



Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva  
Website: <http://journal.umy.ac.id/index.php/di/index>

Insisiva  
Dental  
Journal:  
Majalah Kedokteran Gigi Insisiva

## Research Article

# Efektivitas Manajemen Stres *Cognitive-Behavioral* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY

*Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management in Decreasing Level of Stress among the First Year Students of Dental School UMY*

Indri Kurniasih<sup>1\*</sup>, Ika Dhita M. Liza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Unit Pengembangan Pendidikan Kedokteran Gigi, Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Indonesia.

<sup>2</sup>Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Indonesia.

Received date: July 31<sup>st</sup>, 2018; reviewed date: August 6<sup>th</sup>, 2018; revised date: September 28<sup>th</sup>, 2018; accepted date: October 31<sup>st</sup>, 2018  
DOI : 10.18196/di.7296

## Abstrak

Stres dapat dikatakan sebagai proses adaptasi dengan lingkungan yang baru. Beberapa fenomena dan penelitian menunjukkan bahwa stres meningkat pada mahasiswa kedokteran gigi di tahun pertama, disertai adanya efek negatif terhadap akademis dan kesehatan. Cara yang paling tepat dalam mengurangi efek negatif dari stres pada mahasiswa baru adalah dengan manajemen stres *Cognitive-behavioral*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas manajemen stres metode *Cognitive-behavioral* dalam menurunkan stres pada mahasiswa tahun pertama tahap sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Gigi (PSPDG) UMY. Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* 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. 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. Dapat disimpulkan bahwa manajemen stres metode *Cognitive-behavioral* efektif dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

Kata Kunci: *Cognitive-behavior Therapy*; Manajemen stres; Stres

## Abstract

*Stress is a process of adaptation to the new environment. Several phenomena and studies show that stress increases in dental students in the first year, accompanied by negative effects on academics and health. The most appropriate way to reduce the negative effects of stress on new students is by Cognitive-behavioral stress management. The objective of this research is to study the effectiveness of the Cognitive-behavioral method as stress management in decreasing stress among the first-year students at the Dental School UMY. The type of research was quasi-experiment with pretest-intervention-posttest design. The sample consisted of 40 first-year students at Dental School UMY chosen through purposive sampling. The analysis was done using the Wilcoxon test since the data distribution was not normal. The research indicated that there was a significant difference before and after being treated with stress management with its probability value of 0,000 ( $p < 0,05$ ). The average result indicated a decreasing value of 9,60. It can be concluded that the cognitive-behavior method is effective as stress management in decreasing the level of stress among first-year students of Dental School UMY.*

Keywords: *Cognitive-behavior therapy*; Stress Management; Stress

\* Corresponding author, e-mail: [indri.kurniasih@umy.ac.id](mailto:indri.kurniasih@umy.ac.id)

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia, dan merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk menjadi dewasa.<sup>1</sup> Sebagai orang yang sudah dewasa, cara belajar mahasiswa akan berbeda dengan cara belajar anak usia sekolah dasar. Mahasiswa dituntut untuk belajar menjadi pribadi dalam komunitas yang mampu berpikir kritis, memahami diri sendiri, dan mampu mengembangkan potensi diri, sehingga menjadi kompeten dalam memecahkan masalah kehidupan dan tugas masa depan.<sup>2</sup>

Mahasiswa adalah salah satu bagian civitas akademika pada perguruan tinggi yang seringkali mempunyai problematika yang memberikan konsekuensi psikologi berat. Tuntutan kehidupan dari dalam maupun luar kampus, membuat mahasiswa harus mampu menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa dan bertanggung jawab.<sup>2</sup> Mahasiswa di bidang pelayanan kesehatan mempunyai tantangan yang lebih banyak, di antaranya waktu kerja yang panjang, tuntutan tugas dan intensitas kegiatan perkuliahan yang padat. Khususnya bidang kedokteran gigi, mahasiswa perlu mendapatkan banyak pelatihan secara aspek teori dan keterampilan, termasuk keterampilan terapi pasien untuk kompetensi profesional. Pada kegiatan preklinik, mahasiswa kedokteran gigi juga memerlukan manajemen keterampilan laboratorium. Tuntutan tersebut sering mengarah pada terjadinya stres.<sup>3</sup>

Stres dapat dideskripsikan sebagai kondisi yang berbeda secara psikologi.<sup>4</sup> Stres adalah hal yang berhubungan antara lingkungan dengan seseorang yang dinilai dari beban yang melebihi sumber daya dan membahayakan kenyamanannya.<sup>5</sup> Stres adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari pada lingkungan kampus. Beberapa penelitian mendapatkan hasil bahwa mahasiswa di universitas

mudah terkena masalah psikologi yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan akademik. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Diartikan sebagai sesuatu keadaan individu yang mengalami tekanan dari lingkungan perkuliahan dan penilaian akademik yang terkait ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.<sup>6</sup>

Mahasiswa kedokteran gigi mempunyai prevalensi stres sebesar 70% - 100%. Peningkatan stres akademik dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Stres mempunyai efek yang signifikan pada kesehatan fisik dan atau kesehatan mental mahasiswa.<sup>7,8</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres meningkat pada mahasiswa kedokteran gigi di tahun pertama, disertai adanya efek negatif terhadap akademis dan kesehatan.<sup>6</sup> Stres utama pada mahasiswa kedokteran gigi tingkat pertama terkait perilaku belajar individu, bakat dan kemampuan, kekhawatiran terhadap hasil ujian, bahan pembelajaran, kelompok lingkungan belajar termasuk guru, dan interaksi dengan teman sebaya. Sistem perkuliahan yang menuntut mahasiswa untuk belajar secara kolaboratif, disertai adanya sikap kompetitif terhadap sesama teman dengan kepribadian yang berbeda dan faktor gaya belajar serta harapan masing-masing individu memberikan stres tersendiri bagi mahasiswa.<sup>9</sup>

Metode manajemen stres tidak hanya digunakan saat mempunyai gejala atau gangguan, tapi bisa juga diterapkan pada orang-orang sehat. Bila dilakukan setiap hari, manajemen stres akan menjadi alat yang efektif untuk memperbaiki dan melindungi masa hidup yang lebih lama.<sup>10</sup> Metode *Cognitive-Behavioral Stress Management* merupakan salah satu metode manajemen stres. Metode *Cognitive-Behavioral* merupakan penggabungan metode *Cognitive-Behavioral Therapy* dengan teknik manajemen stres. Metode ini adalah upaya manajemen stres yang

menekankan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, dimana 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.<sup>11</sup>

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 stress dengan *Cognitive-Behavioral* terbukti sangat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa, namun belum ada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama.

## MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasy experimental* dengan rancangan penelitian *pretest-intervention-posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol 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. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY, dengan jumlah sampel 40 orang.

## HASIL

**Tabel 1.** Karakteristik subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin

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

**Tabel 2.** Sebaran tingkat stres

|                | Kelompok Intervensi |                | Kelompok Kontrol |                |
|----------------|---------------------|----------------|------------------|----------------|
|                | Nilai Pretest       | Nilai Posttest | Nilai Pretest    | Nilai Posttest |
|                | <i>Mean</i>         | 22,10          | 12,50            | 21,95          |
| <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              |

**Tabel 3.** Hasil uji normalitas data

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

**Tabel 4.** Distribusi rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*

| 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              |

**Tabel 5.** Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Intervensi

| Nilai <i>Pretest - Posttest</i> |                       | N                     | Sign. (p) |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
|                                 |                       | <i>Negative Ranks</i> | 20        |
|                                 | <i>Positive Ranks</i> | 0                     |           |
|                                 | <i>Ties</i>           | 0                     |           |
|                                 | Total                 | 20                    |           |

**Tabel 6.** Hasil Analisis Uji Wilcoxon grup Kontrol

| Nilai <i>Pretest - Posttest</i> |                       | N                     | Sign. (p) |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
|                                 |                       | <i>Negative Ranks</i> | 13        |
|                                 | <i>Positive Ranks</i> | 7                     |           |
|                                 | <i>Ties</i>           | 0                     |           |
|                                 | Total                 | 20                    |           |

Tabel 3 menunjukkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk*. Nilai Sig <0,05 menunjukkan data tidak normal, analisis data dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon* (non-parametrik).

Tabel 4 menunjukkan terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat stres lebih besar pada grup intervensi dibandingkan pada grup kontrol. Hasil rata-rata nilai pretest dan posttest kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor sebesar 9,60.

Tabel 5 menunjukkan nilai *pretest - posttest* mengalami penurunan (*Negative Ranks*) pada 20 subyek yang diartikan terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan manajemen stres. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah memiliki perbedaan yang signifikan (Sig < 0,05).

Tabel 6 menunjukkan penurunan nilai *pretest - posttest* (*Negative Ranks*) terdapat pada 13 subyek. Terdapat 7 subyek yang mempunyai kenaikan (*Positive Ranks*). Kenaikan hasil posttest menunjukkan kenaikan tingkat stres. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah tidak memiliki perbedaan yang bermakna (Sig > 0,05).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY paling banyak mengalami tingkat stres dalam kategori sedang. Perbedaan bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi yang diberi pelatihan manajemen stres metode *Cognitive-Behavior* menunjukkan bahwa manajemen stres metode *Cognitive-Behavior* dapat dijadikan salah satu kegiatan untuk membantu mereduksi stres mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Johansson (2013) bahwa manajemen stres dengan metode *Cognitive-Behavior* sangat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa.<sup>12</sup> Faktor yang mempengaruhi turunnya tingkat stres mahasiswa antara lain karena modul dan materi pelatihan

berisi pengenalan tentang stres dan cara mereduksi stres, sehingga dapat memotivasi mahasiswa untuk memahami pentingnya cara mereduksi stres. Faktor keberhasilan lain tidak lepas dari peran *trainer*. *Trainer* mampu memberi contoh konkrit dalam menghadapi stres. Faktor selanjutnya adalah manajemen stres dilakukan dengan kelompok yang jumlahnya tidak banyak. Dalam kelompok akan terjadi pencerahan, menerima sugesti, pembenaran keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan yang lain.<sup>13</sup>

Manajemen stres adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres atau mengurangi respon stres yang muncul dalam diri seseorang. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa manajemen stres bertujuan untuk mencegah terjadinya respon stres yang lebih berat.<sup>14</sup> Metode manajemen stres 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 stres mahasiswa. Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelemahan penelitian terletak pada durasi dan frekuensi pemberian pelatihan manajemen stres yang hanya dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu dan durasi yang singkat yaitu 90 menit, sehingga masih terdapat responden yang belum memiliki penurunan tingkat stres yang signifikan.

## KESIMPULAN

Manajemen stres metode *Cognitive-Behavior* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Hamalik, O. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara. 2011.
2. Wibowo, dkk. *Jenis-jenis Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. 2002.
3. Schele, I, Hedman, L, Hammarstrom, A. A Model of Psychosocial Work Environment, Stress, and Satisfaction Among Dental Students in Sweden. *Journal of Dental Education*. 2012; 76(9): 1206-1217.
4. Lazarus, R, Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984.
5. Elani, H, dkk. Systematic Review of Stress in Dental Student. *Journal of Dental Education*. 2014; 78 (2): 226-242.
6. Crego A, Carrillo-Diaz M, Armfield JM, Romero M. Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy. *Journal of Dental Education*. 2016; 80(2): 165-172.
7. Alzahem, A, Molen, H, Boer, J. Effectiveness of a Dental Students Stress Management Program. *Journal of Health Profession Education*. 2015; 1:34-42.
8. Abdulghani HM, AlKanhah AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. 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. 2011.
9. Azer, S.A. Problem- Based Learning (Article Review of its Educational Objective and Rationale for it Sure). *Saudi Medical Journal*. 2001; 22(4):299-305.
10. Varvogli, L, Darviri, C. Stress Management Techniques: evidence based procedures that reduce stress and Promote Health. *Health Science Journal*. 2011; 5 (2), 74-89.
11. Penedo, F, Antoni, M, Schriderman, N. *Cognitive Behavioral Stress Management for recovery: Facilitator Guide*. New York: Oxford University Press. 2008.
12. Johansson, I, Skarsater, I, Danielson, E. The Experience of Working on Locked Acute Psychiatric Ward. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015; 20(4):321-329.
13. Yalom, I. D. *The theory and practice of group psychotherapy: fifth edition*. USA: Basic books, Inc. 2005.
14. Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo. Bumi Aksara. 1994.