

# PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DENGAN TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU

Erika Dewi Nooratri<sup>1\*</sup>, Imroatul Faizah<sup>2</sup>, Wahyu Purwaningsih<sup>3</sup>

Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

Email : [erika.dewi2020@gmail.com](mailto:erika.dewi2020@gmail.com)

[Imroatulfaizah@gmail.com](mailto:Imroatulfaizah@gmail.com)

[wahyuikd@gmail.com](mailto:wahyuikd@gmail.com)

---

## Abstrak

### Keywords:

*Ice Breaking, Tingkat Stres, Full Day School*

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 dengan melakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta. Penelitian menggunakan metode 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 uji statistik pada responden menunjukkan  $P\text{Value } 0,000 < 0,05$ , sehingga ada penurunan tingkat stres pada siswa penerapan *Full Day School* dengan pemberian terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu. Ada penurunan tingkat stres pada siswa penerapan *Full Day School* dengan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu di SMA Negeri 1 Surakarta.

---

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang. Negara yang memerlukan sumber daya manusia sebagai fondasi utama dalam pembangunan nasional seperti sekarang ini. Pendidikan formal (Pendidikan Sekolah) di Indonesia memiliki peran penting dalam membentuk karakter bangsa yang bermartabat dan juga dapat mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan mempunyai sebuah tujuan.

Tujuan pendidikan merupakan hasil akhir yang diharapkan oleh suatu tindakan mendidik. Tujuan pendidikan itu merupakan suatu hal yang sangat penting, sebab tanpa sebuah tujuan pendidikan bukanlah dikatakan sebagai pendidikan, oleh karena itu sistem *Full Day School* perlu diterapkan dengan tujuan pembentukan akhlak dalam menanamkan nilai-nilai yang positif bagi siswa. Pelaksanaan *Full Day School* memberikan dasar yang kuat terhadap

siswa sehingga mengembangkan minat dan bakat serta meningkatkan kecerdasan siswa dalam segala aspek. Indonesia mengawali sistem *Full Day School* diawali dengan menjamunya istilah sekolah unggulan sekitar tahun 1990-an, yang banyak dipelopori oleh sekolah-sekolah swasta. Pengertian sekolah unggul adalah sekolah yang terfokus pada kualitas proses pembelajarannya. Sekolah unggulan faktanya biasanya ditandai dengan biaya yang mahal, fasilitas yang lengkap dan serba mewah, elit, berbeda dengan yang lainnya, serta terdapat tenaga-tenaga pengajar yang profesional (Siregar, 2017 :5).

Konsep yang telah diwacanakan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Prof Muhadjir Effendy tentang *Full Day School*, saat ini kembali mencuat setelah rencananya akan kembali diterapkan secara bertahap sampai menyeluruh di seluruh Indonesia mulai tahun ajaran baru Juli 2017. Sampai saat ini sudah ada sekitar 8.000 sekolah yang menerapkan konsep *Full Day School* secara sukarela. Kegiatan belajar mengajar akan berlangsung selama delapan jam sehari dan dua kali libur dalam seminggu yaitu Sabtu dan Minggu di sekolah .

Pada penerapan *Full Day School* beberapa keluhan yang dialami siswa di lingkungan sekolah meliputi kondisi dan lokasi sekolah, seperti jarak yang jauh antara rumah dengan sekolah, kondisi ruangan kelas, fasilitas yang diberikan sekolah dan letak sekolah yang terlalu ramai. Elemen yang ada di sekolah meliputi perilaku guru, cara mengajar guru, kompetensi antar siswa di sekolah, kurikulum yang diterapkan sekolah, ujian, ujian akhir dan kegiatan ekstrakurikuler (Oktamiati & Putri, 2013).

Kegiatan ekstrakurikuler tambahan yang diterapkan oleh sekolah pada siswanya yaitu siswa wajib memilih satu dari

beberapa pilihan pelajaran ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah tersebut. Banyak siswa-siswi mengeluh dengan pelajaran tambahan ekstrakurikuler tersebut, diantaranya mengalami kelelahan dan waktu beristirahat di rumah yang terbatas, belum lagi adanya keluhan banyak tugas yang diberikan dari sekolah (Syahrina., *et al.* 2018:11).

Siswa-siswi dalam belajar di sekolah kadang mengalami kejenuhan, membuat kegaduhan karena anak ribut, mengantuk sehingga kurang berkonsentrasi dalam belajar bahkan siswa mengalami penurunan daya ingat dan tidak mampu lagi mengakomodasi informasi atau pengalaman baru di kelas. Salah satu cara agar tidak terjadi stres pada siswa yaitu dengan dapat dilakukan *Ice Breaking*. *Ice Breaking* akan diberikan kepada siswa dalam bentuk kegiatan bermain di sekolah. Ada pesan yang diterapkan disini yaitu mengandung nilai komunikasi , nilai keakraban, kepemimpinan, kerjasama tim, kreatifitas dan tanggungjawab (Bakhtiar, 2015:1).

*Ice Breaker* ada bermacam-macam bentuknya, mulai dari teka-teki, lagu-lagu atau nyanyian yang disertai gerakan tubuh, cerita-cerita lucu atau humor ringan yang memancing senyum, sampai permainan-permainan berkelompok yang cukup menguras pikiran atau bahkan tenaga. Teknik *Ice Breaker* merupakan suatu teknik pembelajaran pada siswa yang berfungsi untuk memecahkan kebosanan dan kejenuhan siswa dalam pembelajaran di sekolah. Aktifitas *Ice Breaker* ini bisa dilakukan dalam waktu antara 5-15 menit tergantung pada kebutuhan yang diinginkan, dan tanpa memerlukan biaya dalam melakukannya (Fauziah, *et al.* 2018).

SMA 1 Surakarta terdiri dari beberapa siswa laki-laki dan perempuan. SMA N 1

kelas X berjumlah 229 siswi, dari hasil penyebaran angket didapatkan 77 siswa mengalami stres berat, 66 mengalami stres sedang dan 86 siswa mengalami stres ringan. Stres yang dialami siswa tersebut dikarenakan banyak tugas yang menumpuk, kejenuhan karena seharian di sekolah dan kelelahan setelah pulang sekolah, hal inilah yang mendorong untuk dilakukan penelitian terkait terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik eksperimen, dengan rancangan penelitian Quasy experiment dengan menggunakan desain Pre-test Post-test One Group Desain. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas X berjenis kelamin perempuan yang memiliki tingkat stres sedang di SMA Negeri 1 Surakarta berjumlah 66 siswa.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel 40 orang, semuanya mengalami stress sedang. Cara menentukan sampel dengan menggunakan rumus Slovin. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Surakarta pada bulan November 2018 sampai Agustus 2019. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi ice breaking berupa gerak dan lagu . Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres siswa penerapan Full Day School di SMA Negeri 1 Surakarta. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan hasil kesimpulan dalam tingkat kategori stress ringan, sedang dan berat. Stres Ringan (skor 0-13), Skor Sedang (skor 14-26), Stres Berat (skor 27-40).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Analisa Univariat

Analisa *univariat* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase tentang tingkat stres sebelum dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu serta sesudah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu.

### 3.2. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Ice Breaking Berupa Gerak dan Lagu pada Siswa Full Day School di SMA Negeri 1 Surakarta.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden sebelum diberi Perlakuan Terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu di SMA Negeri 1 Surakarta

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	40	100%
Berat	0	0
Total	40	100%

Sumber: Data Primer (2019)

Hasil penelitian ini dalam tabel 1.1 menunjukkan bahwa semua responden mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 40 responden (100%). Seseorang yang mempunyai tingkat stres dapat mengganggu kesehatan. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011). Stres dapat terjadi karena terdapat suatu perubahan dalam ruang lingkup pekerjaan, pengambilan keputusan, tanggung jawab, hubungan pribadi, tempat tinggal dan kesehatan (Purwati, 2012).

Waktu terjadinya stres tingkat sedang dapat berlangsung selama beberapa jam bahkan hingga beberapa hari ke depan.

Gejala dari stres sedang dapat meliputi susah tidur, diare, tegang pada leher dan bahu, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri dada, tekanan darah meningkat, susah berkonsentrasi, dan cenderung mudah marah atau menyalahkan orang lain, walaupun itu hanya sebuah permasalahan yang sederhana. Stress dapat terjadi pada seseorang. Bisa terjadi stres jangka panjang maupun stres jangka pendek. Stress yang dialami seseorang jika semakin sering dan semakin lama maka makin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan (Priyoto, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Surakarta didapatkan siswa memiliki tingkat stres sedang dikarenakan program dari pemerintah adanya *Full Day School*. Hal ini menuntut siswa mengikuti program *Full Day School* tersebut dan ditambah adanya tugas-tugas sekolah yang diberikan pada siswa, yang membuat siswa tertekan dan mengalami tingkat stres sedang.

Siswa menjadi jenuh jika tugas yang banyak dan waktu lama di sekolah, ketika jenuh yang terus menerus akan menyebabkan siswa menjadi stres. Tugas yang banyak tersebut membuat siswa mengerjakan dengan waktu yang banyak, terlebih lagi persaingan dengan teman menjadi tekanan tersendiri bagi siswa. Banyaknya tugas yang diberikan guru kepada siswa membuat siswa tertekan, apalagi jika tugas hari ini besok dikumpulkan, siswa akan stress dengan memikirkan tugas tersebut, karena pulang sudah sore sampai rumah sudah capek diharuskan untuk mengerjakan tugas. Hal ini yang akan membuat siswa tertekan secara berulang sehingga siswa bisa menjadi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori sedang sejumlah 86,8 %. Hal tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang, meskipun memiliki kecenderungan mengalami stres sedang menunjukkan gejala merasa sedih, marah, bosan bila dihadapkan dengan banyaknya tugas pelajaran, dan lamanya waktu belajar, mudah lelah dan mengantuk ketika belajar (Sri Dewi, 2015).

### 3.2.1. Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi *Ice Breaking* Berupa Gerak dan Lagu pada Siswa *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden setelah diberi Perlakuan Terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu di SMA Negeri 1 Surakarta

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	34	85%
Sedang	6	15%
Berat	0	0
Total	40	100%

Sumber: Data Primer (2019)

Hasil penelitian tentang tingkat stres pada siswa *Full Day School* sesudah dilakukan terapi *ice breaking* berupa gerak dan lagu mayoritas memiliki tingkat ringan, ini berarti ada penurunan tingkat stres setelah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu di SMA Negeri 1 Surakarta.

Hasil penelitian Zakiyah, *et al* (2010) menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres bisa terjadi karena adanya hubungan komunikasi yang baik dengan teman sekelas. Hubungan yang baik yang dimiliki siswa akan mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan siswa tersebut, sehingga memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan bekerja sama.

Siswa yang suka bermain dengan teman sebaya atau berkomunikasi dengan

baik dengan orang lain membuat siswa dapat mengurangi stres, karena apabila ada masalah atau kesulitan dalam pembelajaran dapat meminta bantuan kepada teman yang lain dalam menyelesaikan masalahnya secara bersama-sama. Komunikasi yang baik sangat dibutuhkan siswa karena tugas yang banyak diberikan dari pihak sekolah membuat anak menjadi stress yang berlebih, untuk itu perlu komunikasi yang baik bagi rekan yang lain.

Penelitian dengan terapi *ice breaking* berupa gerak dan lagu dilakukan selama 4x pertemuan di SMA Negeri 1 Surakarta. Terapi *ice breaking* berupa gerak dan lagu ini membuat tubuh bergerak bebas sesuai lantunan musik yang dapat membuat anak lebih merasa mengurangi rasa kebosanan dan kejenuhan yang dialami selama ini. Hasil penelitian dari Alarifin (2015) mengemukakan bahwa *Ice breaking* dapat mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa sehingga dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik tanpa rasa bosan tetapi menjadi lebih bersemangat. Terapi *Ice breaking* menciptakan kesan yang menyenangkan, menarik dan menumbuhkan perasaan nyaman dalam proses pembelajaran sehingga siswa menjadi konsentrasi kembali ketika daya konsentrasi sudah menurun (Susanah, 2016).

### 3.3. Analisa Bivariat

#### 3.3.1. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Ice Breaking* Berupa Gerak dan Lagu pada siswa penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu pada Siswa Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta. Dilakukan dengan uji *Wilcoxon* dan hasil dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1.3 Hasil Analisis Tingkat Stres pada Siswa Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

Variabel	Pvalue	Zhitung	Keterangan
Stres sebelum	0,000	-5,831	Signifikan
Stres sesudah			

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan Tabel 1.3 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Pvalue* < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

Hasil dapat diketahui bahwa responden sebelum dilakukan terapi *Ice Breaking* sebagian besar mengalami tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan. Hasil analisis selanjutnya dengan uji *wilcoxon* diperoleh ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu pada siswa penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

Stres yang dialami siswa *Full Day School* dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan setiap hari, otak yang berfikir (bekerja) menghasilkan reaksi biokimia, beberapa diantaranya bereaksi lebih kuat dibandingkan lainnya, bergantung pada intensitas emosional pikiran tersebut. Pikiran menimbulkan emosi yang membangkitkan reaksi kimia, beberapa reaksi bermanfaat ada juga reaksi yang berakibat buruk. Stres, kecemasan dan kemarahan akan melepaskan cairan kimia yang terus menerus maka akan berdampak pada kesehatan (Borg, 2014).

Terapi *Ice Breaking* yang digunakan pada penelitian ini akan mendatangkan perasaan bahagia, *fresh* kembali. Hal ini sesuai dengan teori Terapi *Ice Breaking*



dapat menurunkan tingkat stres, dimana manfaat melakukan aktivitas *Ice Breaking*, diantaranya menghilangkan kebosanan, kejemuhan, kecemasan, dan keletihan dengan melakukan aktivitas gerak bebas. (Harsyad *et al*, 2016).

Stres yang dialami oleh siswa *Full Day School* mengakibatkan rangsangan *hipotalamus* melepaskan CRH (*Cortico Releasing Hormon*) karena dipengaruhi oleh stres. Oleh karena, terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan lagu terdapat gerakan-gerakan yang membuat tertawa dimana CRH bertindak secara sinergis untuk merangsang reaksi ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormon*) yang tersimpan di *corticotrope*, dimana dapat merangsang biosintesis *kortikosteroid* dari kolesterol menghasilkan *hormone glukokortikoid* (kortisol) yang berfungsi ,menekan reaksi stres dan memodulasi reaksi stres (Utami, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Bakhtiar (2015) bahwa Terapi *Ice Breaking* dapat meningkatkan keterampilan siswa yang dampak positifnya menyebabkan anak lebih senang berinteraksi dengan siswa lainnya itu membuat stres menjadi dapat ditekan.

### 3. KESIMPULAN

Tingkat stres siswa penerapan *Full Day School* sebelum dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu pada siswa SMA Negeri 1 Surakarta mengalami tingkat stres sedang, tingkat stres siswa penerapan *Full Day School* sesudah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu pada siswa SMA Negeri 1 Surakarta mayoritas turun menjadi tingkat stres ringan dan ada pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa Gerak dan Lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa di SMA Negeri 1 Surakarta

### REFERENSI

1. Siregar, L, Y, 2017. *Full Day School* Sebagai Penguatan

- Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*. 05(02). 306-319.
2. Oktamiati, H & Putri Y,S. 2013. Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem *Full Day School* di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor.
3. Syahrina A.I. Mariana, R & Setiawan S.A. Perbandingan Stres Akademik Siswa SMA N 4 Yang Menerapkan Sistem *Full Day School* dengan Siswa SMA PGRI 2 Yang Menerapkan Sistem *Halfday* di Kota Padang. *Jurnal Psikologi*. 2(11). 39-44
4. Bakhtiar I.M. 2015. Pengembangan Video *Ice Breaking* sebagai Media Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 1(2) 150-162
5. Fauziah Y. Mahadi I & Alhuda M. 2018. Analisis Peningkatan Hasil Belajar Kognitif Melalui Penggunaan Tehnik *Ice Breaker* pada Pembelajaran Biologi. *Jurnal Pendidikan Anak*. 4(4)
6. Nasir, Abdul & Muhith, Abdul. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
7. Purwati, Susi. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok.

8. Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres. Cetakan Pertama*. Nuha Medika: Yogyakarta.
9. Sri, Dewi 2015. Hubungan Antara Efikasi Dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Jumantik*
10. Alarifin D.H. dan Kurniasih A.N 2015. Penerapan *Ice Breaking* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar siswa Kelas VII A Pelopor Bandarjaya tahun pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Fisika*. 3(1)
11. Susanah, 2016. Penerapan Permainan Penyegar *Ice Breaking* dalam Pembelajaran Fisika untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar. *JPF*
12. Utami. 2017. Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan Respon Imunitas. *Jurnal.Jumantik*.2(1)
13. Borg Water. 2014. *Educations Research an Introduction*. America
14. Harsyad, F, Afif A, Abrar A.I.P, 2016. Studi Komparasi Penggunaan *Ice Breaking* dan *Brain Gym* terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Makasar. *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*. 4 (2)