

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PRASYARAT KELULUSAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ISTILAH/SIMBOL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
D. TUJUAN KHUSUS.....	5
E. TUJUAN UMUM.....	5
F. MANFAAT PENELITIAN.....	6
G. KEASLIAN PENELITIAN.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. LANDASAN TEORI.....	10
1. <i>Full Day School</i> .....	10
a. Pengertian <i>Full Day School</i> .....	10
b. Tujuan <i>Full Day School</i> .....	11
c. Kelebihan dan Kelemahan <i>Full Day School</i> .....	11
2. Stres.....	
a. Pengertian Stres.....	12
b. Macam Stres.....	12
c. Gejala Stres.....	13
d. Faktor Stres.....	14

e. Tahap Stres.....	15
f. Tingkat Stres.....	17
g. Dampak Stres.....	17
3. <i>Ice Breaking</i> .....	18
a. Pengertian <i>Ice Breaking</i> .....	17
b. Jenis <i>Ice Breaking</i> .....	18
c. Kelebihan dan Kekurangan <i>Ice Breaking</i> .....	21
B. KERANGKA TEORI.....	23
C. KERANGKA KONSEP.....	24
D. HIPOTESA PENELITIAN.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	25
B. LOKASI DAN PENELITIAN.....	25
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	26
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	27
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA.....	29
F. INSTRUMEN PENELITIAN.....	30
G. UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS.....	31
H. TEHNIK ANALISA DATA.....	32
I. JALANNYA PENELITIAN.....	34
J. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN.....	37
B. HASIL PENELITIAN.....	37
C. PEMBAHASAN.....	39
D. KETERBATASAN PENELITIAN.....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. KESIMPULAN.....	44
B. SARAN.....	44
<b>JADWAL PENELITIAN</b>	
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Teori .....	25
Tabel 3.2 Variabel, Definisi Operasional dan Skala pengukura. ....	28
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> .....	31
Tabel 4.1 Frekuensi Tingkat Stres Responden sebelum diberi Perlakuan Terapi <i>Ice Breaking</i> berupa Gerak dan Lagu di SMA Negeri 1 Surakarta.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden setelah diberi Perlakuan Terapi <i>Ice Breaking</i> berupa Gerak dan Lagu di SMA Negeri 1 Surakarta.....	38
Tabel 4.3 Hasil Analisis Tingkat Stres pada Siswa Penerapan <i>Full Day School</i> di SMA Negeri 1 Surakarta.....	39

## DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	24

## DAFTAR GRAFIK

Tabel 1.1 Grafik Tingkat Stres SMA Negeri Kota Surakarta .....	4
--	---

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	: Lembar Kuesioner
Lampiran 4	: SOP <i>Ice Breaking</i> Gerak dan Lagu
Lampiran 5	: Tabulasi Hasil Penelitian
Lampiran 6	: Hasil SPSS

## DAFTAR SINGKATAN

SMA	Sekolah Menengah Atas
PSS	<i>Perceived Stres Scale</i>

## DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

N	Besar Populasi
n	Besar Sampel
$d^2$	Estimasi Penyimpangan 0,1
$n_i$	Jumlah Sampel Menurut Stratum
$N_i$	Jumlah Populasi Menurut Stratum