

## ABSTRAK

Imroatul Faizah  
C2015048  
Program Studi Sarjana Keperawatan

Pembimbing  
1. Wahyu Purwaningsih, M. Sc  
2. Erika Dewi Noorratri. S.Kep. Ns.M.Kep

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

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Indonesia memiliki sistem pendidikan yang baru yaitu sistem pendidikan *Full Day School*. Pelaksanaan *Full Day School* memberikan dasar yang kuat terhadap siswa sehingga mengembangkan minat dan bakat serta meningkatkan kecerdasan siswa dalam segala aspek. Kegiatan *Full Day School* menyebabkan siswa mengalami stres, adapun salah satu cara mengurangi stres yaitu dengan melakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu. **Tujuan:** Menganalisis adakah pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif analitik eksperimen dengan rancangan penelitian *Pre-test Post-test One Group Desain*, tehnik pengolahan data *purposive sampling*, sampel 40 responden, instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stres Scale*). **Hasil :** Hasil uji statistik pada responden menunjukkan  $P_{\text{value}} 0,000 < 0,05$  , sehingga menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa penerapan *Full Day School*. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa penerepan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

**Kata Kunci :** *Ice Breaking, Tingkat Stres, Full Day School.*