

PSIKOEDUKASI PENERAPAN *ICE BREAKING* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SDN KEMIRI 1

Widi Asifa , Yana Cahyana
Fakultas Psikologi

ps19.widiasifa@mhs.ubpkarawang.ac.id
[, yana.cahyana@ubpkarawang.ac.id](mailto:yana.cahyana@ubpkarawang.ac.id)

Ringkasan

Model pembelajaran menjadi wahana interaksi edukasi antara guru dengan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, oleh karena itu guru perlu memperhatikan ketepatan memilih model pembelajaran sesuai dengan tujuan, jenis dan sifat materi pelajaran, kondisi siswa, fasilitas yang tersedia, juga kemampuan guru dalam memahami dan melaksanakan model pembelajaran. Jadi penggunaan model pembelajaran yang tepat akan menentukan efektivitas dan efisiensi pembelajaran. Banyak model pembelajaran yang bisa diterapkan dalam usaha mengoptimalkan proses pembelajaran salah satunya adalah *Ice Breaking*. Maka guru berperan sebagai fasilitator dan juga motivator, agar proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan maka kesimpulan pada penelitian ini adalah upaya mengatasi kejenuhan belajar yaitu penerapan *ice breaking* pada siswa SDN Kemiri 1 ini baik. Terbukti setelah dilakukannya penerapan *Ice Breaking* siswa menjadi fokus kembali dan tidak mengantuk, tentunya guru menjadi lebih diperhatikan. Sehingga *Ice Breaking* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dan keunggulannya dapat memberikan fokus dan perhatiannya kepada proses pembelajaran dan gurunya.

Kata kunci: Model pembelajaran, penelitian tindakan kelas (PTK), *Ice Breaking*

Pendahuluan

Model pembelajaran menjadi wahana interaksi edukasi antara guru dengan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, oleh karena itu guru perlu memperhatikan ketepatan memilih model pembelajaran sesuai dengan tujuan, jenis dan sifat materi pelajaran, kondisi siswa, fasilitas yang tersedia, juga kemampuan guru dalam memahami dan melaksanakan model pembelajaran. Jadi penggunaan model pembelajaran yang tepat akan menentukan efektivitas dan efisiensi pembelajaran

Banyak model pembelajaran yang bisa diterapkan dalam usaha mengoptimalkan proses pembelajaran salah satunya adalah *Ice Breaking*. Maka guru berperan sebagai fasilitator dan juga motivator, agar proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien.

Ice breaking dapat diberikan pada awal pembelajaran untuk menyiapkan minat belajar siswa, atau disela-sela pembelajaran untuk menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan konsentrasi kembali siswa dan bahkan dapat diberikan diakhir pembelajaran untuk mengakhiri kegiatan dengan penuh sukacita. *Ice breaking* adalah peralihan situasi dari yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau orang yang berbicara di depan kelas. *Ice breaking* dapat dilakukan dengan menyajikan permainan berupa lelucon, variasi tepuk tangan, bernyanyi, bermain dan sebagainya. Model *ice breaker* merupakan cara yang digunakan untuk mencairkan suasana yang kurang kondusif. Dengan demikian, konsentrasi dan perhatian siswa menjadi terfokus kembali (Marzatifa, 2021).

Pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK), dimana peneliti mengalami secara langsung obyek dilapangan yang meliputi dua siklus pembelajaran, satu tahapan siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Dalam tindakan ini terdapat proses belajar mengajar terkadang siswa kurang memperlihatkan rasa ketertarikan terhadap pembelajaran, dikarenakan berbagai hal, seperti kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya adalah Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, Belajar hanya ditempat tertentu, Suasana belajar yang tidak berubah-

ubah, Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar ini menjadi kendala yang dirasakan Guru. Guru juga lebih banyak memberikan tugas yang terdapat dalam buku paket siswa, bahkan ada sebagian yang tidak melaksanakan pembelajaran akibatnya siswa tidak beraktivitas dalam belajar. Ada juga siswa yang kurang memperhatikan guru saat menjelaskan, hal tersebut terlihat saat siswa lebih senang dengan dunianya sendiri seperti menggambar, bercanda, mengobrol dengan temannya, tanpa ditegu sehingga mengganggu teman yang lain. Maka salah satu cara meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan dapat mengatasi kejenuhan dengan menyelipkan *ice breaking* untuk membangkitkan semangat serta menarik kembali perhatian dan konsentrasi siswa sehingga akan meningkatkan hasil belajar siswa.

Salah satu upaya mengatasi kejenuhan belajar yaitu penerapan *ice breaking* pada siswa SDN Kemiri 1 ini baik Terbukti setelah dilakukannya penerapan Ice Breaking siswa menjadi fokus kembali dan tidak mengantuk, tentunya guru menjadi lebih diperhatikan. Sehingga *Ice Breaking* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dan keunggulannya dapat memberikan fokus dan perhatiannya kepada proses pembelajaran dan gurunya.

Metode

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), dimana peneliti mengalami secara langsung obyek dilapangan yang meliputi dua siklus pembelajaran, satu tahapan siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sebagai obyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3-6 sebanyak 54 siswa. Metode pengumpulan data hasil belajar menggunakan observasi dan wawancara guru, sedangkan data keterlaksanaan proses pembelajaran dengan *ice breaking* yang dilaksanakan dikelas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK), dimana peneliti mengalami secara langsung obyek dilapangan yang meliputi dua siklus pembelajaran, satu tahapan siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Terlihat saat pembelajaran dikelas dilaksanakan terbukti

banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar seperti mengantuk, kurang fokus dll. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar para siswa adalah dengan melakukan penerapan *Ice Breaking* yang dapat dilakukan di awal sebelum ataupun disisipkan ada proses pembelajaran.

Dengan dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan penerapan *Ice Breaking* yang dapat dilakukan di awal sebelum ataupun disisipkan ada proses pembelajaran. Psikoedukasi yang telah dilakukan mengenai upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa menggunakan penerapan *Ice Breaking* pada siswa SDN KEMIRI 1. Terbukti setelah dilakukannya penerapan *Ice Breaking* siswa menjadi fokus kembali dan tidak mengantuk, tentunya guru lebih diperhatikan. Sehingga *Ice Breaking* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dan keunggulannya dapat memberikan fokus dan perhatiannya kepada proses pembelajaran dan gurunya.



Gambar I. Psikoedukasi Penerapan *Ice Breaking* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar

Selain itu, untuk mengawali pembelajaran dengan mengajak siswa bernyanyi, hal ini menjadi penarik minat dan perhatian siswa sehingga siswa mulai

memperhatikan saat guru menjelaskan materi. Jadi dapat mengurangi siswa bermain sendiri dan berbicara dengan temannya. Pada saat presentasi, siswa juga terlihat gigih dan semangat dengan menyanyikan yel-yel sebelum mempresentasikan hasil diskusinya. Pada akhirnya suasana pembelajaran di kelas menjadi lebih menyenangkan, siswa sangat termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran (Marzatifa, 2021).

Jadi penerapan *Ice Breaking* dalam proses pembelajaran dapat mengatasi kejenuhan belajar, serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, daya serap siswa, minat belajar, perhatian belajar siswa, hasil belajar siswa dan dapat menumbuhkan semangat belajar siswa (Marzatifa,2021).

Menurut Hakim mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

Faktor penyebab kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya adalah Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, Belajar hanya ditempat tertentu, Suasana belajar yang tidak berubah-ubah, Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar ini menjadi kendala yang dirasakan Guru.

Terlebih dalam matematika, konsentrasi belajar sangat dibutuhkan siswa untuk memahami materi dan penjelasan dari konsep, rumus-rumus, serta soal-soal yang diberikan. Hal tersebut dikarenakan, apabila siswa tidak berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung maka siswa tersebut akan kesulitan untuk mengerjakan soal maka akan mempengaruhi hasil belajar.

Selain itu, guru kurang menguasai tipe-tipe dari *ice breaking*. Banyak cakupan dari *ice breaking* diantaranya tepuk tangan, yel-yel, jenis humor, jenis permainan (*games*), bernyanyi, dan lain sebagainya. Sebagian guru hanya bisa menerapkan *ice breaking* tipe tepuk tangan dan bernyanyi tanpa variasi lainnya sehingga *ice breaking* lainnya sukar untuk diterapkan.

Kurangnya kreatifitas guru. Siswa merasa jenuh apabila pembelajaran yang disajikan tanpa adanya variasi mengajar. Kreatifitas guru dalam pembelajaran sangat membantu menghidupkan suasana kelas. Kreatifitas yang dimiliki guna

mengkombinasikan metode pembelajaran dengan *ice breaking* sehingga membuat pembelajaran bervariasi dan lebih bermakna. Jarang adanya pelatihan *soft skill* berbasis *ice breaking*.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan maka kesimpulan pada penelitian ini adalah upaya mengatasi kejenuhan belajar yaitu penerapan *ice breaking* pada siswa SDN Kemiri 1 ini baik Terbukti setelah dilakukannya penerapan *Ice Breaking* siswa menjadi fokus kembali dan tidak mengantuk, tentunya guru menjadi lebih diperhatikan. Sehingga *Ice Breaking* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dan keunggulannya dapat memberikan fokus dan perhatiannya kepada proses pembelajaran dan gurunya.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat dilakukan yaitu sebagai tenaga pengajar diharapkan untuk mampu memberikan pengarahan kepada para siswanya agar selalu semangat dan tentunya guru memberikan metode pembelajaran agar yang lebih kreatif dan tentunya menyenangkan agar siswa tidak merasa jenuh dalam belajar. Mungkin ini terlihat mudah akan tetapi membutuhkan keterampilan, kreativitas, dan pelatihan yang memadai agar guru mampu mengintegrasikannya dalam suasana pembelajaran di kelas. Sebab tanpa pengetahuan yang memadai, maka pembelajaran menggunakan *ice breaking* hanya akan membuat suasana kelas semakin gaduh dan tidak bermakna.

Daftar Pustaka

Marzatifa, Leta. Inayatillah. Agustina, Maya. (2021). *Ice Breaking: Implementasi, Manfaat dan Kendalanya untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. Jurnal Ilmiah Pendidikan. Vol. 6 No.2.

Sari, Rinda Aprilia. (2021). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021. Skripsi. Bandar Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Fadilah, Nur. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (Bk) Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Pekanbaru. Skripsi. Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.