

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN STRES PADA GURU SLB

Jusnita Pujaningrum

Quratul Uyun

INTISARI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan stres pada guru Sekolah Luar Biasa. Penelitian ini mengambil subjek yang berjumlah sebanyak 45 guru yang berada di Sekolah Luar Biasa di Yogyakarta. Peneliti memiliki asumsi bahwa berpikir positif memiliki hubungan negatif terhadap stres.

Skala yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur stres adalah adaptasi dari Kuswartanti (2009) dan skala berpikir positif modifikasi dari Dindarti (2015). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation* dikarenakan sebaran distribusi data normal. Hasil analisis hipotesis diketahui $p = 0.000 < 0.05$ ($r = -0.534$) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan stres.

Kata Kunci : Berpikir positif, stres, guru