari masalah.
3. Faktor utama yang mempengaruhi *coping stress* ialah Kesehatan fisik, Keyakinan atau pandangan positif, Keterampilan memecahkan masalah, Keterampilan sosial, Dukungan sosial, Materi dukungan.

## B. Saran

### 1. Pihak Sekolah

Pihak sekolah perlu membantu memberikan dukungan materi untuk melengkapi pembelajaran guru pendamping khusus. Dan ikut membantu memberikan saran dan masukan terkait orangtua murid (edukasi anak berkebutuhan khusus beserta cara mengatasinya) yang tidak hanya dilakukan oleh guru pendamping saja. Dan jika sebabnya karena lingkungan masyarakat, akan lebih baik lagi jika masyarakat dilingkungan tersebut juga ikut diberikan edukasi.

### 2. Bagi Guru

- a. Untuk guru agar tetap sabar dan selalu mencari langkah yang terbaik guna menyelesaikan segala permasalahan. Serta, semangat dalam menjalankan tugas sebagai guru pendamping khusus.
- b. Dengan adanya *coping stress* yang sudah dilakukan. Semoga dapat membantu guru lebih mudah mengatai *stress* dan *meminimalkan stress* tersebut.
- c. Dan untuk meminimalisir perilaku-perilaku dan verbal yang tidak diinginkan. Baiknya guru menyadari perasaan emosi, perkataan dan tindakan yang dilakukan. Supaya anak didik yang melihat, akan termotivasi untuk menirukan yag baik-baik dari apa yang dia lihat.

### 3. Bagi Peneliti

- a. Peneliti akan berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan penelitian demi mendapatkan hasil yang berkualitas. Serta lebih peduli dan fokus terhadap kepentingan penelitian saat ini.
- b. Bagi peneliti lain, peneliti ini memaparkan tentang 133 strategi coping stress

yang dilakukan oleh guru pendamping khusus. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping guru. Beberapa cara yang ditemukan peneliti dapat memberikan referensi untuk menemukan cara mengajar dan mengatasi stres mengajar yang paling tepat dengan menggunakan strategi coping yang lebih efektif.