



**USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA  
PENGURANGAN TEKANAN KOGNITIF SEBAGAI SOLUSI PENYAKIT  
OTAK DOWNSHIFTING**

**BIDANG KEGIATAN :**

**PKM Penelitian**

**Diusulkan Oleh :**

Ahmad Nurudin	NIM	1401413413	Ketua	Angkatan 2013
Ratna Yuliani	NIM	1401413424	Anggota	Angkatan 2013
Muti'ah	NIM	1401413426	Anggota	Angkatan 2013
Zahrotul Mufidah	NIM	1401412254	Anggota	Angkatan 2012

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**SEMARANG**

**2015**

## PENGESAHAN PKM-PENELITIAN

1. Judul Kegiatan : "Pengurangan Tekanan Kognitif sebagai Solusi Penyakit Otak Downshifting"
2. Bidang Kegiatan : PKM - P
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
  - a. Nama Lengkap : Ahmad Nurudin
  - b. NIM : 1401413413
  - c. Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
  - d. Universitas : Universitas Negeri Semarang
  - e. Alamat : Ds Kedungmalang, Wonotunggal, Batang
  - f. Alamat Email : nurudinahmad7@gmail.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan: 3 Orang
5. Dosen Pendamping
  - a. Nama Lengkap : Isa Ansori, M.Pd
  - b. NIDN : 0020086008
  - c. Alamat dan No Telp : Jl Raya Mijen 62 RT 01/11 Kendal
6. Biaya Kegiatan Total
  - a. DIKTI : Rp.9.450.000,-
  - b. Sumber lain : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 4 bulan

Semarang, 30 September 2015

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kimia  
Kegiatan

(Dra. Hartati, MP.d)  
196504291991031001

Pembantu Rektor Bidang  
Kemahasiswaan



(Dr. Bambang Budi Raharjo, M.Si.)  
NIP. 19601217198011001

Ketua Pelaksana

(Ahmad Nurudin)  
NIM. 1401413413

Dosen Pendamping

(Isa Ansori, M.Pd.)  
NIDN. 0020086008

## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Judul Program .....	1
1.2. Latar Belakang Masalah.....	1
1.3. Perumusan Masalah .....	2
1.4. Tujuan Program.....	2
1.5. Luaran Yang Diharapkan .....	3
1.6. Kegunaan Program.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Pengertian Downshifting.....	4
2.2. Ciri Ciri Downshifting .....	4
2.3. Penyebab Downshifting .....	5
2.4. Solusi Penyakit Downshifting.....	5
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b>	
3.1. Proses Produksi .....	6
3.2. Strategi Pemasaran .....	7
<b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN</b>	
4.1. Anggaran .....	9
4.2. Jadwal Kegiatan .....	9
DAFTAR PUSTAKA .....	10
LAMPIRAN.....	11

## **RINGKASAN**

Peranan emosi dalam belajar sangat dibutuhkan untuk menarik pengalaman belajar masuk ke memori jangka panjang. Menurut Dr. Paul MacLean, Dr. Josep LeDoux, dan Dr. Daniel Goleman, ketika otak menerima ancaman atau tekanan, kapasitas untuk berfikir rasional mengecil atau disebut dengan istilah Downshifting. Apabila kondisi ini terus menerus terjadi pada anak, maka anak akan mengalami “mati berfikir” atau kognitif shut down. Menurut Munif Chatib, kognitif shutdown ini sama kedudukannya sama dengan penyakit otak yang disebabkan tekanan psikis seperti stroke.

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. JUDUL**

PENGURANGAN TEKANAN KOGNITIF SEBAGAI SOLUSI  
PENYAKIT OTAK DOWNSHIFTING

### **B. LATAR BELAKANG**

Apabila seorang anak mendapatkan tekanan beban kognitif berupa mengerjakan soal-soal setiap hari dalam bentuk pekerjaan rumah/ PR, ulangan harian, serangkain tes standar, dan sering mengikuti les akan berpengaruh pada fisik dan psikis anak. Tes –tes kognitif di sekolah dan luar sekolah yang memberatkan telah menjauhkan saraf otak anak dari keterlibatan emosinya. Padahal peranan emosi dalam belajar sangat dibutuhkan untuk menarik pengalaman belajar masuk ke memori jangka panjang. Menurut Dr. Paul MacLean, Dr. Josep LeDoux, dan Dr. Daniel Goleman, ketika otak menerima ancaman atau tekanan, kapasitas untuk berfikir rasional mengecil atau disebut dengan istilah Downshifting. Apabila kondisi ini terus menerus terjadi pada anak, maka anak akan mengalami “mati berfikir” atau kognitif shut down. Menurut Munif Chatib, kognitif shutdown ini sama kedudukannya sama dengan penyakit otak yang disebabkan tekanan psikis seperti stroke. Ada tiga bahaya besar jika otak anak mengalami Downshifting akibat ancaman atau tekanan kognitif yang berlebihan, yaitu anak akan mengalami kejenuhan dalam belajar, kehilangan semangat belajar, dan kemampuan anak yang semakin menurun.

### **C. PERUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimanakah solusi dalam menangani penyakit otak downshifting ?
2. Bagaimanakah sosialisasi penyakit otak downshifting kepada para pelaksana di bidang pendidikan ?

### **D. TUJUAN**

1. Untuk mengetahui solusi dalam menangani penyakit otak downshifting
2. Untuk mensosialisasikan penyakit otak downshifting kepada para pelaksana di bidang pendidikan

#### **E. LUARAN YANG DI HARAPKAN**

1. Memberikan informasi tentang penyakit otak downshifting kepada masyarakat pada umumnya dan para pelaksana pendidikan pada khususnya
2. Memberikan solusi tentang penyakit otak downshifting para pelaksana pendidikan
3. Memberikan solusi menangani penyakit downshifting

#### **F. KEGUNAAN**

1. Bagi Mahasiswa Kependidikan  
Sebagai bekal untuk mengajar siswa di masa depan.
2. Bagi masyarakat/ orang tua  
Sebagai bahan informasi penting dalam memantau perkembangan anak.
3. Bagi Lembaga Pendidikan  
Sebagai acuan dalam membuat kurikulum dan menentukan standar kompetensi lulusan.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian**

Brain down Shifting Syndrom adalah kondisi menurunnya kinerja otak, akibat perlakuan dari lingkungan sekitar yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan potensi otak. Ini disebut juga dengan kognitif down Shifting.

Menurut Munif Chatib dalam bukunya berjudul Orangtuanya Manusia, Downshifting adalah pengecilan volume otak, yang berakibat menghambat proses berfikir dan belajar, serta cenderung menyebabkan perilaku negatif.

Tekanan kognitif yang berlebihan di sekolah kebanyakan biasanya terlihat dengan pemaksaan menghafal. Sekolah yang masuk pagi dan pulang sore hari, berisi 99% aktivitas hafalan. Kenyataannya otak anak tidak sekadar mampu menghafal. Otak juga memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi (higher order thinking).

Adi W. Gunawan dalam bukunya yang berjudul Genius Learning Strategy menyebutkan tiga hal yang penting dalam kehidupan anak jika dia dilatih untuk berpikir tingkat tinggi, yaitu anak bisa memahami informasi, berpikir yang berkualitas, dan mencapai hasil yang berkualitas. Inilah hakikat kemampuan kognitif anak.

Kemampuan afektif atau respons anak akan menurun ketika otak sudah kehilangan keterlibatan emosinya sehingga respons anak terhadap lingkungannya akan terpengaruh. Anak yang cenderung tidak peduli pada lingkungannya akan terjebak dalam kebingungan kognitif di dunianya sendiri. Inilah awal pembangkangan anak terhadap perintah atau instruksi dari orangtua atau gurunya.

#### **B. Ciri-Ciri Downshifting**

Beberapa ciri-ciri Downshifting adalah :

1. Turunnya prestasi belajar
2. Turun atau tidak semangat belajar
3. Menghindari sekolah dengan alasan sakit tapi anak tampak baik-baik saja
4. Disekolah anak terlihat lesu di saat kegiatan belajar-mengajar tapi bersemangat ketika istirahat dan bermain
5. Pembangkangan terhadap orang tua (ini sebagai pelampiasan rasa frustrasi anak)

### C. Penyebab Downshifting

Beberapa penyebab Brain shifting yang paling dominan adalah:

1. Belajar baca-tulis di usia dini.

Membaca abjad adalah suatu kegiatan yang memaksa otak untuk memahami simbol-simbol tertentu. Tahapan membaca dan menulis rasanya agak sulit untuk digambarkan secara tegas, salah satunya karena proses berpikir dan belajar anak yang dinamis dan non-linear. Di usia dini 0-4 tahun ketika anak diajari baca-tulis memori di otak akan memaksa untuk menjadi statis. Pola yang tidak sesuai dengan perkembangan otak inilah yang akan menumpuk dan kemudian stuck di usia SD/SMP, padahal di usia tersebut justru usia seharusnya anak bisa menyelaraskan kinerja otak kiri dan kanan. Karena keterpaksaan otak untuk berfikir statis di usia 0-4, maka tumpukan bagian otak dinamis yang tidak terstimulus muncul dan terjadilah brain down shifting, sebuah keadaan dimana otak merasa jenuh hingga akhirnya menurunnya kinerja otak. Untuk usia dini, menggambar /mencorat-coret lebih tepat dilakukan. Kalau anak banyak menggambar, motorik halus akan banyak terasah, membantu dia saat nanti menggoreskan bentuk-bentuk huruf. Apa yang digoreskannya di gambar adalah gagasan-gagasan dia saat nanti bisa sudah mampu menuangkan gagasannya melalui tulisan. Setelah menggambar, tahapan selanjutnya adalah pura-pura menulis awal (*pretend writing*) yaitu anak-anak atas inisiatifnya sendiri ingin menulis sesuatu kemudian Pura-pura menulis lanjut, anak-anak ingin menulis sesuatu dan mulai menuliskan bentuk-bentuk mirip huruf walaupun masih terbalik penyok-penyok, miring, gak berbentuk huruf, acak kadut dll. Tahap selanjutnya Meniru tulisan : anak-anak meniru tulisan yang dilihatnya, atau dicontohkan tutor (ayah/bunda/kakak) atas ide anak sendiri. Kemudian Menulis mandiri awal dimana anak-anak mulai mencoba menulis sendiri dan masih perlu dibantu tutor bentuk-bentuk huruf yang belum betul-betul diingatnya. Terakhir menulis mandiri : anak-anak menuliskan sendiri gagasan pemikirannya atas inisiatifnya sendiri.

## 2. Sekolah di dini usia yang berkurikulum baca tulis.

Penjelasannya sebenarnya kurang lebih sama dengan yang di atas. Intinya adalah memaksa anak untuk berfikir statis dan linier. Padahal otak anak usia 0-4 bulan memerlukan banyak stimulasi untuk mengetahui, memuaskan hasrat otak untuk menemukan sesuatu yang baru kemudian berpindah lagi ke pengalaman baru dengan tidak monoton. Saya tidak mengatakan sekolah di usia dini itu salah. Tetapi, sebagai orang tua kita harus mencari sekolah yang berkurikulum sesuai dengan kinerja otak, karena ini menyelamatkan anak kita di usia SD/SMP. Banyak sekali sekolah yang masih salah mengartikan Belajar Sambil Bermain atau Bermain sambil belajar, untuk anak usia dini yang tepat adalah bermain untuk belajar. Karena dengan bermain mereka belajar. “anak saya senang kok sekolah, dia bahagia”. Mari kita lihat dari kacamata sang anak. dia senang, karena bertemu banyak teman dan banyak permainan di sekolah. Tapi ketika waktu belajar, dia hanya mengikuti perintah guru saja. Proses mengikuti ini yang harus kita waspadai, sudahkah guru di sekolah memberikan makanan yang sesuai bagi perkembangan proses otak anak kita ?

Diluar negeri usia bayi sudah disekolahkan tapi kurikulum disana berbeda, sekolah untuk bayi hanya diajarkan bagaimana mereka belajar berjalan, melompat, dan bermain dengan teman.

### D. Solusi Penyakit Otak Downshifting

1. Hidupkan kembali kemampuan psikomotorik anak  
Ranah kemampuan psikomotorik meliputi kemampuan yang dapat diraih dengan aktivitas pembelajaran, bukan tes atau ujian, antara lain seperti :
  - a. Aktivitas yang memerlukan gerak tubuh atau melakukan suatu perbuatan, misalnya permainan olahraga, pantomim, dan teater.
  - b. Kinerja (performance) : kemampuan presentasi, menggunakan alat, dan lain-lain.
  - c. Imajinasi : menghasilkan gambar atau lukisan, desain alat, desain grafis, dan lain-lain
  - d. Kreativitas : kemampuan membuat produk baru, misalnya kompor hemat, payung unik, atau sepatu tahan banjir.
  - e. Karya-karya intelektual : karya musik, karya sastra, cerpen, novel, dan sebagainya
2. Menghargai respons anak sebagai kemampuan afektif

Secara sederhana kemampuan afektif mempunyai empat dimensi utama, berupa :

- a. Respons dan kemampuan membangun relasi dengan diri sendiri
  - b. Respons dan kemampuan membina relasi dengan orang lain
  - c. Respons kemampuan membangun relasi dengan lingkungan yang selalu berubah
  - d. Respons dan kemampuan membangun relasi dengan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan tujuan perjalanan kehidupan.
3. Menerapkan 18 karakter utama
- Pusat Kurikulum Kementerian Pendidikan Nasional menetapkan 18 karakter utama yang dimasukkan dalam Sistem Pendidikan Nasional. Jika semua sekolah memiliki komitmen yang sama : mendidik anak-anak dengan karakter yang terpuji, maka anak akan memiliki akhlak yang baik.

## BAB 3 METODE PENELITIAN

### A. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian mengenai Brain down Shifting Syndrom atau kondisi menurunnya kinerja otak, akibat perlakuan dari lingkungan sekitar yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan potensi otak akan dilaksanakan di Tambakaji, Ngaliyan, Semarang

### B. Populasi, Sampel, dan Variable

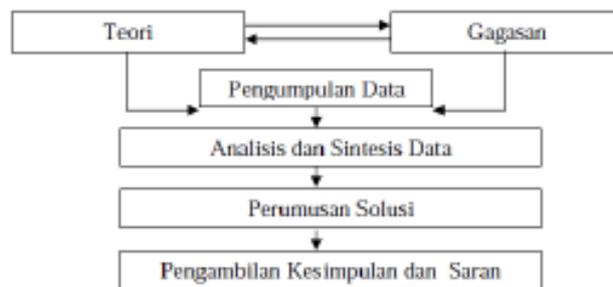
Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN Tambakaji 01, SDN Tambakaji 02, SDN Tambakaji 03. Sampel adalah sebagian diambil dari populasi sampel pada penelitian ini adalah siswa SDN Tambakaji 01, Variabel bebas pada penelitian ini adalah perlakuan pendidikan pada anak. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kondisi penurunan kinerja otak

### C. Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah laptop, CD, lembar angket, proyektor, gedung

### D. Prosedur Penelitian

Metode penulisan dalam penyusunan proposal ini terdiri dari penentuan kerangka pemikiran dan tahapan penulisan. Tahapan penulisan berisi pengumpulan data, analisis dan sintesis data, rumusan solusi serta pengambilan kesimpulan dan pemberian saran. Tahapan penulisan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



## BAB 4

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### A. Anggaran Biaya

Keterangan	Biaya
A. Persiapan Kegiatan	
• Sewa Laptop	Rp. 800.000
• Penggandaan dan Penjilidan Proposal	Rp. 300.000
• Pengurusan Perizinan Responden	Rp. 100.000
• CD	Rp. 50.000
• Transportasi	Rp. 150.000
• Sewa LCD	Rp. 750.000
• Media dan Perangkat Pelajaran	<u>Rp.1.500.000</u>
Jumlah	Rp.3.650.000
B. Pelaksanaan Kegiatan	
• Pembuatan dan Pengadaan Angket	Rp. 500.000
• Sewa gedung pelaksanaan workshop	Rp. 2000.000
• Jasa pembicara dan pembawa acara	Rp.2.500.000
• Jasa responden	Rp. 500.000
• Konsumsi	<u>Rp.2.000.000</u>
Jumlah	Rp.10.500.000
C. Pelaporan Kegiatan	
• Penyusunan Laporan	Rp. 800.000
• Penyusunan Laporan Monev	Rp. 900.000
• Penyusunan Laporan Akhir	<u>Rp. 600.000</u>
Jumlah	Rp. 2.300.000
<b>Total Biaya</b>	<b>Rp. 9.450.000</b>



## **DAFTAR PUSTAKA**

Chatib, Munif. 2013. *Orangtuanya Manusia*. Bandung : Mizan Pustaka

**LAMPIRAN 1**  
**BIODATA KETUA**

**A. Identitas diri**

1.	<b>Nama Lengkap</b>	<b>Ahmad Nurudin</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Perempuan</b>
3.	<b>Program Studi</b>	<b>Pendidikan Guru Sekolah Dasar</b>
4.	<b>NIM</b>	<b>1401413413</b>
5.	<b>Tempat dan Tanggal Lahir</b>	<b>Batang, 28 April 1996</b>
6.	<b>Email</b>	<b>nurudinahmad7@gmail.com</b>
7.	<b>No Telp/Hp</b>	<b>085742567712</b>

**B. Riwayat Pendidikan**

	<b>SD</b>	<b>SMP</b>	<b>SMA</b>
<b>Nama Institusi</b>	<b>SDN KEDUNGMALANG</b>	<b>SMP N 1 Wonotunggal</b>	<b>MAM BATANG</b>
<b>Jurusan</b>	-	-	<b>IPS</b>
<b>Tahun Masuk/Lulus</b>	<b>2001-2007</b>	<b>2007-2010</b>	<b>2010-2013</b>

**C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)**

<b>No</b>	<b>Nama Pertemuan ilmiah/Seminar</b>	<b>Judul artikel Ilmiah</b>	<b>Waktu &amp; tempat</b>
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

**D. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

<b>No</b>	<b>Jenis Penghargaan</b>	<b>Institusi Pemberi Penghargaan</b>	<b>Tahun</b>
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Penelitian (PKM-P)

Semarang, 29 September 2015

Pengusul,



(Ahmad Nurudin)

## BIODATA ANGGOTA 1

### A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap	Zahrotul Mufida
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Pendidikan guru sekolah dasar
4.	NIM	1401412254
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Demak, 28 September 1994
6.	Email	<u>Mufidahzahrotul9@gmail.com</u>
7.	No Telp/Hp	085740717107

### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN Tangkis 01 Tahun 2006	SMP N 3 Guntur Tahun 2009	SMA N 3 Demak Tahun 2012
Jurusan	-	-	
Tahun Masuk/Lulus	2000-2006	2006-2009	2009-2012

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan ilmiah/Seminar	Judul artikel Ilmiah	Waktu & tempat
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

### D. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	-	-	-
2.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Penelitian (PKM-P)

Semarang, 29 September 2015

Pengusul,



(Zahrotul Mufida)

## BIODATA ANGGOTA 2

### A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap	Ratna Yulia
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Pendidikan Guru Sekolah Dasar
4.	NIM	1401413424
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Temanggung 8 juli 1995
6.	Email	ratnayulia48@gmail.com
7.	No Telp/Hp	085641964772

### B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD N 02 Kalimanggis	SMP pgri 02 kaloran	SMA 3 temanggung
Jurusan	-	-	
Tahun Masuk/Lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan ilmiah/Seminar	Judul artikel Ilmiah	Waktu & tempat
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

### D. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Penelitian (PKM-P)

Semarang, 29 September 2015

Pengusul,



(Ratna Yulia)

## BIODATA ANGGOTA 3

### A. Identitas diri

1.	<b>Nama Lengkap</b>	<b>Muti'ah</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Perempuan</b>
3.	<b>Program Studi</b>	<b>Pendidikan Guru Sekolah Dasar</b>
4.	<b>NIM</b>	<b>1401413426</b>
5.	<b>Tempat dan Tanggal Lahir</b>	<b>Temanggung, 23 Juli 1995</b>
6.	<b>Email</b>	<b>mutiah23muttwi@yahoo.com</b>
7.	<b>No Telp/Hp</b>	<b>089667910917</b>

### B. Riwayat Pendidikan

	<b>SD</b>	<b>SMP</b>	<b>SMA</b>
<b>Nama Institusi</b>	<b>SD N Kembangarum 03 Semarang</b>	<b>SMP N 19 Semarang</b>	<b>SMK N 2 Semarang</b>
<b>Jurusan</b>	-	-	
<b>Tahun Masuk/Lulus</b>	<b>2001-2007</b>	<b>2007-2010</b>	<b>2010-2013</b>

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

<b>No</b>	<b>Nama Pertemuan ilmiah/Seminar</b>	<b>Judul artikel Ilmiah</b>	<b>Waktu &amp; tempat</b>
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

### D. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

<b>No</b>	<b>Jenis Penghargaan</b>	<b>Institusi Pemberi Penghargaan</b>	<b>Tahun</b>
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Penelitian (PKM-P)

Semarang, 29 September 2015

Pengusul,

  
(Mutiah)

## Dosen Pendamping

### A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap	Isa Ansori, M.Pd.
2.	Jenis Kelamin	Laki Laki
3.	Program Studi	Pendidikan Guru Sekolah Dasar
4.	NIDN	0020086008
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Kendal 20 Agustus 1960
6.	Email	
7.	No Telp/Hp	081326748880

### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Institusi	IKIP Semarang	UNY
Jurusan	Olahraga PGSD	PLS
Tahun Masuk/Lulus	1986-1986	1997-2000

### C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan ilmiah/Seminar	Judul artikel Ilmiah	Waktu & tempat
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

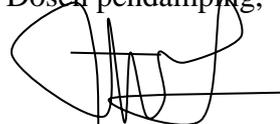
### D. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Program Kreativitas Mahasiswa

Semarang, 29 September 2015

Dosen pendamping,



( Isa Ansori, M. Pd.)

## LAMPIRAN 2

### JUSTIFIKASI ANGGARAN KEGIATAN

#### B.

<b>Keterangan</b>	<b>Biaya</b>
E. Persiapan Kegiatan	
• Sewa Laptop	Rp. 800.000
• Penggandaan dan Penjilidan Proposal	Rp. 300.000
• Pengurusan Perizinan Responden	Rp. 100.000
• CD	Rp. 50.000
• Transportasi	Rp. 150.000
• Sewa LCD	Rp. 750.000
• Media dan Perangkat Pelajaran	<u>Rp.1.500.000</u>
Jumlah	Rp.3.650.000
F. Pelaksanaan Kegiatan	
• Pembuatan dan Pengadaan Angket	Rp. 500.000
• Sewa gedung pelaksanaan workshop	Rp. 2000.000
• Jasa pembicara dan pembawa acara	Rp.2.500.000
• Jasa responden	Rp. 500.000
• Konsumsi	<u>Rp.2.000.000</u>
Jumlah	Rp.10.500.000
G. Pelaporan Kegiatan	
• Penyusunan Laporan	Rp. 800.000
• Penyusunan Laporan Monev	Rp. 900.000
• Penyusunan Laporan Akhir	<u>Rp. 600.000</u>
Jumlah	Rp. 2.300.000
<b>Total Biaya</b>	<b>Rp. 9.450.000</b>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Gedung H : Kampus Sekaran – Gunungpati – Semarang  
Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan  
Email : pr3@unnes.ac.id Tlp/Fax : (024) 8508003

#### SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/PELAKSANA

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Nurudin  
NIM : 1401413413  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM Penelitian saya dengan judul : **PENGURANGAN TEKANAN KOGNITIF SEBAGAI SOLUSI PENYAKIT OTAK DOWNSHIFTING** yang diusulkan untuk tahun anggaran 204/2015 bersifat **original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengemalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 29 September 2015

Wakil Rektor  
Bidang Kemahasiswaan



Dr. Bambang Budi Raharjo, M.Si  
NIP. 196012171986011001

Yang menyatakan,



Ahmad Nurudin  
NIM. 1401413413

