

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP
STRES PADA GURU HONORER**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Psikologi

Pembimbing :

Ruspita Rani Pertiwi S.Psi, M.M

Disusun Oleh:

Oktafiana Fajri

06710030

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Oktafiana Fajri
NIM : 06710030
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan skripsi saya adalah asli hasil karya peneliti sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Yogyakarta, 13 Maret 2011

Yang Menyatakan

METERAI
TEMPEL

COA24AAF39349B594

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

Oktafiana Fajri

06710030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M. Hum
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
NOTA DINAS PEMBIMBING
Hal : Skripsi

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Ilmu Sosial
Dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara

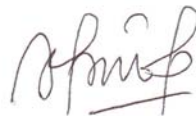
Nama : Oktafiana Fajri
NIM : 06710030
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Guru Honorer

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 25 Januari 2011
Pembimbing



Ruspita Rani Pertiwi, M.Si

NIP. 19760616 200501 2 002



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/110.A /2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR
POSITIF DENGAN DAYA TAHAN
TERHADAP STRES PADA GURU HONORER

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Oktafiana Fajri
NIM : 06710030

Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, tanggal : 27 Januari 2011
dengan nilai : B+ (80,33)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Ruspita Rani Pertiwi, M.Si
NIP. 19760616 200501 2 002

Penguji I

R. Rachmy Diana, MA
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji II

Satih Saidiyah Dipl, M.Si
NIP. 19760805 200501 2 003

Yogyakarta,
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
DEKAN



Prof. Dr. Dwidung Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

تَأْيِهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم

بَعْضًا أَتُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ ۝۱۲

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

(QS. Al-hujuraat: 12)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur dihaturkan kepada Allah SWT, Sholawat serta salam selalu tercurah hanya kepada Nabi Muhammad SAW atas segala rahmat, hidayah, serta kemudahan yang telah dilimpahkan. Dengan penuh cinta dan rasa sayang yang tulus skripsi ini ananda persembahkan kepada:

Allah SWT Dzat Wajibul Wujud, atas segala hal terbaik dan terindah yang telah dianugerahkan

Ayahanda Abdul Muslich. AMd dan Ibunda Siti Alfijah S.Ag yang telah mendidik dengan penuh cinta dan kasih sayang Mbak-Mbakku, Mas-Masku yang terbaik dan tersayang Udha Erik yang selalu berusaha menjadi yang terbaik Dan tak lupa untuk seluruh saudara dan sahabatku

Almamater ku tercinta

*Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta*

Terimakasih atas seluruh do'a, cinta dan kasih sayang yang sangat tulus, serta dukungan yang telah diberikan kepada ananda selama ini

Salam Sayang Untuk Semuanya

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES PADA GURU HONORER

Oktafiana Fajri

Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu tujuan utama dan tujuan tambahan. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada guru honorer. Sedangkan tujuan tambahan dalam penelitian ini adalah mengetahui tingkat berpikir positif pada guru honorer dan mengetahui tingkat daya tahan terhadap stres pada guru honorer

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif. Subjek yang digunakan adalah guru honorer pada perkumpulan guru honorer di Klaten, yang berjumlah 70 subjek. Dalam pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang berbentuk angket. Sedangkan dalam menganalisis data digunakan analisis- analisis data kuantitatif sesuai dengan metode yang sudah tersedia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel daya tahan terhadap stres dengan berpikir positif, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,595 dan peluang kesalahan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif yang diberikan variabel berpikir positif terhadap daya tahan terhadap stres sebesar 35,4%, yang dapat dilihat dari nilai ($r^2 = 35,4\%$).

Kata kunci : *Daya Tahan Terhadap Stres, Berpikir Positif*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis selalu panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ramhat, hidayah serta inayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurah hanya kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing penulis kepada jalan yang di Ridhoi Allah SWT.

Selanjutnya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini. Karena penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. DR. Dudung Abdurrahman M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
2. Ibu Erika Setyanti Kusuma Putri, S.Psi, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi yang telah membantu kelancaran pengerjaan skripsi ini.
3. Ibu Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M., selaku pembimbing skripsi. Terimakasih atas segala bimbingan, pengarahan, serta motivasi yang telah ibu berikan pada peneliti selama ini.
4. Ibu Rachmy Diana S.Psi, M.A., selaku penguji I skripsi, terimakasih atas segala masukan kritik, saran dan koreksi, sehingga penelitian ini menjadi lebih optimal.
5. Ibu Satih Saidiyah, Dipl. Psi, M.Si., selaku penguji II skripsi. Terimakasih telah memberikan saran, masukan, kritikan dan koreksi pada penelitian ini, sehingga hasil penelitian ini menjadi optimal.
6. Segenap dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. Terimakasih atas segala bantuan yang diberikan pada peneliti selama ini.
7. Terimakasih peneliti sampaikan kepada seluruh guru honorer di perkumpulan guru honorer di Klaten, khususnya di kecamatan Karangnom yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan telah memberikan bantuan yang sangat besar bagi peneliti.
8. Kepada bapak dan ibu tercinta, terimakasih atas segala dukungan dan kasih sayang yang tercurah selama ini. Pendidikan yang bapak dan ibu berikan dengan penuh kasih sayang adalah sesuatu yang sangat berharga bagi ananda dalam menapaki hidup ke depan dengan lebih baik.

9. Untuk mbak kunti, mbak nurul, mbak anik, mas wawan dan seluruh keluarga besar, ananda ucapkan terimakasih atas segala dukungan, motivasi dan kasih sayang kepada ananda.
10. Ananda juga ingin menyampaikan terimakasih kepada Udha erik yang selalu memberikan dukungan, kritik, masukan dan kasih sayang kepada ananda selama beberapa tahun ini. Terimakasih karena udha selalu berusaha menjadi yang terbaik.
11. *Trims to my best friend*, ka hesa dan viky yang selalu menambah keceriaan dalam perjalanan ananda dalam melewati masa-masa kuliah ini. Banyak cerita dan kenangan yang akan membuat penulis kangen dengan kalian. Untuk sahabatku yang jauh disana, mbak vika terimakasih untuk waktu konsultasi bahasa inggrisnya. *Thanks to all...*
12. Terimakasih kepada mbak meyda dan hima yang sudah bersedia belajar bersama penulis, sehingga penulisan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
13. Untuk teman-teman kos Wisma Peut, dhek Lina, mbak Latifah, dhek Uci, dan dhek Eka, terimakasih untuk seluruh dukungan, suka duka, dan kenangan manis selama beberapa tahun ini di wisma Peut tercinta.
14. Kepada teman serta sahabatku mahasiswa Prodi Psikologi angkatan 2006 dan seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Uin sunan Kalija Yogyakarta yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bentuk dukungan dan kenangan kita bersama.

Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, kepada seluruh pihak tersebut semoga dukungan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan yang lebih indah dari Allah SWT. *Amin.....Amin.....Ya Robbal'alamin*

Yogyakarta, 14 Februari 2011

Penyusun

Oktafiana fajri

Nim. 06710030

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8

C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Guru Honorer	12
1. Pengertian Guru Honorer	12
2. Hak Serta Kewajiban Guru Honorer dan Guru Negeri	13
3. Persyaratan Guru Secara Umum	13
B. Daya Tahan Terhadap Stres	15
1. Pengertian Stres.....	15
2. Pengertian Daya Tahan Terhadap Stres	16
3. Aspek-Aspek Daya Tahan Terhadap Stres	20
4. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Terhadap Stres.....	24
5. Ciri Individu Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Tinggi	27
6. Ciri Individu Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Rendah	28
7. Upaya Untuk Meningkatkan Daya Tahan Terhadap Stres.....	29
C. Berpikir Positif	30
1. Pengertian Berpikir Positif.....	30
2. Aspek-Aspek Berpikir Positif	34
3. Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif	35
4. Macam-Macam Dan Manfaat Berpikir Positif.....	36

D. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres	38
E. Hipotesis.....	41
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel.....	42
1. Variabel Daya Tahan Terhadap Stress	43
2. Variabel Berpikir Positif	43
C. Subjek Penelitian.....	44
1. Populasi Penelitian	44
2. Sampel Penelitian.....	44
D. Metode dan Alat Pengumpul Data	45
1. Metode Pengumpulan Data	45
2. Alat Pengumpulan Data	45
a. Skala Pengukuran Daya Tahan Terhadap Stres	45
b. Skala Pengukuran Berpikir Positif	47
E. Validitas dan Reliabilitas	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas	51
F. Metode Analisis Data.....	52

BAB VI. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	53
A. Orientasi Kanchah.....	53
B. Persiapan Penelitian	56
1. Proses Perizinan	56
2. Persiapan Alat Ukur	57
3. <i>Try Out</i>	58
a. Skala Daya Tahan Terhadap Stres	59
b. Skala Berpikir Positif	61
c. Uji Relliabilitas	63
C. Pelaksanaan Penelitian	63
D. Analisis Data	64
1. Hasil Analisis Uji Diskriptif	64
2. Hasil Analisis Uji Asumsi.....	66
a. Uji Normalitas.....	66
b. Uji Linieritas	67
3. Hasil Analisis Data Tambahan.....	67
a. Kategorisasi Kondisi Individu Pada Setiap Variabel.....	67
b. Hasil Wawancara	71
4. Hasil Analisis Uji Hipotesis	75
E. PEMBAHASAN	76

BAB V. PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran-Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Sebaran Butir Skala Daya Tahan Terhadap Stres.....	47
Tabel 2. Desain Sebaran Butir Skala Berpikir Positif	48
Tabel 3. Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Daya Tahan Terhadap Stres.....	59
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Akhir Skala Daya Tahan Terhadap Stres Dengan Nomor Aitem Baru.....	60
Tabel 5. Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Berpikir Positif	61
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Akhir Skala Berpikir Positif Dengan Nomor Aitem Baru.....	62
Tabel 7. Karakteristik Subjek Penelitian.....	65
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Skala Daya Tahan Terhadap Stres dan Berpikir Positif.....	66
Tabel 9. Deskripsi Statistik Skor Skala Daya Tahan Terhadap stres dan Berpikir Positif	68
Tabel 10. Kategorisasi Skor Saya Tahan Terhadap Stres Sesuai <i>Mean</i> Empirik.....	69
Tabel 11. Kategorisasi Skor Berpikir Positif Sesuai <i>Mean</i> Empirik	70

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Guru Honorer.....	86-88
--	-------



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Daftar pertanyaan <i>Pre-eleminary</i>	95
Lampiran B. Hasil wawancara <i>pre-eleminary</i>	96
Lampiran C. <i>Blue Print</i> Variabel Berpikir Positif	102
Lampiran D. <i>Blue Print</i> Variabel Daya Tahan Terhadap Stres	104
Lampiran E. Skala <i>Try Out</i> Variabel Daya Tahan Stres	106
Lampiran F. Skala <i>Try Out</i> Variabel Berpikir Positif	111
Lampiran G. Skala Penelitian Variabel Daya Tahan Stres	116
Lampiran H. Skala Penelitian Variabel Berpikir Positif	120
Lampiran I. Skor aitem saat <i>try out</i> variabel beripiki positif dan daya tahan terhadap stres.....	123
Lapiran J. Skor aitem hasil penelitian variabel daya tahan terhadap stres dan berpikir positif.....	125
Lampiran K. Hasil Analisis Statistik Reliabilitas Variabel Berpikir Positif.....	127
Lampiran L. Hasil Analisis Statistik Reliabilitas Variabel Daya Tahan Terhadap Stres	133
Lampiran M. Hasil Analisis Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Korelasi, Uji Diskripsi Penelitian ...	141
Lampiran N. Guide Wawancara Variabel Berpikir Positif dan Daya Tahan Terhadap Stres.....	150
Lampiran O. Hasil Wawancara Variabel Berpikir Positif	151
Lampiran P. Hasil Wawancara Variabel Daya Tahan Terhadap Stres	159
Lampiran Q. Daftar identitas subjek penelitian.....	165
Lampiran R. Surat- Surat Izin Penelitian.....	168
Lampiran Riwayat Hidup.....	170

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Guru merupakan ujung tombak untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain itu guru juga merupakan profesi yang mulia karena berusaha mencerdaskan kehidupan anak bangsa yang akan melanjutkan perjuangan negara ini ke depan nanti. Di Indonesia sendiri terdapat beberapa macam guru, di antaranya adalah guru negeri dan guru honorer. Guru honorer sering disebut juga sebagai guru Non-NIP, maksudnya adalah guru honorer tidak memiliki nomor induk pegawai layaknya guru negeri.

Mustafa (Derap Guru 125, 2010) mengatakan bahwa pada dasarnya seluruh guru adalah memiliki jasa yang sama tanpa membedakan status. Guru honorer juga memiliki jam kerja, kewajiban mengajar, dan melakukan penilaian pada hasil belajar siswa, yang hal tersebut juga dilakukan oleh guru negeri pada umumnya. Sehingga kesejahteraan guru honorer dan guru negeri tidak perlu di beda-bedakan. Dalam hal ini sebaiknya pemerintah perlu memberikan perhatian kepada guru di Indonesia, tidak terkecuali guru honorer. Salah satunya dengan memberikan tunjangan kesejahteraan (gaji) yang layak kepada guru honorer. Dengan memberikan dukungan dan perhatian diharapkan mampu memberikan motivasi dan dukungan sehingga akan mempengaruhi kinerja guru honorer menjadi lebih baik.

Sebenarnya setiap guru memang memiliki kewajiban dan hak yang sama. Tetapi pada kenyataannya dengan peraturan pemerintah (PP) tentang guru yang merupakan pelaksana UU 14/2005 tentang guru dan dosen, yang hanya mengatur tentang guru negeri (PNS) menjadikan kesejahteraan guru honorer kurang diperhatikan oleh pemerintah (Mukhlis, Derap Guru Edisi 110, 2010).

Harapan untuk mendapatkan kesejahteraan yang seimbang dengan guru negeri bagi guru honorer adalah hal yang sangat sulit untuk diwujudkan. Karena sebagian besar nasib guru honorer jauh dari sejahtera, bahkan kondisinya bisa dikatakan memprihatinkan. Hal tersebut dapat diukur salah satunya melalui pendapatan yang diperoleh oleh guru honorer, jika dibandingkan dengan pendapatan guru negeri.

Sulistyo (Derap Guru Edisi 125, 2010) menyatakan bahwa faktanya kesejahteraan guru honorer memang masih sangat kurang. Hal itu terlihat dari penghasilan yang didapatkan oleh guru honorer antara Rp. 100.000,- – Rp. 250.000,- setiap bulan. Kenyataan ini berbanding terbalik dengan penghasilan guru negeri yang mencapai Rp. 1.000.000,- – Rp. 4.000.000,- setiap bulan. Gaji yang didapat oleh guru honorer memang masih jauh dari gaji yang didapat oleh guru negeri, padahal guru honorer juga memiliki tugas dan kewajiban yang sama layaknya guru negeri.

Berdasarkan pendapat di atas, sudah dapat dilihat bahwa sebenarnya memang ada sebuah kesenjangan yang terjadi antara guru honorer dengan guru negeri. Hal yang paling menonjol terlihat adalah mengenai pendapatan yang diterima setiap bulannya. Selain masalah ekonomi, terdapat masalah lain yang

dihadapi oleh guru honorer yaitu status guru honorer dalam kaitannya dengan pengangkatan guru honorer menjadi guru negeri. Selain itu terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh guru honorer, seperti adanya pengaruh kondisi ekonomi terhadap kondisi dan status sosial dalam masyarakat. Dengan kondisi ekonomi yang tidak menunjang, maka tidak menutup kemungkinan bahwa para guru honorer ini juga akan memiliki masalah baru dengan status sosial, dan hal itu akan bisa berdampak pada hubungan sosial guru honorer dengan lingkungan sekitarnya.

Levy, Dignan, dan Shirrets (1984) mengatakan bahwa stres merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan oleh seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam yang berasal dari lingkungan, yaitu yang berupa *stressor*. *Stressor* semacam ini sebenarnya memang dibutuhkan individu untuk mendorong agar individu mempunyai semangat dalam menjalani hidup. Tetapi *stressor* itu akan bisa membawa dampak yang negatif apabila berada pada tingkat yang berlebihan.

Pada dasarnya daya tahan terhadap stres pada setiap individu sangat berbeda. Namun secara alamiah apabila individu mengalami stres, maka individu tersebut akan berusaha untuk dapat mengatasi gangguan stres tersebut. Usaha individu dalam mengatasi stres dikenal dengan istilah *homeostatis*. *Homeostatis* yaitu usaha setiap individu yang dengan cara terus menerus akan mempertahankan keadaan keseimbangan dalam batas tertentu, supaya tetap hidup (Maramis, 1980). Crow dan Crow (1973) mengungkapkan bahwa apabila individu mampu menggerakkan kekuatan untuk mengatasi dan melawan *stressor*, maka

individu tersebut memiliki toleransi stres yang cukup tinggi, sebaliknya apabila individu menyerah dan tidak berdaya, maka individu tersebut tidak dapat mengendalikan *stressor* dan mengalami *distress*.

Apabila individu memiliki daya tahan terhadap stres yang tinggi, maka individu akan mampu memberikan tanggapan yang positif untuk menghadapi masalah tersebut dan bukan untuk menghindari situasi yang menekan. Mempunyai banyak akal yang efektif, percaya kepada kemampuan diri sendiri, dan tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Selain itu individu juga mampu untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi kesulitan tanpa terbawa emosi. Dalam hal ini guru honorer juga harus mampu mengembangkan semua kemampuan tersebut agar memiliki daya tahan stres yang baik.

Jackson (dalam Stein dan Book, 2002) mengatakan bahwa unsur pokok dalam daya tahan terhadap stres adalah adanya kemampuan merencanakan tindakan positif untuk dapat membatasi dan menerima stres. Kemampuan untuk tetap optimis meskipun mengalami hal-hal yang negatif maupun mengalami perubahan yang mendadak.

Menurut Crae (dalam Anggoro 2006) berpikir positif meliputi usaha untuk mencoba mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapinya, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, melihat pada situasi yang menyenangkan, serta dapat bersikap baik kepada orang lain. Guru honorer mampu mengkondisikan situasi yang tidak menyenangkan dengan kreativitas dan harapan positif, sehingga dapat menyeimbangkan dengan *stressor* yang hadir. Berkaitan

dengan Berpikir positif, Albrech (1980) dalam berpikir positif mencakup beberapa aspek, di antaranya adalah harapan yang positif, afirmasi diri atau memusatkan perhatian dengan kekuatan diri, pernyataan yang tidak menilai, dan mampu menyesuaikan diri terhadap kenyataan.

Hasil *pre- elementary study* yang dilakukan kepada salah satu guru honorer yang bernama Kaaf (inisial) umur 31 Tahun, dengan jabatan sebagai guru mata pelajaran, pada tanggal 04 Agustus 2010. Dalam perbincangan tersebut Kaaf (inisial) menyatakan bahwa sebenarnya ada beberapa faktor yang memicu timbulnya stres pada guru honorer. Menurut Kaaf sendiri salah satu pemicu stres yang paling berpengaruh adalah dari aspek ekonomi, hal itu berkaitan dengan tunjangan kesejahteraan (gaji) yang didapatkan oleh guru honorer setiap bulannya. Karena hal itu berpengaruh pada kondisi sosial keluarga dan kepercayaan diri Kaaf pada lingkungan sosialnya.

Menurut Kaaf (inisial) gaji yang diperoleh guru honorer masih sangat sedikit. Maksudnya tidak ada keseimbangan antara pendapat dan pengeluaran yang harus dipenuhi. Selain itu Kaaf juga menyebutkan bahwa sebenarnya guru honorer sendiri masih sangat khawatir dalam menanti kepastian status menjadi guru negeri. Guru honorer umumnya takut menantikan kepastian untuk diangkat oleh pemerintah menjadi guru negeri, karena itu menjadi salah satu alasan para guru honorer tetap bertahan menjadi seorang guru honorer.

Berasal dari perbincangan singkat tersebut, Kaaf (inisial) menyebutkan bahwa sering mengalami rasa cemas, rasa tertekan, khawatir dan ketakutan ketika harus berhadapan dengan masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, baik

mengenai gaji, maupun status guru honorer sendiri. Kaaf menambahkan bahwa biasanya apabila sedang tertekan, Kaaf (inisial) kemudian merasakan pusing di kepala dan kondisi badannya menurun. Kaaf menyebutkan bahwa semua tuntutan kebutuhan hidup yang sebagian besar belum terpenuhi menjadi suatu beban yang cukup menekan, sehingga hal tersebut sering mengganggu pikiran dan ketenangan diri. Dan tentunya tidak menutup kemungkinan akan mengganggu kondisi fisik maupun psikis guru honorer.

Keterangan yang berbeda diberikan oleh salah satu subjek Emi (inisila) 30 tahun, jabatan guru mata pelajaran, menyatakan bahwa tidak sedikit guru honorer yang begitu saja menyerah dengan keadaan sulit tersebut. Para guru honorer masih mampu berusaha dengan mengandalkan kreativitas dan keyakinan akan kemampuan diri untuk bangkit dan menjalani hidup dengan lebih baik. Beberapa dari guru honorer juga masih memiliki keyakinan, harapan serta pandangan yang positif tentang kehidupan yang akan dijalani. Seluruh semangat dan harapan positif itu diwujudkan dengan melakukan usaha sampingan yang dapat membantu mencukupi perekonomian keluarga.

Para guru honorer beranggapan dengan tetap berusaha, para guru honorer pasti dapat memenuhi tuntutan kebutuhan dan tuntutan perubahan tanpa harus merasakan tekanan yang lebih berat. Menurut Emi dengan mempunyai harapan, semangat dan bisa berpikiran positif terhadap segala keadaan yang mereka jalani, maka semuanya akan menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

Sedangkan beberapa masalah yang terjadi pada guru honorer di luar masalah ekonomi adalah adanya kemungkinan terjadi kegelisahan pada guru

honor, karena belum adanya kepastian status kepegawaian guru honor. Alasan yang mendasar para guru honor tetap bertahan adalah para guru honor tetap berharap dengan usaha yang maksimal, para guru honor dapat diangkat menjadi guru negeri. Karena bagi guru honor, sebuah jaminan kemakmuran bagi kehidupan para guru honor dan keluarga apabila guru honor bisa diangkat menjadi guru negeri.

Masalah-masalah inilah yang kemudian menimbulkan konflik pada guru honor. Dengan tunjangan kesejahteraan hidup yang sangat terbatas guru honor dan guru swasta lainnya dituntut untuk bekerja dengan profesionalitas yang tinggi. Selain itu guru honor juga harus menghadapi ketidakpastian mengenai nasib mereka untuk bisa menjadi guru negeri, seperti yang telah menjadi harapan terbesar para guru honor. Selain itu guru honor juga mungkin menghadapi masalah sosial, karena pendapatan (gaji) sangat berpengaruh pada status sosial di masyarakat. Contoh konflik-konflik inilah yang dapat memberikan tekanan pada guru honor, yang pada akhirnya bisa menyebabkan stres (Gumelar, Derap Guru Edisi 123, 2010).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, dan disertai dengan hasil *pre- elementary* yang telah dilakukan, menjadikan penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah berpikir positif berpengaruh pada daya tahan terhadap stres pada guru honor.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada guru honorer ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan utama

Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada guru honorer.

2. Tujuan tambahan

a). Mengetahui tingkat berpikir positif pada guru honorer.

b). Mengetahui tingkat daya tahan terhadap stres pada guru honorer.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin didapatkan dari penelitian adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai pengayaan, referensi dan pandangan baru pada bidang psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan-masukan bagi para guru honorer bahwa dengan selalu berfikir positif maka secara tidak langsung hal tersebut akan membantu menghilangkan atau mengurangi perasaan stres yang terjadi.
- b. Bagi pemerintah, hasil penelitian ini bisa menjadi tolak ukur dalam memperhatikan kesejahteraan guru honorer, sehingga guru honorer merasakan adanya penghargaan dari pemerintah. Selain itu pemerintah dapat memberikan pembinaan kesehatan psikologis maupun fisik. Kemudian dengan hal tersebut guru honorer mampu menumbuhkan daya tahan terhadap stres yang lebih baik, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi semangat dan motivasi guru honorer dalam bekerja.

E. Keaslian Penelitian

Dalam keaslian penelitian skripsi ini, penulis menggunakan beberapa pijakan dan kajian yang berasal dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah yang sama dengan kajian penelitian dari penulis, yaitu mengenai hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada guru honorer. Penelitian tersebut di antaranya adalah penelitian dari Lailatul Badriyah (2006) yang berjudul “Hubungan Berpikir Positif Dengan Ketenangan Jiwa (Studi Pada Siswa MA Alimaksam, Yogyakarta)”. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel berpikir positif dengan variabel ketenangan jiwa. Kemudian penelitian dari Yoeh Lian (1996) dengan

tema “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kebermaknaan Hidup”. Hasil penelitian tersebut ditemukan hubungan positif antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup dan tidak ada perbedaan kebermaknaan hidup antara laki-laki dan perempuan.

Selain penelitian tersebut Fitroh Anggoro (2006) juga melakukan penelitian dengan tema serupa adalah “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Stres Pada Wanita Karier ”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kecenderungan berpikir positif dengan daya tahan stres pada wanita karier. Kemudian Bagus Masrseto (2007) juga tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang serupa. Judul penelitiannya adalah “Hubungan berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UII”. Dari hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatife yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan skripsi.

Meninjau dari beberapa penelitian yang sebelumnya telah dilakukan, maka di dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian yang sebelumnya. Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Guru Honorer”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada guru honorer. Untuk memberikan warna yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu dengan cara mengkaji pembahasan dalam penelitian ini dengan wacana keislaman, yang akan dibahas pada bab tinjauan pustaka serta pada pembahasan hasil penelitian.

Sehingga terjadi integrasi-interkoneksi antara keilmuan psikologi dengan ilmu keislaman. Penelitian ini juga memotret fenomena dinamika psikologis guru honorer yang menjadi subyek dalam penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan daya tahan stres pada guru honorer. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai r sebesar 0,595 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0.01$).
2. Besar sumbangan efektif berpikir positif terhadap daya tahan terhadap stres pada guru honorer sebesar 35,4%, yang dapat dilihat dari nilai (r^2).
3. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada masing-masing skala dapat diketahui bahwa guru honorer yang memiliki daya tahan terhadap stres yang sangat tinggi sebanyak 1 subjek (2,5 %) memiliki daya tahan terhadap stres yang sangat rendah, 11 subjek (27,5%) memiliki daya tahan terhadap stres yang rendah, 16 (40%) subjek memiliki daya tahan terhadap stress yang sedang, 6 subjek (15%) memiliki daya tahan terhadap stres yang tinggi, dan 6 subjek (15%) memiliki daya tahan terhadap stres sangat tinggi. Selain itu hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 2 subjek dengan prosentase 5 % memiliki kemampuan berpikir positif yang sangat rendah, 9 subjek dengan prosentase 22,5% memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah, 14 subjek dengan prosentase 35% memiliki kemampuan berpikir positif sedang, 10 subjek dengan prosentase 25% memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi, dan 5 subjek dengan prosentase 12,5% memiliki kemampuan berpikir

positif sangat tinggi. kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian yaitu guru honorer rata-rata memiliki kemampuan berpikir positif yang sedang sebanyak 14 subjek dengan prosentase sebesar 35%.

B. Saran-Saran

3. Setelah mengetahui hasil dari penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan terhadap stres dengan berpikir positif. Yang apabila semakin tinggi kemampuan berpikir positif, semakin tinggi pula daya tahan terhadap stres, dan semakin rendah kemampuan berpikir positif semakin rendah pula daya tahan terhadap stres, maka peneliti menyarankan pada guru honorer pada umumnya dan guru honorer di kecamatan Karangnom pada khususnya untuk dapat mempertahankan atau bahkan menambah kemampuan untuk berpikir positif dalam segala hal. Karena pada kenyataannya dengan selalu berpikir positif dapat melatih dan menambah daya tahan terhadap stres untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan gaji dan kekhawatiran mengenai pengangkatan guru honorer menjadi guru negeri. Supaya hal tersebut dapat meminimalisasi atau bahkan menghilangkan gangguan stres yang datang, sehingga tidak mengganggu segala aktifitas dan kinerja guru honorer dalam pekerjaan.
4. Diharapkan bagi pemerintah mampu menjadikan hasil penelitian ini sebagai tolak ukur dalam memperhatikan kesejahteraan guru honorer. Selain itu

pemerintah mampu mensosialisasikan dengan sangat jelas kepada guru honorer mengenai prosedur pengangkatan guru honorer menjadi guru negeri, dan memberikan pembinaan tentang kesehatan fisik maupun psikologis. Karena dengan kesejahteraan dan pemahaman yang baik mengenai kesehatan fisik dan psikologis dan tidak adanya kekhawatiran pengangkatan menjadi guru negeri, dapat berpengaruh pada semangat kerja, dan akan berdampak positif pula pada prestasi anak-anak didik. Karena bagaimanapun tidak dapat dipungkiri bahwa guru adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemajuan pendidikan anak bangsa Indonesia dan tentunya kemajuan bangsa ini

5. Bagi penelitian selanjutnya, semoga hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi kepada peneliti yang ingin meneliti lebih mendalam lagi tentang fenomena mengenai berfikir positif dengan daya tahan terhadap stres. Dengan mencari variabel-variabel lain yang dapat dihubungkan dengan daya tahan terhadap stress maupun berpikir positif. Atau dengan mencari aspek-aspek lain yang dapat meningkatkan daya tahan terhadap stress maupun berpikir positif, sehingga akan lebih memperkaya hasil penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albercht, B.F. 1980. *Brain Power: learn to improve you thinking skills*. New Jersey: Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs
- Adz-Dzakiey, H. B. 2007. *Psikologi Kenabian Menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabian Dalam Diri*. Yogyakarta: Penerbit Beranda Publishing
- Anggoro, F. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecenderungan Berfikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Wanita Karir. *Skripsi*. (tidak diterbitkan), Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Al Quran dan Terjemahan Juz 1-30. 1971. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- Azwar, S. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Badriyah, L. 2006. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Ketenangan Jiwa (Studi Pada Siswa MA Alimaksum Yogyakarta). *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Breth, G. 2000. *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo
- Carson, R.C & Buchter, J.M. 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. USA: Harper Collin Publisher. Inc
- Chaplin, C.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemah Kartini Kartono). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Crider, A.B., Goesthals, G.R., Kavanough, R.D dan Solomon, P.R.1983. *Psychology*. New York: Scott, Foresman & Company
- Crow, L.D & Crow, A. 1973. *General Psychology*. New Jersey: Little Field Adams Co
- Davidooof, L.L. 1993. *Psikologi Suatu Pengantar*. (terjemah Mari Juniati). Edisi Kedua. Jilid II. Jakarta: Erlangga
- Djamarah, S. B. (2000). *Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Edward, D.B. 1990. *Mengajar Berfikir Positif*. Jakarta: Erlangga

- El- Bantanie, M. S. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: Kawah Media
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta : Penerbit Zaman
- Fabella, A.T. 1993. *Anda Sanggup Mengatasi Stres*. (terjemahan Panjaitan dan Lintona). Bandung: Indonesia Publishing House
- Ghazali, I. (tanpa tahun penerbit). *Rahasia Ketajaman Mata Hati*. Surabaya: Terbit Terang.
- Gumelar, 2010. Saatnya Guru Non-NIP Sejahtera. *Derap Guru Jawa Tengah*. Edisi 123 / Th. X/ April, hal 12-13.
- Hawari,. 1997. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dara Bakti Prima Jaya.
- Izzaty, R.E. 1996. Penerimaan Diri dan Toleransi Terhadap Stres pada Wanita Berperan Ganda. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Jaya, E. (2005). *Pegawai negeri sipil yang menduduki jabatan rangkap dan pengangkatan tenaga honorer menjadi calon pegawai negeri sipil*. Jakarta: CV. Eko Jaya
- Kartono, K. 1986. Psikologi Wanita. *Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Edisi Ke-1. Bandung: Penerbit Alumni
- Kerlinger, F.H. 2006. *Azas-Azas Penelitian Behavioral*. (terjemahan) Yogyakarta: Gajah Mada University
- Levy, M.R, Dignan, M and Shirrefs, J.H. 1984. *Life and Health*. Four Edition. New York: Randon House Inc
- Maramis, W.F. 1980. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Pres
- Meichati, S. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Mukhlis. 2009. Hentikan Eksploitasi Terhadap Guru. *Derap Guru Jawa Tengah*. Edisi 110/ Th.IX/ Maret, hal 22-23.
- Mulyasa, E. (2006). *Menjadi guru profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mustofa, T. 2009. *Hand Book/ Hand Out Akhlaq Taswawuf*. (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

- Mustofa, 2010. Insentif Guru Tidak Tetap. *Derap Guru Jawa Tengah*. Edisi 125/ Th.X/ Juni, hal 4-5.
- Peale. 1992. *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology, Biopsychosocial Interaction*. New York: Jonh Willey and Sons
- Sarwono, S.W. 1982. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: PT Bulan Bintang
- Saseno. 2001. *Kumpulan Materi Perkuliahan Perawatan Kesehatan Mental*. Magelang : Akper Depkes
- Septiani, R. 2009. Hubungan Kecerdasan Dalam Menghadapi Rintangan dengan Daya Tahan Stres Pada Karyawan. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Stein, S.J. dan Book, H.E. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosi Meraih Sukses*. (Alih Bahasa: Tri Nanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanta). Bandung: Kaifa
- Sulistyo, 2010. Insentif Guru Tidak Tetap. *Derap Guru Jawa Tengah*. Edisi 125/ Th.X/ Juni
- Tanumidjojo, Y., Basoeki, S.L., Yudiarso, A. 2004. Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Mellitus Tipe I. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol 19, no 4, 399-406
- Ubaedy, A.N. 2007. *Kedahsyatan Berfikir Positif*. Depok: PT Visi Gagasan Komunika.
- Winarsunu, T. 2006. *Statistik Dalam Psikologi Penelitian dan Pendidikan*. Malang: UMM Pres.

Lampiran A. Daftar pertanyaan untuk *pre-eleminary*

1. Lama menjadi guru honorer?
2. Perasaan setelah menjadi guru honorer?
3. Hasil positif dan negative yang didapatkan setelah menjadi guru honorer?
4. PermasalahAN yang sering datang dalam pekerjaan yang sangat membebani.
5. Jika tidak keberatan berapa gaji yang diterima setiap bulan dan apa pendapat anda?
6. Kondisi keluarga dan pendapat keluarga tentang kondisi pekerjaan anda sekarang ?
7. Usaha yang dilakukan untuk menghadapi masalah ?