

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian pada ketiga subjek yang meliputi latar belakang dan alasan menjadi *shadow teacher*, tantangan, hambatan sebagai *shadow teacher*, gejala stres yang dialami dan bentuk strategi *coping* yang digunakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

##### 1. Latar belakang dan alasan menjadi *shadow teacher*

Subjek FA dan IN sebelumnya mencoba melamar pekerjaan sebagai *shadow teacher* atas tawaran teman dan saudaranya. EA yang juga hanya sebagai ibu rumah tangga mencari pekerjaan santai mendapat tawaran dari saudaranya untuk bekerja di sekolah menjadi *shadow teacher*. Ketiga subjek tertarik menjadi seorang *shadow teacher* ingin mencari pengalaman baru.

##### 2. Tantangan sebagai *shadow teacher*

Tantangan yang dikemukakan oleh ketiga subjek adalah sama-sama belum pernah terjun ke dunia anak berkebutuhan khusus. Sehingga ketiga subjek harus belajar dari awal untuk memperdalam ilmunya. Dan ketiga subjek mengatakan bahwa menjadi *shadow teacher* merupakan pekerjaan yang berat.

##### 3. Hambatan sebagai *shadow teacher*

Hambatan bagi seorang *shadow teacher* menurut keterangan ketiga subjek bisa berasal dari internal seperti hambatan dari dalam diri subjek sendiri yaitu merasa ketakutan karena apa bila nantinya salah mengajar atau kurangnya perkembangan

pada anak akan disalahkan nantinya. Hambatan yang berasal dari eksternal yaitu hambatan dari anak didik yang di bimbing subjek, seperti beberapa perkembangan anak kurang maksimal sampai saat ini. Dan hambatan dari wali murid atau orang tua yaitu kurangnya komunikasi antara pihak sekolah dengan orang tua si anak. Adapun persamaan yang diungkapkan oleh ketiga subjek adalah mereka sama-sama mengalami kekerasan fisik dari anak didik.

#### 4. Gejala stres yang dialami

Gejala stres yang dialami ketiga subjek adalah gejala stres mental yaitu kelelahan, gejala stres emosional yaitu cemas, gejala stres fisik yaitu pusing, dan gejala perilaku yaitu banyak makan. Adapun beberapa perbedaan gejala lain yang dialami subjek. FA akan menjadi sedikit pemarah, IN akan merasa bingung saat anak tantrum. Subjek EA saat tertekan akan diam saja.

#### 5. Bentuk strategi *coping* stres yang digunakan

Ketiga subjek sama-sama melakukan strategi *coping*, baik yang berorientasi pada masalah (*problem-focused coping*) maupun *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotional-focused coping*).

##### a. Strategi *coping* stres yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Untuk *problem-focused coping*, persamaannya yaitu ketiga subjek menggunakan strategi *seeking social support* dengan mencari dukungan sosial dengan menceritakan masalahnya dengan teman atau keluarga terdekat dan *confrontative coping* yaitu FA dan IN memaksa anak melakukan perintah sedangkan EA melakukan usaha tertentu meskipun tidak yakin akan berhasil. Strategi lain yang

digunakan subjek adalah *planful problem solving* yaitu dengan memahami dan menganalisa masalahnya kemudian membuat jalan keluarnya.

- b. Strategi *coping* stres yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*)

Ketiga subjek menggunakan strategi *Self Controlling, Distancing, Escape Avoidance*. Perbedaannya untuk strategi *Accepting Responsibility* digunakan oleh subjek IN saja sedangkan *Positive Reappraisal* digunakan oleh subjek FA dan IN.

## 5.2. Saran

### 1. Bagi *shadow teacher*

- a. Bagi *shadow teacher* diharapkan menggunakan *coping* stres yang tepat saat mendampingi anak maupun saat anak sedang tantrum.
- b. Bagi para guru atau *shadow teacher* hendaknya mengembangkan mekanisme *coping* yang tepat dengan melihat situasi dan kondisi subjek.

### 2. Bagi Guru BK dan Sekolah

- a. Bagi guru BK disarankan untuk terus memantau pekerjaan *shadow teacher* dan membantu kesulitan yang dialami *shadow teacher* dalam hal menangani anak berkebutuhan khusus saat sedang tantrum dan memberikan beberapa solusi terkait masalah komunikasi dengan orang tua murid.
- b. Bagi sekolah inklusif yang memiliki guru pendamping (*shadow teacher*) disarankan dapat memperhatikan kinerja para guru pendamping (*shadow teacher*) dan memberikan kesempatan untuk beristirahat pada jam-jam kerja tertentu.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengangkat tema penelitian yang sama disarankan nantinya untuk dapat lebih dalam lagi dalam menggali pengalaman-pengalaman terkait tugas saat mendampingi anak didik, hambatan dan gejala stres yang dialami *shadow teacher*. Sehingga hal-hal yang belum dapat tergambarkan dalam penelitian ini dapat diangkat menjadi sebuah isu temuan yang lebih tajam dan menarik lagi.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih dapat menangkap fenomena yang terjadi pada *shadow teacher* selain pada tema strategi *coping* stres sehingga fenomena lain akan terbaharui dan unik dapat terangkat dan dikaji secara ilmiah.