CERMAT
"JURNAL CENDEKIAWAN DAN RISET MULTIDISIPLIN AKADEMIK TERINTEGRASI"

Homepage: https://cermat.co/index.php/cermat
E-mail: ronipasla20@gmail.com

CERMAT
ISSN 3090-4366 (Online)
Vol.1 No.2 Page 39-42

Mengurangi Tingkat Kebosanan Siswa Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Pendekatan Ice Breaking Berbasis Game Di Kelas XDKV1 SMK Muhammadiyah 3 Weleri

Luthfiah Imaroh Ash-Shidiqoh
Universitas Muhammadiyah Kendal Batang
Author: Luthfiah Imaroh Ash-shidiqoh luthfiaassidiqoh@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRAK

Ice Breaking merupakan sebuah kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan rasa jenuh di dalam kelas, salah satu media pembelajaran yang kreatif dan inovatif serta menyenangkan untuk diterapkan oleh para guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan ice breaking dalam mengurangi tingkat kebosanan siswa dalam pembelajaran. Para peserta didik seringkali mengalami kejenuhan saat pembelajaran, dikarenakan waktu pembelajaran yang lama serta metode pembelajaran yang cenderung masih menggunakan metode ceramah. Oleh karna itu, guru perlu mencari strategi agar dapat mengurangi tingkat kejenuhan peserta didik. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan metode ice breaking. Ice breaking adalah strategi yang digunakan untuk menghangatkan suasana agar tercipta kondisi yang lebih kondusif dalam kegiatan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, ice breaking artinya suatu kegiatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk mencairkan suasana yang menegangkan atau membosankan. Penggunaan variasi teknik dan metode yang beragam sangat diperlukan dalam pembelajaran saat ini.

Kata Kunci*: Pembelajaran, Ice Breaking, Game*

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan nasional sebagaimana yang dijelaskan dalam undang-undang RI nomor 20 tahun 2003 usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhkaq mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Maka dari itu guru atau tenaga pendidik harus bekerja secara profesional dalam mendorong gairah belajar siswa serta mampu menyusun strategi untuk memfasilitasi kegiatan belajar secara detail dan efektif. (Indrawati, 2019).

Pembelajaran yang efektif dan menyenangkan merupakan impian setiap guru. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa yang merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh Model pembelajaran masih dominan ceramah dalam menyampaikan materi sehingga cenderung monoton dan tidak interaktif, Ditambah lagi dengan waktu pembelajaran yang lama, membuat siswa semakin merasa lelah dan bosan.

Kondisi saat ini di kelas XDKV 1 SMK Muhammadiyah 3 Weleri berbeda dengan apa yang diharapkan oleh guru, yaitu terciptanya kelas yang menyenangkan dan nyaman, Kenyataan saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Jika permasalahan ini terus terjadi dan tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada hasil pembelajaran siswa dan motivasi mereka dalam belajar. Siswa yang bosan dan tidak bersemangat dalam belajar akan kesulitan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengatasi permasalahan ini. Salah satu alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan ice breaking berbasis game dalam pembelajaran. Ice breaking berbasis game dapat membantu mengurangi tingkat kebosanan siswa dalam pembelajaran karena waktu pembelajaran yang lama. Dengan menggunakan game yang interaktif dan menyenangkan, siswa dapat kembali bersemangat dan fokus dalam belajar. Dengan demikian, hasil atau tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai harapan.

Istilah "ice breaking" di dunia pendidikan lebih didasarkan dari makna konotatif dari "memecah kebekuan". Bedanya kalau di dunia teknik memecah kebekuan (es), sementara dalam dunia kependidikan lebih diartikan sebagai memecah kebekuan (suasana)".

Ice breaking adalah suatu kegiatan kecil untuk mengalihkan situasi dari yang terkesan tegang, membosankan, membuat ngantuk dan menjenuhkan menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan tertentu.

Menurut Syam Mahfud (2010) Ice Breaking adalah suatu aktivitas kecil dalam suatu acara yang bertujuan agar peserta mengenal peserta lain dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya. Kegiatan ini biasanya berupa suatu humor, kadang berupa kegiatan yang cenderung memalukan, kegiatan berupa informasi, pencerahan, atau dapat juga dalam bentuk permainan sederhana. Selanjutnya Ice Breaking bisa diartikan sebagai usaha untuk memecahan atau mencairkan suasana yang kaku seperti es agar menjadi lebih nyaman mengalir dan santai. Hal ini bertujuan agar materi-materi yang disampaikan dapat diterima (Nida, 2011).

Sesuai namanya, ice breaking dibuat untuk "memecahkan es" pada suatu kegiatan, baik itu pada pertemuan-pertemuan formal seperti, di ruang kelas belajar, seminar atau pelatihan dengan maksud menghilangkan kebekuan-kebekuan diantara peserta didik atau peserta kegiatan, sehingga mereka saling mengenal, mengerti dan bisa saling berinteraksi dengan baik antara satu dengan yang lainnya. (Slamet Windarto, 2018 : 1)

Adapun secara bahasa, Ice Breaking adalah padanan dua kata Inggris ice dan breaking yang mempunyai makna "memecah es". Es identik dengan beku/kebekuan, jadi Ice Breaking adalah kegiatan yang terarah dan tersistem untuk memecah kebekuan dalam forum kelas/training yang membosankan, stagnan, garing sehingga suasana forum dalam kelas/training menjadi hidup, ceria, meriah serta lebih nyaman mengalir, santai dan forum menjadi segar kembali.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan **metode kualitatif deskriptif** dengan pendekatan **wawancara langsung** kepada sejumlah siswa. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap kegiatan *ice breaking* yang diberikan selama pembelajaran. Data diperoleh melalui wawancara setelah siswa mengikuti beberapa kegiatan *ice breaking* di awal, tengah, dan akhir pembelajaran. Proses analisis data dilakukan dengan cara **mereduksi data** (menyaring informasi penting), **menyajikan data** dalam bentuk kutipan dan penjelasan, serta **menarik kesimpulan** dari hasil wawancara yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelelahan dan rasa bosan saat belajar mempengaruhi semangat belajar setiap orang, khususnya siswa. Oleh karena itu, siswa disarankan untuk menghindari rasa lelah dan bosan selama belajar, karena siswa dapat mengalami stres tingkat tinggi dan merasakan banyak tekanan saat belajar. Oleh sebab itu, perlu diupayakan keadaan bebas kelelahan dan memungkinkan siswa belajar dalam kondisi nyaman. Di sisi lain, beban pembelajaran yang berlebihan, sasaran kinerja yang tinggi, instruktur yang terlalu ketat, dan sumber ketegangan mental lainnya dapat menyebabkan ketegangan mental. Salah satu penerapan yang mungkin dilakukan adalah dengan memberikan teknik ice breaking sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa selama pembelajaran yang mengalami kebosanan. Teknik ice breaking diajarkan kepada siswa dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan. Permainan yang dilaksanakan mempunyai nilai kepemimpinan, kerjasama tim, kreativitas, integritas, dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Adapun permainan ice breaking yang digunakan dalam penelitian ini bermacam-macam, Pada pagi hari sebelum pembelajaran dimulai, siswa diajak untuk menyanyikan lagu nasional yang berbunyi **"Oh Ibu dan Ayah, selamat pagi"** secara bersama-sama dengan menggunakan Gerakan tangan. Lagu ini dinyanyikan untuk membangkitkan semangat belajar, menciptakan suasana yang ceria, serta melatih kebiasaan positif sejak awal hari. Kegiatan ini juga membantu menumbuhkan rasa hormat dan kasih sayang terhadap orang tua serta membentuk sikap sopan santun dalam kehidupan sehari-hari.

Kemudian peneliti melakukan kegiatan absen yang berbeda dari biasanya, yaitu **absen dengan quotes of the day** atau kata-kata hari ini. Dalam kegiatan ini, setiap siswa yang dipanggil namanya diminta untuk menyebutkan **sebuah kutipan motivasi, kata-kata positif, atau cukup satu kata yang menggambarkan perasaannya hari itu**. Kata atau kutipan tersebut boleh dipilih secara acak sesuai keinginan siswa. Tujuan

dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta menciptakan suasana kelas yang positif dan menyenangkan sejak awal.

Pada pertengahan pembelajaran, dikarenakan waktu pembelajarannya yang lama maka peneliti memberikan kegiatan *ice breaking* yang berupa permainan yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan kecepatan tanggapan siswa. Dalam permainan ini, guru memberikan instruksi secara acak menggunakan tiga kata: “clap”, “boom”, dan “pen”. Masing-masing siswa sudah menyiapkan sebuah bolpen untuk satu meja di atas meja mereka. Saat guru mengucapkan “clap”, siswa harus menepuk tangan. Jika guru mengatakan “boom”, siswa perlu memukul meja dengan kedua tangan. Namun, ketika guru menyebut “pen”, siswa harus dengan cepat mengambil bolpen yang ada di meja. Permainan ini menuntut siswa untuk tetap fokus, mendengarkan perintah dengan seksama, dan merespons dengan cepat serta tepat.

Sebelum kegiatan ditutup, peneliti kembali memberikan *ice breaking* berupa permainan dengan iringan lagu dari serial **"Squid Game".** Dalam kegiatan ini, siswa diajak bergerak melingkar sambil mengikuti irama lagu, kemudian melakukan gerakan tepuk tangan sesuai irama yang terdengar. Ice breaking ini bertujuan untuk mengembalikan semangat, mengurangi kelelahan setelah belajar, serta menutup pembelajaran dengan suasana yang menyenangkan dan penuh kebersamaan.

Kegiatan ice breaking yang dilakukan berjalan dengan baik, tidak mengganggu kegiatan belajar dan sangat bermanfaat. Siswa sangat menyukai permainan yang diberikan, terlihat siswa sangat antusias dalam kegiatan belajar sambil bermain dengan menggunakan ice breaking. Kegiatan ice breaking yang dilakukan berjalan dengan baik, tidak mengganggu kegiatan belajar dan sangat bermanfaat. Siswa sangat menyukai permainan yang diberikan, terlihat siswa sangat antusias dalam kegiatan belajar sambil bermain dengan menggunakan ice breaking.

Pemberian ice breaking dalam bentuk kegiatan bermain, dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, dapat menciptakan suasana yang tidak tegang dalam berinteraksi, membosankan dalam belajar dan akan terwujud fokus perhatian dan ice breaking dalam bentuk permainan efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa (Solihat et al., 2020; Bakhtiar, 2015). Selanjutnya permainan ice breaking sangat baik diterapkan dalam pembelajaran,

Pemberian ice breaking dalam bentuk kegiatan bermain, dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, dapat menciptakan suasana yang tidak tegang dalam berinteraksi, membosankan dalam belajar dan akan terwujud fokus perhatian dan ice breaking dalam bentuk permainan efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa (Soliha et al., 2020; Bakhtiar, 2015). Selanjutnya permainan ice breaking sangat baik diterapkan dalam pembelajaran, karena akan menghilangkan kebosanan, kejemuan, kecemasan dan keletihan peserta didik.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan *ice breaking* selesai dilakukan, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa secara langsung. Wawancara ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam mengenai **persepsi, perasaan, dan pengalaman siswa** selama mengikuti kegiatan *ice breaking* yang telah diberikan. Peneliti ingin mengetahui apakah kegiatan tersebut mampu memberikan dampak positif terhadap suasana belajar, meningkatkan semangat, serta mengurangi rasa bosan dan kelelahan selama proses pembelajaran. Respon yang diberikan oleh siswa menjadi data penting untuk menilai efektivitas kegiatan *ice breaking* dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan kondusif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik penggunaan teknik ice breaking terbukti efektif dalam mengatasi kebosanan, kantuk, dan kurangnya konsentrasi peserta didik. Ditemukan bahwa ice breaking membuat peserta didik lebih bersemangat dan fokus dalam proses belajar. Terutama dalam mata pelajaran yang mungkin dianggap kaku atau membosankan seperti Pendidikan agama islam, penggunaan ice breaking memberikan dampak positif yang signifikan. Di kelas XDKV1 ice breaking memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar peserta didik. Bahkan mereka meminta untuk sering-sering melakukan kegiatan ice breaking ini agar tidak pusing dalam belajar dan refresh serta agar pembelajaran yang berjalan lebih seru.

Gambar 1. Pelaksanaan Ice Breaking

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kegiatan ice breaking dalam pembelajaran terbukti efektif untuk mengurangi rasa bosan, jenuh, dan kelelahan siswa. Kegiatan ice breaking seperti menyanyi bersama, permainan konsentrasi, hingga aktivitas bergerak mengikuti lagu berhasil menciptakan suasana kelas yang lebih menyenangkan dan membuat siswa lebih bersemangat untuk belajar. Selain itu, kegiatan ini juga membantu siswa untuk lebih fokus, lebih aktif, dan lebih siap menerima pelajaran.Wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka merasa senang dengan adanya ice breaking, bahkan berharap kegiatan seperti ini dilakukan lebih sering agar suasana belajar tidak membosankan. Dengan begitu, ice breaking bisa menjadi salah satu strategi yang bermanfaat bagi guru untuk menciptakan pembelajaran yang lebih hidup, menyenangkan, dan tetap efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, N. (2024). Efektivitas penggunaan *ice breaking* pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam menumbuhkan motivasi belajar. *DIALEKTIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, **3**(2), 29-34.

Desmidar, Ritonga, M., & Halim, S. (2021). Efektivitas *ice breaking* dalam mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari Bahasa Arab. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, **21**(2), 113–128.

Kurniasih, A. N., & Alarifin, D. H. (2015). Penerapan *ice breaking* (penyegar pembelajaran) untuk meningkatkan hasil belajar IPA siswa kelas VIIIA MTs An-Nur Pelopor Bandarjaya tahun pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Fisika (JPF)*, **3**(1), 27–35.

Melyen, A., & Fitriani. (2025). Keefektifan *ice breaking* dalam meningkatkan semangat belajar peserta didik di UPT SD Negeri 15 Kampai. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, **3**(1), 31–35.