

NASKAH PUBLIKASI
EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES *COGNITIVE-BEHAVIORAL* DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA
TAHAP SARJANA PSPDG UMY

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran Gigi pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



DISUSUN OLEH :

IKA DHITA MAWAR LIZA

20140340114

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN GIGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2018

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT IN DECREASING LEVEL OF STRESS AMONG THE FIRST YEAR STUDENTS OF DENTISTRY UMY

Ika Dhita M. Liza¹, Indri Kurniasih²
¹Student School of Dentistry UMY
²Lecturer School of Dentistry UMY
Email : ikaliza54@gmail.com

Background: Stress can refered as an adaptation process to a new environment. The most effective way to reduce negative effect that caused by stress on first year students is Cognitive-behavioral stress management. **Objective:** The objective of this research is to study whether the effectiveness of Cognitive-behavioral method as stress management in decreasing stress among the first year students at School of Dentistry UMY. **Methods:** The type of the research was quasi-experimental with pretest-intervention-posttest design. The sample consisted of 40 first year students at School of Dentistry UMY chosen through purposive sampling. The analysis was done using Wilcoxon test since the data distribution was not normal. **Results:** The research indicated that there was significant difference before and after being treated with the stress management with its probability value of 0,000 ($p < 0,05$). The average result indicated a decreasing value of 9,60. **Conclusion:** Cognitive-behavior method is effective as stress management in decreasing the level of stress among first year students of School of Dentistry UMY.

Keywords: Stress, Stress Management, Cognitive-behavior Therapy

INTISARI

EFEKTIVITA MANAJEMEN STRES COGNITIVE-BEHAVIORAL DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA TAHAP SARJANA PSPDG UMY

Ika Dhita M. Liza¹, Indri Kurniasih²

¹Mahasiswa Program Studi Kedokteran Gigi FKIK UMY

²Dosen Kedokteran Gigi FKIK UMY

Email: ikaliza54@gmail.com

Latar belakang : Stres dapat dikatakan sebagai proses adaptasi dengan lingkungan yang baru. Manajemen stress merupakan sesuatu cara untuk mengurangi efek negatif yang bisa ditimbulkan oleh stres, dan dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah metode Cognitive-behavior. Manajemen stress metode ini sangat disarankan untuk diterapkan kepada mahasiswa baru khususnya pada tahun pertama tahap sarjana PSPDG UMY yang masih harus beradaptasi dengan proses pembelajaran yang baru. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas manajemen stress metode Cognitive-behavior dalam menurunkan stress pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana PSPDG UMY. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan rancangan pretest-intervention-posttest. Sampel terdiri dari 40 mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY yang dipilih melalui purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon karena distribusi data tidak normal. **Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberi manajemen stress dengan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$). Hasil rata-rata menunjukkan penurunan nilai sebesar 9,60. **Kesimpulan :** Manajemen Stres metode Cognitive-behavior efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

Kata Kunci : Stres , Manajemen Stres, *Cognitive- behavior Therapy*.

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasa harus dipenuhi sepanjang usia manusia, dan suatu proses yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk menjadi dewasa (Hamalik, 2011). Sebagai orang yang sudah dewasa, cara belajarnya mahasiswa akan berbeda dengan cara belajar anak usia sekolah dasar. Mahasiswa dituntut untuk belajar menjadi pribadi dan komunitas yang mampu berpikir kritis, memahami dirinya, dan mengembangkan potensi dirinya, sehingga kompeten dalam memecahkan masalah kehidupan dan tugas masa depan (Wibowo, 2002).

Menurut Wibowo (2002) mahasiswa adalah salah satu bagian civitas akademika pada perguruan tinggi. Mahasiswa seringkali mempunyai problematika yang memberikan konsekuensi psikologi berat. Tuntutan kehidupan dari dalam maupun luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa dan bertanggung jawab.

Mahasiswa jurusan pelayanan kesehatan yang mempunyai tantangan lebih banyak diantaranya waktu kerja yang panjang, tuntutan tugas dan intensitas kegiatan perkuliahan. Khususnya pada mahasiswa kedokteran gigi yang perlu mendapatkan pelatihan secara aspek teori dan ketrampilan, termasuk ketrampilan terapi pasien untuk kompetensi profesional. Pada kegiatan preklinik, mahasiswa kedokteran gigi perlu manajemen ketrampilan laboratorium. Tuntutan tersebut sering mengarah pada stres (Schele, 2012). Mahasiswa kedokteran gigi mempunyai prevalensi stres sebesar 70%-100%. Peningkatan stres dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Stres mempunyai efek yang signifikan pada kesehatan fisik dan atau kesehatan mental mahasiswa (Alzahem, 2014;Abdulghani, 2011). Beberapa penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa stres meningkat pada mahasiswa kedokteran gigi tahun pertama, dengan adanya efek negatif terhadap akademis dan kesehatan (Crego, 2016).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan, stres dapat dideskripsikan sebagai kondisi yang berbeda secara psikologi. Stres adalah hal yang berhubungan antar seseorang dan lingkungan yang dinilai dari beban yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan kenyamanannya (Elani, 2014). Stres adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari pada lingkungan kampus. Hal ini telah beberapa penelitian bahwa mahasiswa di universitas mudah terkena masalah psikologi yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan akademik. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Diartikan sebagai sesuatu keadaan individu mengalami tekanan dari lingkungan perkuliahan dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan diperguruan tinggi (Govaret & Gregoirea, 2004,sit.Crego, 2016).

Stres utama pada mahasiswa tingkat pertama mahasiswa kedokteran gigi yaitu perilaku belajar individu, bakat dan kemampuan, kekhawatiran terhadap hasil ujian, bahan pembelajaran, kelompok lingkungan belajar termasuk guru, dan interaksi dengan teman sebaya. Pada sistem perkuliahan mahasiswa dituntut

untuk belajar secara kolaboratif serta adanya sikap kompetitif terhadap sesama teman dengan kepribadian yang berbeda, gaya belajar, harapan masing masing individu memberikan stres tersendiri bagi mahasiswa (Azer, 2001).

Teknik atau metode manajemen stres tidak hanya digunakan saat mempunyai gejala atau gangguan, tapi bisa juga untuk orang –orang sehat, bila dilakukan setiap hari, manajemen stres akan menjadi alat yang efektif untuk memperbaiki dan melindungi masa hidup yang lebih lama (Varvolgi & Darviri, 2011). Salah satu metode manajemen stres adalah metode *Cognitive-Behavioral Stress Management*. Metode *Cognitive-Behavioral* merupakan penggabungan metode *Cognitive-Behavioral Therapy* dengan teknik manajemen stres. Metode ini adalah metode manajemen stres yang menekankan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut dapat mereduksi kondisi stres mahasiswa. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa secara cepat akan hilang, sehingga mahasiswa dapat berfikir, merasa, dan bertindak dengan tepat (Penedo, 2008).

Menurut Panedo (2008) *Cognitive–Behavioral Stress Management* dirancang untuk menangani stres akademik dengan menggabungkan teknik *Cognitive-Behavioral*, teknik relaksasi dan *time management*. Intervensi dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang stres dengan mengidentifikasi sumber stres dan sifat respon stres, mengajarkan keterampilan pengurangan kecemasan seperti relaksasi, memodifikasi proses berpikir negatif dan penilaian dengan mengajarkan keterampilan kognitif-restrukturisasi, membangun adaptif mengatasi keterampilan dan meningkatkan ekspresi emosional, peningkatan ketersediaan dan pemanfaatan jaringan dukungan sosial, meningkatkan keterampilan interpersonal melalui kemampuan komunikasi yang baik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi, manajemen dengan *Cognitive- Behavioral* terbukti sangat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa (Johansson, 2012). Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik meneliti tentang efektivitas manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres dengan metode *Cognitive-Behavioral* pada mahasiswa tahun pertama mahasiswa tahap sarjana PSPDG UMY.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasy* eksperimental dengan rancangan penelitian *pretest-intervention-posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan sedangkan pada kelompok control tidak diberikan perlakuan, pengukuran dilakukan dengan *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Selama 1 bulan yaitu pada bulan Maret – April 2018. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY, dengan jumlah sampel yaitu 40 orang. Subjek penelitian ini dipilih menggunakan *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek	Jenis Kelamin		Jumlah
	Perempuan	Laki-laki	
Intervensi	17	3	20
Kontrol	16	4	20
Jumlah	33	7	40

Total subjek berjumlah 40 orang ,yang terdiri dari 33 perempuan dan 7 laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Kontrol		Intervensi	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Normal	0	6	0	13
Ringan	0	3	0	6
Sedang	17	7	17	0
Berat	3	4	2	1
Sangat Berat	0	0	1	0
Total	20	20	20	20

Sebagian besar dari sampel penelitian ini mempunyai tingkat stres kategori sedang , berat hingga sangat berat (Tabel 2).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Subjek	N	Sig.
Nilai <i>Pretest</i>	Intervensi	20	0,009
	Kontrol	20	0,000
Nilai <i>Posttest</i>	Intervensi	20	0,292
	Kontrol	20	0,102

Table 3 menunjukkan uji normalitas data, karena sampel penelitian < 50 maka uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk*. Nilai Sig < 0,05 menunjukkan data tersebut tidak normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* (non-parametrik).

Tabel 4. Distribusi Rata-rata Nilai Pretest dan Posttest

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	22,10	12,50	21,95	18,40
<i>Median</i>	20,50	12,00	21,00	19,00
<i>Maximum</i>	34	31	28	30
<i>Minimum</i>	19	1	19	6

Terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat stres pada grup intervensi, sedangkan tidak terjadi pada grup kontrol. Berdasarkan nilai tersebut menunjukkan bahwa manajemen stress dengan metode cognitive-behavior dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa (Tabel 4).

Table 5. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Intervensi

		N	Significancy (<i>p</i>)
Nilai <i>Pretest - Posttest</i>	<i>Negative Ranks</i>	20	0,000
	<i>Positive Ranks</i>	0	
	<i>Ties</i>	0	
	<i>Total</i>	20	

Nilai *pretest - posttest* mengalami penurunan (*Negative Ranks*) pada table 5. Terdapat subjek 20 yang memiliki tingkat stress setelah diberikan manajemen stress. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah memiliki perbedaan yang signifikan (Sig < 0,05).

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Kontrol

		N	Significancy (<i>p</i>)
Nilai <i>Pretest-Posttest</i>	<i>Negative Ranks</i>	13	0,062
	<i>Positive Rank</i>	7	
	<i>Ties</i>	0	
	<i>Total</i>	20	

Berdasarkan table 6 terdapat responden yang mempunyai penurunan (*Negative Ranks*) tingkat stres. Dan terdapat responden yang mempunyai

kenaikan (*Positive Ranks*) tingkat stres. Hasil uji Wilcoxon dengan menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah tidak memiliki perbedaan yang bermakna (Sig > 0,05).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi yang diberi pelatihan manajemen stress metode *Cognitive-behavior* dengan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$). Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok intervensi menunjukkan penurunan sebesar 9,60, sehingga manajemen stress metode *cognitive-behavior* dapat dijadikan salah satu kegiatan tambahan dalam membantu mereduksi stress mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Johansson (2013) bahwa manajemen stress dengan metode *cognitive –behavior* sangat membantu menurunkan tingkat stress mahasiswa.

Kelompok intervensi sebanyak 20 responden yang diberi pelatihan manajemen stress metode *cognitive-behavior* mengalami penurunan tingkat stress. Faktor yang mempengaruhi turunnya tingkat stress mahasiswa antara lain karena modul dan materi pelatihan yang berisi tentang pengenalan tentang stress dan cara mereduksi stress, sehingga memotivasi mahasiswa untuk ingin mengerti pentingnya mengetahui cara mereduksi stress.

Factor keberhasilan lain tidak lepas dari peran pengalaman trainer. Trainer mampu membericontoh kongkrit dalam menghadapi stress. Faktor selanjutnya adalah manajemen stress dilakukan dengan kelompok yang jumlahnya tidak banyak. Yalom (2005) mengatakan bahwa didalam kelompok akan terjadi pencerahan , menerima sugesti, pembenaran keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan yang lain.

Manajemen stress adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stress atau mengurangi respon stress yang muncul dalam diri seseorang. Hal ini sesuai dengan Smet (1994) , manajemen stress bertujuan untuk mencegah terjadinya respon stress yang lebih berat. Salah satu metode manajemen stress yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *Cognitive-Behavior* yang menekankan pada teknik restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut mengubah perilaku yang dapat mereduksi kondisi stress mahasiswa.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol sebanyak 20 responden, dimana kelompok tersebut tidak diberi intervensi manajemen stress *cognitive-behavior*, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai probabilitas 0,062 ($p < 0,05$). Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok kontrol mengalami penurunan hanya sebesar 3,55.

Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stress yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga manajemen stres dengan metode cognitive-behavior dapat diterapkan sebagai kegiatan tambahan bagi mahasiswa untuk menurunkan tingkat stress, dimana hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan performa belajar dalam bidang akademik.

Kurangnya pembahasan mengenai faktor-faktor keberhasilan yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres pada pemberian manajemen stres belum dibahas secara mendalam, sehingga hal tersebut menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa manajemen stres metode *Cognitive-behavior* efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran diantaranya sebagai berikut :

1. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang factor-faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru.
2. Perlunya penerapan manajemen stres untuk mahasiswa kedokteran gigi khususnya mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H, dkk. (2011). Stress and its effect on Medical Student: Across-Sectional study at a Collage of Medicine in Saudi Arabia. *International Journal Health Popular*. Collage of Medicine King Saudi University.
- Agolla, J. Ongori, H.(2009). An Assessment of Academic stress among Undergraduate Educational Research and Review. 4(2): 63-70.
- Alzahem, A.,Molen, H.,Boer, J.(2015). Effectiveness of a Dental Students Stress Management Program. *Journal of Health Profession Education*.1:34-42. Open access article license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 6).Jakarta: PT Rineka Cipta,

- Azer, S.A.(2001). Problem- Based Learning (Article Review of its Educational Objective and Rationale for it Sure). *Saudi Medical Journal*.22(4):299-305.
- Budiningsih, Asih. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta Hendayat.
- Carlson ,R., Army Career & Alumni Program , Ayala, S., FM.(2010). Health National Institute of Mental Health . Stress Management. Section 4.
- Carolin, A. (2010). Coping Across Life Span. Handbook of life span development. Oregon State: John Willey & Son's Inc.
- Clinic Community Health Centre. (2010). Stress & Stress Management 2010. Canada.
- Cooper, A.(2004). Health Dispairities. *Journal of General Internal Medicine*. 19:985-986. Doi : 10.1111/j.1525-1497.2004.46002.x
- Crawford, J. Henry, J.(2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 42:111-131.
- Crego, A.,dkk.(2016).Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy. *Journal of Dental Education*. 80(2):165-172.
- Dahlan , S. (2014). *Statistik : Untuk Kedokteran dan Kesehatan (Edisi 6)*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dahlan , S.(2016). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (Edisi 4)*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- David, dkk.(1995). Insight and Psychotic Illness: Cross-Sectional and Longitudinal Association. *British Journal Psychiatry*. 16(7):621-628.
- Departemen Agama Republik Indonesia.(2006). *Al Qur'an dan Terjemahannya 2006*. Jakarta.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan peserta Didik*. Bandung:Airlangga.
- Djamarah, S. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Elani, H, dkk. (2014). Systematic Review of Stress in Dental Student. *Journal of Dental Education*.78(2):226-242.
- Ellis, J, Perfect,B.(2008). Hypnosis and Health compromising behavior. Oxford:Oxford University Press. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780198570097.013.0023.
- Gibson, J.,Ivancevich, J., Donnelly, H.(1994). *Organization Behavior, Structure, Processes*. USA: Richard D. Irwin.
- Gusniarti, U. (2007). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial Dengan Stress Pada Siswa Akselerasi*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Hadis, A. (2006). *Psikologi Dalam Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Hakim, Thursan. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hamaideh, S. (2009). Depressive symptoms and their correlates with locus of control and satisfaction with life among Jordanian college students. *Europe's Journal of Psychology*, 5(4), 71-103.
- Hamaideh, S.(2011).Stressors and reactions to stressors among university students. [Int J Soc Psychiatry](#). 57 (1):69-80. doi: 10.1177/0020764010348442.
- Hamalik, O. (2011). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lazarus ,R, Folkman, S.(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lesmana, J. (2006). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.**
- Lovibond, S, Lovibond, P. (1995).Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (2nd Ed). *Psychology Foundation*.**
- Mangkunegara, A, Anwar,P.(2004). *Manajemen Sumber Daya* .Bandung: Remaja Rosdakarya,.
- Maramis .(2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*(Edisi 2). Surabaya: Airlangga.
- Margiati.(1999). Stress Kerja: Latar Belakang Dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*.Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Nelms, B.(2004). Writing for Publication: Your obligation to the Profession. *Journal of Pediatric Health Care*.18(1):1-2.

- Rice , C. dkk. (1999). Career choice and occupational perception in accelerated option and traditional dental student. *Journal Dental Education*. 63(4):354-358.
- Robbins, dkk. (2011). *Organizational Behaviour* (14th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Salas, E. Canon-Bowers, J.(2001). Special Issue Preface. *Journal Organization Behavior*. 22:87-88. Doi : 10.1002/job.97.
- Sarafino, E.(2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed).USA:Inc.
- Scharfer, W. (2000). *Stress Management For Wellness*. California:Thompson Inc.
- Schele, I, Hedman, L, Hammarstrom, A. (2012). A Model of Psychosocial Work Environment, Stress, and Satisfaction Among Dental Students in Sweden. *Journal of Dental Education*. 76(9):206-1217.
- Semiun ,Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta:Kanisius.
- Shelton, A. McNamara, T. (2004). *Spatial memory and perspective taking*. *Memory and Cognition*. 32:416-426. [http://dx.doi.org/10.1016/50166-4115\(08\)61218-2](http://dx.doi.org/10.1016/50166-4115(08)61218-2).
- Silalahi , U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung:PT. Refleksi Aditama.
- Silverstein, S. Kritz, D.(2009). A longitudinal Study of Stress in First-Year Dental Students. *Journal Dental Education*. 74(8):836-848.
- Smet , B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Bumi Aksara.
- Varvogli, L, Darviri, C.(2011). Stress Management Techniques: evidence based procedures that reduce stress and Promote Health. *Health Science Journal*. 5 (2), 74-89.
- Walker, A. (2002), A strategy for active ageing. *International Social Security Review*.55: 121–139. doi:10.1111/1468-246X.00118
- Warsono, Hariyanto.(2014). *Pembelajaran Aktif: Teori dan Asesmen* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, dkk. (2002). *Jenis-jenis Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Wills, Sofyan. (2007). *Konseling & Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Winkle, W.(2004). *Psikologi pengajaran*. Yogyakarta:Media Abadi.

Wong , D, Hockenberry, M, Wilson, D. (2007). *Wong's Nursing of Infant and Children* (8th Ed). San Francisco: Mosby/Elseviere.

World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis 2013*. Switzerland:WHO.

Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy: fifth edition*. USA: Basic books, Inc.

