

## **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*.