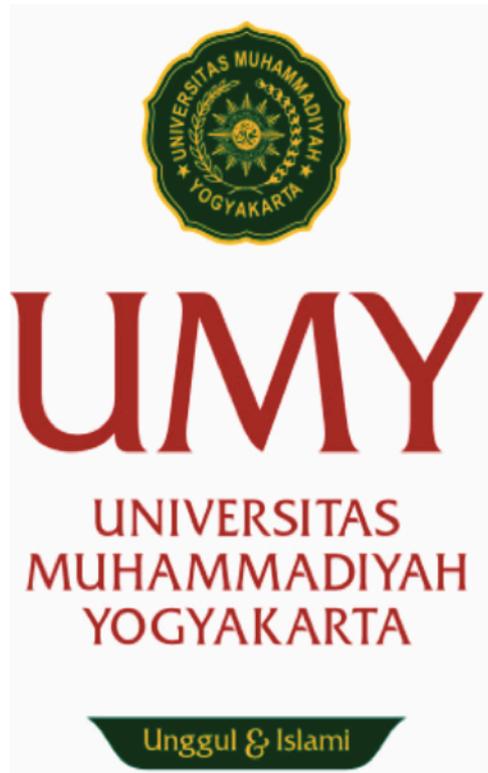


Nama Rumpun Ilmu : Kedokteran Gigi

**USULAN
PENELITIAN KEMITRAAN**



**EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES *COGNITIVE-BEHAVIORAL*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA
TAHUN PERTAMA TAHAP SARJANA
KEDOKTERAN GIGI UMY**

TIM PENGUSUL

Ketua :

drg. Indri Kurniasih, M.Med.Ed (NIDN 0530087501)

Anggota :

drg. Erma Sofiani, Sp.KG (NIDN 0522107401)

Ika Dhita Mawar Liza (NIPP 20184020116)

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN GIGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
DESEMBER 2018**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN KEMITRAAN**

Judul Penelitian : Efektivitas Manajemen Stres *Cognitive-Behavioral* Dalam Menurunkan
Tingkat Stres Mahasiswa
Nama Rumpun Ilmu : Kedokteran Gigi

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : drg. Indri Kurniasih, M.MedEd
NIDN : 0530087501
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Kedokteran Gigi, FKIK, UMY
Nomor HP : 08122742330
Alamat surel (e-mail) : indri.kurniasih@umy.ac.id

Anggota Peneliti (1)

Nama Lengkap : drg. Erma Sofiani, Sp.KG
NIDN : 0522107401
Program Studi : Kedokteran Gigi, FKIK, UMY
Nomor HP : 0818253364
Alamat surel (e-mail) : ermasofiani@umy.ac.id

Anggota Peneliti Mahasiswa (Mitra 1):

Nama Lengkap : Ika Dhita Mawar Liza
NIPP : 20184020116
Program Studi : Kedokteran Gigi, FKIK, UMY
Biaya Penelitian :
- Diusulkan ke UMY : Rp. 10,000,000

Yogyakarta, 01 Desember 2018

Mengetahui,
Ka Prodi Kedokteran Gigi FKIK UMY

Ketua Peneliti,

Dr.drg. Erlina Sih Maharani, M.kes
0514107004

drg. Indri Kurniasih, M.Med.Ed
0530087501

Menyetujui,
Wakil Dekan I FKIK UMY

Dr.drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
0523027302

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN KEMITRAAN	2
DAFTAR ISI.....	2
RINGKASAN	4

RINGKASAN

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran gigi rentan mengalami stres terutama stres akademik. Stres merupakan gangguan secara psikologi dimana individu berada dalam proses untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapi. Stres mempunyai beberapa penyebab, diantara stresor itu sendiri, pikiran dan fisiologi. Tingkat stres akan dimulai pada tingkat ringan, dimana gejalanya tidak begitu mengkhawatirkan, setelah itu akan masuk ke tingkat gejala yang lebih berat apabila tidak segera dikelola maka akan menimbulkan gejala stres berat yang bisa mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam proses belajarnya. Mahasiswa merupakan individu yang bisa dikatakan berada pada kondisi penuh dengan tekanan dan adaptasi khususnya dibidang akademik. Stres akademik dapat diatasi dan dihadapi tanpa ada dampak negatif. Dampak negatif dapat timbul dari stres akademik itu sendiri. Seperti dampak secara psikologis, fisiologis, dan perilaku, apabila dibiarkan dapat membuat mahasiswa menuju stres tingkat berat. Tingkat stres yang berat, maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam perihal akademik.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah pelatihan manajemen stres. Manajemen stres lebih daripada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Sebagian para mahasiswa yang mengalami stres sebab persaingan akademik, sering melampiaskannya dengan belajar secara berlebih. Hal tersebut bukan cara yang efektif, hanya akan menambah masalah lebih jauh. Pada tingkat stres kategori ringan, beberapa akan memberikan dampak baik, dan hal tersebut akan mendesak agar melakukan tugas lebih baik. Namun pada tingkat stres kategori berat dan berkepanjangan akan membuat menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Maka diperlukan pendekatan atau metode yang tepat dalam mengelola stres atau manajemen stres.

Salah satu metode manajemen stres yang dapat dilakukan adalah metode Cognitive-Behavioral. Metode tersebut mempunyai cara kerja yang dapat mengubah pola pikir seseorang terhadap stres, dan mempunyai prosedur yang tidak sulit untuk dilakukan terhadap mahasiswa. Seseorang akan mampu menghadapi tekanan yang dihadapi dengan cara merubah cara berpikir yang negatif menjadi positif, seseorang yang sudah dapat berpikir dengan positif, dapat mempengaruhi caranya berperilaku. Metode Cognitive-Behavioral menekankan pada pendekatan teori belajar kognitif dan perilaku. Dimana mahasiswa belajar tentang cara merubah cara berpikir dan berperilaku terhadap tekanan yang dihadapi, sehingga mahasiswa juga dapat belajar untuk mengolah stres yang dialaminya untuk mencegah terjadinya dampak yang berat.

Metode penelitian untuk menilai efektivitas metode manajemen stres dalam penelitian ini menggunakan quasy eksperimental dengan rancangan pretest-intervention-posttest. 40 mahasiswa tahun pertama tahap sarjana Kedokteran Gigi UMY dipilih melalui purposive sampling, dengan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Intervensi dengan durasi 90 menit dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan sebanyak 3 kali, setelah pengukuran tingkat stres pertama. Pelatihan dilakukan oleh seorang terapis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui efektivitas program manajemen stres dengan metode Cognitive-Behavioral sehingga dapat menjadi dasar yang kuat pemilihan metode manajemen stress ini bagi mahasiswa di kedokteran gigi, FKIK, UMY.