

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**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**

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH**

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

Disusun oleh :  
**IKA DHITA MAWAR LIZA**  
**20140340114**

Telah disetujui pada tanggal:  
**25 JULI 2018**

Dosen Pembimbing




**drg. Indri Kurniasih, M. MedEd.**  
**NIK. 1975508030200410173069**

Dosen Penguji I,



**drg. Erma Sofiani, Sp. KG**  
**NIK. 19741022200810173087**

Dosen Penguji II,



**drg. Alfini Octavia, Sp.KGA**  
**NIK. 19741008201310173213**

Mengetahui,



Kaprodi Pendidikan Dokter Gigi  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Dr. drg. Erlina Sih Mahanani, M. Kes**  
**NIK. 197010142004410173067**

## PERNYATAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Dhita Mawar Liza  
NIM : 20140340114  
Program Studi : Kedokteran Gigi  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar –benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dalam karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta , Juli 2018

Yang membuat pernyataan

Ika Dhita Mawar Liza

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai tugas akhir pada tahap sarjana. Shalawat teriring salam selalu tercurah kepada junjungan kita, nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya sampai akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan di masa mendatang.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, yang telah member kehidupan dengan sejujnya keimanan,
2. Kedua orang tua yang selalu member dukungan materi maupun spiritual,
3. Drg. Indri Kurniasih, M. MedEd., selaku pembimbing yang senantiasa sabar untuk membimbing kami sebagai peneliti.
4. Teman-teman seperjuangan, Tiwi, Shasha, Dwi, Echinty, dan Dipika.
5. Semua pihak yang membantu peneliti dalam membantu pembuata proposal ini.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan hidayah kepada semua orang yang telah mendukung para penulis dan semoga makalah ini bermanfaat bagi kita dan perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, Juni 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTISARI .....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Landasan Teori .....	35
C. Kerangka Konsep.....	39
D. Hipotesis .....	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu.....	42

C.	Populasi dan Sampel.....	42
D.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	43
E.	Variabel Penelitian .....	44
F.	Definisi Operasional.....	44
G.	Instrument Penelitian .....	45
H.	Cara Pengumpulan Data.....	46
<u>I.</u>	Alur Penelitian.....	48
J.	Uji Validitas dan Reabilitas .....	48
K.	Analisis Data.....	49
L.	Etika Penelitian.....	49
BAB IV.....		51
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		51
A. Hasil Penelitian.....		51
B. Pembahasan.....		55
BAB V.....		58
KESIMPULAN DAN SARAN.....		58
A. Kesimpulan.....		58
B. Saran.....		58
DAFTAR PUSTAKA.....		59
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	50
Tabel 2. Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Tingkat stres.....	51
Tabel 3. Hasil uji normalitas data.....	52
Tabel 4. Distribusi Rata- rata nilai Pretest Postest.....	52
Table 5. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Intervensi.....	53
Tabel 6. Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Kontrol.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	38
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	39
Gambar 3. Desain Penelitian.....	41
Gambar 4. Alur Penelitian.....	47



## **ABSTRACT**

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

**Keywords:** Stress, Stress Management, Cognitive-behavior Therapy

## INTISARI

**Latar belakang** : Stres dapat dikatakan sebagai proses adaptasi dengan lingkungan yang baru. Cara yang paling tepat dalam mengurangi efek negatif dari stres pada mahasiswa baru adalah dengan manajemen stres *Cognitive-behavioral*. **Tujuan** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas manajemen stres metode *Cognitive-behavioral* dalam menurunkan stres 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 stres dengan nilai probabilitas 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil rata-rata menunjukkan penurunan nilai sebesar 9,60. **Kesimpulan** : Manajemen Stres metode *Cognitive-behavioral* efektif dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

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