

## PENERAPAN ICE BREAKING GUNA MENINGKATKAN SEMANGAT BELAJAR MAHASISWA

(Studi Kasus pada Mahasiswa Semester IV Prodi Administrasi Publik  
FISIP Universitas Sebelas April)

Fepi Febianti\*<sup>1</sup>, Kuswara<sup>2</sup>, Lilis Sri Riyani<sup>3</sup>  
Universitas Sebelas April

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 8/2/2023

Disetujui 13/2/2023

Dipublikasikan 22/2/2023

### Kata kunci:

mahasiswa, *ice breaking*

### ABSTRAK

Aktivitas *ice breaking* yang menarik bisa menjadi pemecah suasana dalam mengatasi kebosanan mahasiswa dalam belajar. Permainan *ice breaking* yang menyenangkan dapat memperkuat koneksi, meningkatkan komunikasi yang lebih baik, dan menciptakan suasana yang lebih santai. Permainan *Ice Breaking* yang menyenangkan biasanya digunakan di beberapa tempat. Salah satunya Ketika dilaksanakannya pembelajaran di kampus. *Ice breaking* dapat memecahkan kebekuan suasana menjadi lebih asyik dan dapat meningkatkan kualitas kekompakan mahasiswa didalam kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran mahasiswa dikelas. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Data yang di peroleh dikompilasi, dianalisis, dan disimpulkan dosen dalam melaksanakan pembelajaran rutin tiap minggunya sehingga dosen bisa melihat dan membandingkan ketika pembelajaran dengan menyelipkan teknik *ice breaking* atau sebaliknya.

### ABSTRACT

*Interesting ice breaking activities can be an icebreaker in overcoming student boredom in learning. Fun ice breaker games can strengthen connections, promote better communication, and create a more relaxed atmosphere. The fun Ice Breaking game is usually used in several places. One of them is when learning is carried out on campus. Ice breaking can break the ice of the atmosphere to be more fun and can improve the quality of student cohesiveness in the class. This study aims to describe the application of ice breaking in student learning in class. This research uses literature study method. The data obtained is compiled, analyzed, and concluded by the lecturer in carrying out routine lessons every week so that the lecturer can see and compare when learning by inserting ice breaking techniques or vice versa.*

### Keywords:

*student, ice breaking*



© 2023 Universitas Sebelas April – Sumedang

### \*Corresponding Author:

Fepi Febianti,

Administrasi Publik,

Universitas Sebelas April Sumedang,

Jl. Angkrek Situ No. 19 Situ, Kec. Sumedang Utara, Kab. Sumedang 453523.

Email: [fepifebianti@unsap.ac.id](mailto:fepifebianti@unsap.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Bagi sebagian orang, status mahasiswa merupakan status tertinggi dan dianggap sebagai seorang yang intelek. Bahkan, di suatu tempat tertentu, mahasiswa akan selalu dielukan untuk menjadi agen perubahan negara dan bangsa ini. Secara umum, mahasiswa adalah sebutan untuk seseorang yang tengah menempuh pendidikan di sebuah universitas,

sekolah tinggi, hingga akademi. Meskipun begitu, tidak semua mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran dengan mulus begitu saja. Perilaku mahasiswa cenderung lebih menyukai belajar dengan diselingi dengan beberapa praktek dibandingkan dengan hanya metode ceramah yang didalamnya hanya membahas yang bersifat teoritik saja. Mahasiswa cenderung lebih cepat bosan jika dosen terlalu lama memebrikan pembelajaran dengan teknik ceramah atau hanya bersifat satu arah saja.

Adapun dosen mengembangkan Teknik pembelajarannya dengan membuka sesi tanya jawab, namun mahasiswa masih cenderung malu dan belum mampu untuk mengutarakan informasi apa yang sebetulnya mereka inginkan dikelas. Sehingga situasi yang cukup 'beku' menyebabkan kejenuhan dan turunnya semangat dalam pembelajaran mahasiswa. Adapun gejala kejenuhan belajar berupa sakit kepala, sulit tidur, cepat merasa lelah, mudah panik, mudah marah, sulitnya berkomunikasi dengan oranglain, mengurung diri dikamar, percaya diri menurun serta mudah mengalami kebosanan, Fatmawati (2018). Kelelahan ini sangat terasa pada bagian kepala dengan adanya gejala pusing-pusing sehingga sulit untuk berkonsentrasi, seolah-olah otak kehabisan daya untuk bekerja. Para ahli mengemukakan terkait semangat yaitu: Menurut Hariyanti Semangat adalah kesediaan perasaan yang memungkinkan seseorang bekerja untuk menghasilkan kerja lebih. Menurut Hasibuan Semangat adalah keinginan dan kesungguhan seseorang mengerjakan pekerjaannya dengan baik serta berdisiplin untuk mencapai prestasi kerja yang maksimal. Semangat adalah perasaan yang sangat kuat yang di alami oleh setiap orang, dapat dilihat sebagai bagian fundamental dari suatu kegiatan sehingga sesuatu dapat ditujukan kepada pengarahannya potensi yang menimbulkan, menghidupkan, menumbuhkan tingkat keinginan yang tinggi.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui pendidikan atau lebih khusus melalui prosedur latihan. Menurut pandangan tradisional belajar adalah usaha memperoleh sejumlah ilmu pengetahuan. Sedangkan menurut pandangan modern belajar adalah proses perubahan tingkah laku berkat interaksi dengan lingkungan. Dalam buku Psikologi Pendidikan, Mustaqim mendefinisikan pengertian belajar berdasarkan pendapat para ahli diantaranya adalah: Menurut Lyle E. Boume JR. Bruce R. Ekstrand belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang diakibatkan oleh pengalaman dan latihan. Menurut Diffotd T. Morgan belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang merupakan hasil pengolahan yang lalu. Menurut Mustofa Fahmi Sesungguhnya belajar adalah ungkapan yang menunjukkan tingkah laku/pengalaman.

Menurut Guilfrud belajar adalah perubahan yang dihasilkan dari rangsangan. Mengambil beberapa definisi di atas belajar secara umum dapat di simpulkan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang terjadi karena latihan dan pengalaman, Chalijah Hasan menjelaskan bahwa: Perubahan yang terjadi dalam belajar bersifat secara relatif konstan dan berbekas dalam kaitan ini maka antara proses belajar dengan perubahan adalah dua gejala yang saling berkaitan, yakni belajar sebagai belajar dan perubahan sebagai bukti dari hasil yang diproses.

Hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya. Perubahan dalam proses belajar dapat berupa suatu hasil yang baru/penyempumaan terhadap hasil yang telah diperoleh. Namun tidak semua perubahan perilaku disebut belajar dan belajar tidak hanya meliputi mata pelajaran tetapi juga penguasaan, kebiasaan persepsi, kesenangan, minat, menyesuaikan sosial ketrampilan, cita-cita. Perilaku dan tingkah laku dalam belajar mengandung pengertian luas, mencakup pengetahuan, ketrampilan, pemahaman, sikap dan sebagainya.

Perilaku dalam proses belajar dilakukan secara sengaja dan kesengajaan itu tercermin dari adanya kesiapan, motivasi dan tujuan yang ingin dicapai, ketiga faktor tersebut mendorong seseorang melakukan proses belajar. Dari beberapa pengertian di atas dapat

disimpulkan bahwa semangat belajar adalah usaha memperoleh sejumlah ilmu pengetahuan yang nantinya akan mengubah tingkah laku seseorang. Kehidupan manusia sesungguhnya adalah wahana dan proses pembelajaran, di mana segala aktivitas yang dilakukan manusia merupakan alat untuk mengukur hasil belajarnya. Oleh karena itu salah satu yang dapat dilakukan dalam mengatasi kejenuhan belajar serta meningkatkan semangat belajar mahasiswa adalah dengan menerapkan teknik *ice breaking* sebagai solusi.

Fanani (2010) mendefinisikan *ice breaking* adalah sentuhan aktivitas yang dapat digunakan untuk memecahkan kebekuan, kekalutan, kejemuhan dan kejenuhan suasana sehingga menjadi mencair dan suasana bisa kembali pada keadaan semula (lebih kondusif). Sementara menurut Suryoharjuno (2012) menguraikan definisi *Ice breking* yaitu peralihan situasi dari membosankan, mengantuk, menjemukan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan pertemuan. *Ice breaker* adalah sebuah kegiatan belajar yang dinamis, penuh semangat yang berfungsi untuk memecah kebekuan dan membangkitkan motivasi belajar siswa sehingga terciptanya suatu kondisi belajar yang menyenangkan, Kurniasih (2015).

Pemberian teknik *ice breaking* dalam bentuk kegiatan bermain, dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam belajar karena permainan melalui *ice breaking* ini dapat menciptakan suasana yang tidak tegang dalam berinteraksi, membosankan dalam belajar dan akan ada fokus perhatian dan *ice breaking* dalam bentuk permainan efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa (Bakhtiar, 2015). *Ice breaking* sebagai teknik bimbingan kelompok diupayakan sebagai teknik untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa, karena dengan *Ice breaking* mahasiswa dapat belajar sesuatu tanpa mempelajarinya yang dilakukan melalui sikap saling bekerjasama dan diskusi kelompok, untuk memainkan sebuah permainan yang dilakukan secara bersama-sama. Oleh karena itu, *Ice breaking* di yakini sangat cocok di terapkan dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah kejenuhan belajarnya. *Ice breaking* adalah sarana yang mampu menjadi solusi tetap dan tepat, karena permainan *ice breaking* mengambil peran mediasi sekaligus mereduksi. Penyatuan pola pikir dan pola tindak ke satu titik perhatian adalah hal yang bisa membuat suasana menjadi terkondisi untuk dinamis dan fokus (Soenarno, 2007).

## 2. METODE

Sesuai dengan karakteristik masalah yang diangkat dalam penelitian ini maka menggunakan Metode Riset kualitatif, yaitu menekankan analisisnya pada data deskriptif berupa kata-kata tertulis yang diamati. Pendekatan kualitatif penulis gunakan untuk menganalisis kajian penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran mahasiswa.

Maka dengan sendirinya penganalisaan data ini lebih difokuskan pada Penelitian Kepustakaan (*library research*), yakni dengan membaca, menelaah dan mengkaji buku- buku dan sumber tulisan yang erat kaitannya dengan masalah yang dibahas. Metode yang digunakan dalam kajian ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (*library research*), menurut Zed dalam (Rahayu, 2020) bahwa studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Ibnu dalam (Arifudin, 2023) penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk verbal dan dianalisis tanpa menggunakan teknik statistik. Dalam penelitian ini objek penelitian terdiri dari 2 (dua), yaitu objek formal dan objek material (Ulfah, 2019). Objek formal dalam penelitian ini berupa data yaitu data yang berhubungan dengan kajian penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran mahasiswa dikelas Sedangkan objek materialnya berupa sumber data,

dalam hal ini adalah kajian penerapan ice breaking guna meningkatkan semangat pembelajaran mahasiswa.

Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi yaitu mengadakan survey bahan kepustakaan untuk mengumpulkan bahan-bahan, dan studi literatur yakni mempelajari bahan-bahan yang berkaitan dengan objek penelitian. Teknik pengumpulan data menurut (Bahri, 2021) mengemukakan bahwa merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Terdapat beberapa cara atau teknik dalam mengumpulkan data, diantaranya adalah observasi dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup data primer dan sekunder. Menurut (Fikriyah, 2022) bahwa data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari individu-individu yang diselidiki atau data tangan pertama. Sedangkan menurut (Mayasari, 2021) bahwa data sekunder adalah data yang ada dalam pustaka-pustaka.

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan metode dokumentasi sebagai alat untuk pengumpul data karena penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Dengan kata lain, menurut (Rahman, 2021) bahwa teknik ini digunakan untuk menghimpun data-data dari sumber primer maupun sekunder.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Lelah dan jenuh dalam belajar mempengaruhi tingkat semangat belajar masing-masing individu khususnya mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan kepada mahasiswa untuk menghindari terjadinya kelelahan atau kebosanan dalam belajarnya. Sebab itu, dapat membuat mahasiswa mengalami stress berat dan merasa sangat tertekan ketika melakukan pembelajaran. Sehingga perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan dan mengusahakan agar para mahasiswa belajar dalam kondisi yang riang. Sementara ketegangan mental tersebut bisa timbul dari beban matakuliah yang terlalu berat, target untuk mencapai prestasi yang tinggi, dosen yang terlalu keras, dan hal-hal lain yang menimbulkan ketegangan mental. Salah satu yang dapat di terapkan adalah pemberian teknik ice breaking sebagai solusi memecahkan persoalan dalam kejenuhan belajar mahasiswa. Teknik ice breaking yang diberikan pada mahasiswa dalam bentuk kegiatan bermain. Dimana permainan yang diterapkan memiliki nilai kepemimpinan, kerjasama tim, kreatifitas, kejujuran dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Adapun permainan ice breaking yang dilakukan didalam penelitian ini adalah dengan melakukan sebuah Gerakan berulang-ulang dengan diberikan komando oleh dosennya itu sendiri yang nantinya akan sama-sama dilakukan sehingga terjadi kegiatan yang dapat membuat rileks dan mahasiswa lebih gembira. Fadillah dalam (Mawati, 2023) menjelaskan bahwa dikatakan pembelajaran apabila terjadi interaksi antara peserta didik dengan pendidik, serta diikuti dengan sumber belajar yang memadai yang terdapat dalam lingkungan belajar sehingga terjadi perubahan-perubahan perilaku tertentu. Oleh karena itu *ice breaking* akan menjadi treatment yang tepat dalam membangkitkan kembali semangat belajar mahasiswa. Pemberian teknik ice breaking dalam bentuk kegiatan bermain, dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar karena permainan melalui teknik ice breaking dapat menciptakan suasana yang tidak tegang dalam berinteraksi, membosankan dalam belajar dan akan ada fokus perhatian. Teknik *ice breaking* sebagai teknik bimbingan kelompok diupayakan sebagai teknik untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, karena dengan teknik ice breaking mahasiswa dapat belajar sesuatu tanpa mempelajarinya yang dilakukan melalui sikap saling bekerjasama dan diskusi kelompok, untuk memainkan sebuah permainan yang dilakukan secara bersama-sama. Oleh karena itu teknik *ice breaking* diyakini sangat cocok diterapkan dalam membantu siswa mengatasi masalah kejenuhan belajarnya.

Penerapan teknik *ice breaking* dalam pembelajaran untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa dilakukan di kelas mahasiswa semester IV Prodi administrasi Publik FISIP Universitas Sebelas April. Berdasarkan hasil penelitian di atas, tampak bahwa ada pengaruh penerapan teknik *ice breaking* dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Terjadinya perubahan tingkat kejenuhan belajar dari kategori sangat tinggi menjadi rendah tidak terlepas dari pengaruh penerapan *ice breaking* yang dilaksanakan selama empat kali pertemuan dan terjadi peralihan sikap mahasiswa dari yang tadinya terlihat tegang menjadi riang.

Menurut Prijosaksono (2008), alasan-alasan lain yang melatari perlunya permainan, adalah: Pada umumnya manusia sangat senang mobilitas, dari pada duduk berdiam diri, bergerak dan dinamis itulah jati dirinya. Manusia dewasa maupun anak-anak sangat membutuhkan pengalaman yang kaya, bervariasi, bermakna sekaligus mengasyikkan. Otak usia anak-anak sangat senang dengan hadirnya sesuatu yang baru, menarik, menantang, dan menakjubkan. Permainan cenderung menstimuli otak, apalagi dengan melibatkan indera manusia secara keseluruhan (visual, audio, dan kinetik). Senada yang dikemukakan Mahfud (2010). Melalui kegiatan *ice breaking* individu mengenal yang lain dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya dalam belajar.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terjadinya perubahan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa di FISIP Universitas Sebelas April dari kategori sangat tinggi menjadi rendah disebabkan adanya nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan *ice breaking* (benar-salah, warisan, gemu fami re, satu hati dan goyang penguin khatulistiwa) meliputi nilai kepemimpinan, kerjasama tim, kreatifitas dan konsentrasi belajar yang memungkinkan mahasiswa dapat mengontrol diri dalam belajar menghindari situasi belajar membosankan, mengantuk, menjemukan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan pertemuan.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *ice breaking* dalam pembelajaran mahasiswa dilakukan melalui tahap persiapan, tahap peralihan, pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran. Dalam setiap pelaksanaan *ice breaking*, mahasiswa mengikuti dengan antusias serta aktif berpartisipasi dalam setiap permainan yang diberikan; (2) Tingkat kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan sebelum diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori sangat tinggi, dan setelah diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori rendah; (3) Ada pengaruh yang signifikan terhadap penerapan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa prodi Administrasi Publik FISIP UNSAP khususnya semester IV. Artinya, teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut.

- a. Bagi mahasiswa, untuk senantiasa secara mandiri melakukan latihan-latihan berupa teknik *ice breaking* yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti, sehingga mampu mengatasi masalah belajar khususnya kejenuhan belajar;
- b. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti agar dapat mengembangkan penerapan teknik *ice breaking* dalam setiap pembelajaran mahasiswa agar tidak terjadi kejenuhan belajar sehingga semangat mahasiswa akan terus terpupuk.

**REFERENSI**

- Arifudin, O. (2020). *Psikologi Pendidikan (Tinjauan Teori Dan Praktis)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Arifudin, O. (2021). *Media Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori Dan Praktis)*. Bandung: CV Widina Media Utama.
- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- Astuti. (2016). Pembelajaran anak usia dini berbasis Multiple Intelligences di TK Tunas Harapan Tambakrejo Ngaglik Sleman. *Jurnal Pendidikan Madrasah.*, 1(2), 257–276.
- Bahri, A. S. (2021). *Pengantar Penelitian Pendidikan (Sebuah Tinjauan Teori dan Praktis)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Bakhtiar, M. I. (2015). Pengembangan Video Ice Breaking Sebagai Media Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1 (2): 150-162
- Fanani, Ahmad. 2010. Ice Breaking Dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Volume VI Nomor 11*.
- Fatmawati. 2018. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik (Pada Siswa-Siswi Full Day School Di Smpn 2 Samarinda). *Jurnal Psikologi Fisip Ummul Vol 6 No. 4*.
- Sugara. 2011. Efektifitas Teknik *Self-Instruction* dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di Mts Roudlotul Ulum Jatirejo Mojokerto. *Jurnal BK UNESA, Volume 4 Nomor 1*.
- Sumardani. 2014. Pengaruh Penerapan Teknik Ice Breaker Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, Vol.3 No.10*
- Suryoharjo, Kusumo. 2012. *100+ Ice Breaker Penyemangat Belajar: Kiat Praktis Menghadirkan Suasana Belajar Segar dan Heboh*. Yogyakarta. Penerbit Ilman Nafia.