

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN
LAGU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
SISWA PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL*
DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

SKRIPSI



Oleh:

IMROATUL FAIZAH

C2015048

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2019

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN
LAGU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
SISWA PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL*
DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

IMROATUL FAIZAH

C2015048

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN
LAGU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
SISWA PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL*
DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta**

Oleh:

IMROATUL FAIZAH

C2015048

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2019

Imroatul Faizah
C2015048

PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Imroatul Faizah

NIM : C2015048

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Terapi *Ice Breaking* Berupa Gerak dan Lagu Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Surakarta, 13 Agustus 2019

Yang Menyatakan,

(Imroatul Faizah)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Agustus 2019

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, M.Sc
NIDN. 0605117803

Pembimbing II



Erika Dewi Noorratri, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0602118704

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan Judul :

**PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian pada tanggal 13 Agustus 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep (.....)
NIDN 0602128201
2. Wahyu Purwaningsih, M.Sc (.....)
NIDN. 0605117803
3. Erika Dewi Noorratri, S.Kep. Ns., M.Kep (.....)
NIDN. 0602118704

Mengetahui
Kaprodik Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayat dan Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam kuliah.
3. Wahyu Purwaningsih, M.Sc selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Erika Dewi Noorratri. S.Kep. Ns., M.Kep selaku Pempimbing II yang telah membimbing, meluangkan, serta memberikan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dra.Harminingsih,M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk penelitian di SMA Negeri 1 Surakarta.
6. Drs. Bambang Budi Hartono selaku Humas SMA Negeri 1 Surakarta yang telah membantu selama dalam penelitian di SMA Negeri 1 Surakarta.
7. Bapak Zaaenal Mudzakir dan Ibu Nur Rahmah selaku kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan berarti dalam hidup saya yang tidak pernah berhenti memberikan do’a dan dukungan baik dalam pembuatan skripsi ini.

8. Bulik, Paklik, kakak sepupu, dan mas Ritwan yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam pembuatan proposal hingga skripsi ini selesai.
9. Bunga Maranthika Argalina, Erwin Dyah Pasatrina, dan Ulfa Permatasari sahabat-sahabat yang saya sayangi yang selalu setia menemani saya dalam suka maupun duka dan dalam tangis maupun tawa serta selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam pembuatan sidang ini.
10. Teman-teman sepembimbing yang saya sayangi telah memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini senantiasa peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 13 Agustus 2019

Penulis