

Efektivitas Ice Breaking dalam Membangun Interaksi dan Mengurangi Kejenuhan Peserta Didik Mempelajari Fisika Fase E Di SMA Negeri 2 Mataram

Yanti Pebriani^{1*}, Juis Hildayantu¹, Ni Putu Anindita Dara Maheswari¹, Ahmad Harjono¹

¹Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Mataram, Indonesia

*Corresponding Address: i2e02310012@student.unram.ac.id

Article Info

Article history:

Received: Mei 23, 2024

Accepted: Juni 19, 2024

Published: Juni 30, 2024

Keywords:

Efektivitas ice breaking dalam Membangun interaksi dan mengurangi Kejenuhan Peserta didik

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas ice breaking dalam membangun interaksi dan mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari fisika fase E di SMAN 2 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif. Narasumber dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X.7. Teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan kegiatan belajar yang sebelumnya tidak menerapkan ice breaking membuat pembelajaran sangat membosankan dan jenuh sehingga siswa tidak bersemangat dalam belajar. Namun, ketika sudah menerapkan ice breaking pada kegiatan pembelajaran siswa merasa senang dan termotivasi untuk belajar serta suasana belajar menjadi menyenangkan. Sehingga ice breaking dianggap sangat efektif dalam membangun interaksi dan mengurangi kejenuhan peserta didik dalam belajar.

© 2024 Doctoral Program of Science Education, Postgraduate, University of Mataram, Indonesia.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan dasar penting untuk kemajuan bangsa, karena dalam Pendidikan suatu bangsa akan mencapai kemajuan, baik dalam pengembangan sumberdaya manusia maupun pengelolaan sumber daya alam. Tujuan pendidikan nasional seperti yang telah tertetera dalam UUD 1945. Hal tersebut menunjukkan bahwa bangsa Indonesia memberikan kesempatan besar untuk merasakan pendidikan, baik formal maupun non-formal. Melalui proses Pendidikan, diharapkan akan tercipta generasi yang cerdas, tangguh dan berkarakter untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam proses Pendidikan pastilah terdapat suatu pembelajaran yang diberikan, sehingga terjadi transfer pengetahuan.

Model pembelajaran merupakan salah satu unsur pendukung dalam proses transfer ilmu pengetahuan dari guru ke siswa, dan guru juga memerlukan strategi belajar mengajar yang tepat (Prihatini, 2017). Cara tradisional sudah tidak layak lagi digunakan (Itqan, 2018). Oleh karena itu, guru perlu meningkatkan keterampilannya dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran dengan benar. Oleh karena itu, penggunaan model pembelajaran yang tepat dapat mempengaruhi proses pembelajaran yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Permasalahan kebosanan pada saat pembelajaran merupakan salah satu hal yang dapat dialami oleh setiap orang dan memerlukan perhatian khusus dari semua

pihak yang terlibat untuk menunjang pencapaian hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya mengetahui kapan siswa yang diajarnya merasa bosan dan mencari solusi untuk membantu mereka mengatasi rasa bosan tersebut selama proses pembelajaran. Hipotesis penelitian ini adalah ice-breaking sangat efektif membantu siswa mengatasi rasa bosan selama pembelajaran. Sebelum menemukan solusi konkrit mengatasi burnout, ada beberapa prinsip penting yang perlu dipahami. Prinsip-prinsip ini merupakan petunjuk untuk mengatasi kebosanan dengan bijak.

Prinsip-prinsip ini secara berurutan adalah:

1. Perubahan Suasana

Kejenuhan terjadi karena suasananya berulang (monoton). Oleh karena itu, solusi mendasar terhadap masalah kebosanan adalah dengan mengubah suasana. Kita harus bersiap meninggalkan suasana lama yang ada di sekeliling kita dan memasuki suasana baru yang lebih segar dan dinamis.

2. Kesegaran

Kesegaran ini memberi energi pada kita. Hal-hal yang bersifat formal atau monoton cenderung ditolak karena dianggap menurunkan semangat kerja.

Orang yang mengalami kebosanan saat belajar merasa tidak ada kemajuan dalam pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui belajar. Keadaan bosan dalam belajar dapat dikenali dari tingkah laku siswa yang ditandai dengan ketidakpedulian saat mengamati pelajaran, kurang semangat, gelisah terus-menerus, pasif, malas, lesu, kurang semangat belajar, dan lain-lain. Kejenuhan adalah keadaan di mana pikiran menginginkan perubahan, merindukan sesuatu yang baru, dan terkadang ingin mengakhiri situasi yang rutin dan monoton. Dan pasti semua orang pernah mengalaminya. Kebosanan, seperti halnya penyakit, sangat dahsyat, melemahkan semangat dan menghancurkan

kekuatan (tekad). Rasa bosan mempunyai banyak dampak negatif yang dirasakan banyak orang, antara lain: 1. Sebagai penyakit. Kebosanan dapat membuat Anda sulit untuk terus mengerjakan tugas, dan Anda mungkin kurang memiliki tekad untuk menyelesaikan tugas. Kita harus bertindak bijak agar penyakit ini tidak berkepanjangan. 2. Produktivitas menurun. Ketika orang merasa bosan, mereka menjadi kurang produktif dalam bekerja. Orang menjadi bosan saat belajar, kehilangan semangat, dan ingin melakukan hal lain untuk menghilangkan rasa bosannya. 3. Rencana gagal. Kebosanan dapat merusak rencana yang telah Anda siapkan. Rencana mungkin sudah disusun dengan baik, namun kebosanan yang tiba-tiba muncul selama perjalanan bisa menjadi bencana yang sangat menyakitkan. 4. Hasil belum matang. Pekerjaan yang maksimal akan terlaksana apabila dapat menjaga ritme kerja dan terhindar dari kebosanan. 5. Muncul sikap penasaran. Ketika seseorang bosan dengan keadaan yang ada, ia menjadi tertarik dengan orang-orang disekitarnya dan mencari hiburan baru. 6. Sikap antipati. Kebosanan juga bisa menimbulkan ketengganan, rasa tidak suka yang berlebihan terhadap penyebab kebosanan. Tentu saja ini lebih serius dibandingkan dampak lainnya. 7. Mencari jalan keluar. Berbeda dengan sikap antipati, orang yang bosan tidak berdaya menghadapi kebosannya. Dalam situasi seperti itu, orang sering kali mencari jalan keluar. Mereka akan melakukan apa saja untuk menghibur diri mereka sendiri. 8. Menimbulkan ketidakadilan. Rasa bosan yang berlebihan juga biasanya memicu ketidakadilan terhadap orang lain. Kebosanan adalah tekanan, dan semua orang membenci tekanan ini. Ada banyak cara untuk melepaskan diri dari tekanan, bahkan dengan mengorbankan orang lain jika diperlukan. 9. Menyebabkan frustrasi. Dampak paling serius dari kebosanan adalah frustrasi. Tekanannya begitu besar sehingga tidak peduli bagaimana Anda mencoba,

Anda tidak dapat mengatasinya. Dalam situasi seperti itu, seseorang kehilangan kepercayaan terhadap hidupnya.

Dalam hal ini diperlukan suatu model pembelajaran yang dapat mengurangi rasa bosan belajar dengan cara mencairkan suasana.

Icebreaker sendiri merupakan kegiatan yang dilakukan setiap orang untuk menarik perhatian dan mengembalikan suasana ruangan seperti semula, yaitu antusias (sekali lagi memberi semangat) (Satriani et al., 2018). Semangat inilah yang kemudian menjadi modal bagi seluruh individu dalam menjalankan aktivitasnya (Kurniasari & Setiawan, 2021). Guru dapat menggunakan icebreaker pada awal pembelajaran untuk mencapai hasil yang lebih optimal serta menghilangkan rasa kaku dan bosan pada saat proses pembelajaran yang dapat membuat siswa merasa mengantuk pada saat proses pembelajaran. Icebreaker digunakan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang berbeda-beda, dari pasif menjadi aktif, kaku hingga dinamis, dan membosankan hingga menyenangkan (Mi & Baten, 2020). Ada beberapa jenis kegiatan ice-breaking, antara lain berteriak, permainan, nyanyian, tepuk tangan, humor, dan gerak tubuh. Ice-breaking membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan meningkatkan minat belajar siswa (Prasiscka & Putra, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif-kualitatif. Penelitian dengan pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu kegiatan proses belajar yang belum menerapkan ice breaking dan dan sesudah menerapkan ice breaking pada peserta didik kelas X.7 SMA Negeri 2 Mataram. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data secara sistematis dan intensif. Adapun dalam metode kualitatif, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Sumber data dalam penelitian

kualitatif memiliki peran penting dalam menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang subjek penelitian.

Metode kualitatif yaitu metode penelitian yang berasaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan dalam meneliti situasi obyek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna pada generalisasi (Sugiyono, 2016).

Penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif dianggap lebih efektif karena digunakan peneliti dalam memperoleh data secara menyeluruh. Subyek pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas X.7 SMA Negeri 2 Mataram. Siswa kelas x.7 sebagai narasumber dalam penelitian ini.

Sumber data dari penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu langsung dari narasumber melalui wawancara dan observasi mengenai kegiatan pelaksanaan pembelajaran di kelas. Kemudian, menggunakan sumber data sekunder yaitu yang didapat dari dokumentasi dan catatan-catatan peneliti selama di lokasi. Setelah itu, dari wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah diperoleh peneliti kemudian baru diolah dengan menggunakan analisis data interaktif.

Analisis data menggunakan model Milles & Huberman, 2005 (Ilyas, 2016) meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahapan reduksi data diambil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tahap pengumpulan data melalui dari mengolah data dengan cara memilih data yang diperoleh dari penelitian. Kemudian pada tahapan penarikan kesimpulan melalui penafsiran data penelitian selanjutnya ditarik kesimpulan berdasarkan pengalaman yang diperoleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Ice Breaking dalam Mengurangi Kebosanan.

Menurut Rachim (2020), kejenuhan belajar mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Kejenuhan belajar yang dialami peserta didik ditandai dengan kurang aktif dan kurang antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Peserta didik cenderung gaduh, tidak pernah mencatat materi, melamun, mengobrol dengan teman sebangku, tidur saat proses belajar mengajar.

Studi dilakukan untuk meneliti efektivitas ice breaking dalam mengurangi kebosanan dalam kelas fisika. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan ice breaking memiliki tingkat kebosanan yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Selain itu, siswa yang terlibat dalam ice breaking juga menunjukkan tingkat keaktifan siswa saat belajar di kelas. 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).

b. Interaksi antara Guru dan Siswa melalui Ice Breaking dalam Kelas Fisika.

Selain itu, studi juga dilakukan untuk mengamati interaksi antara guru dan siswa melalui kegiatan ice breaking dalam kelas fisika. Hasil studi menunjukkan bahwa melalui ice breaking, interaksi antara guru dan siswa meningkat secara signifikan. Guru dapat berinteraksi dengan siswa secara lebih pribadi, lebih mengenal karakter siswa, dan memahami kebutuhan serta minat mereka, sehingga dapat mempermudah dalam melakukan pengelolaan kelas. Dapat juga dilihat ice breaking dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, dimana di setiap pembelajaran tentunya diperlukan

suasana kelas yang aman dan nyaman sehingga siswa dapat senang dalam belajar dan disiplin. Guru dan siswa juga lebih saling mengenal satu sama lain, sehingga tidak ada istilah guru "killer". Ice breaking dapat menciptakan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik, sehingga pengelolaan kelas juga dapat dilakukan oleh guru dengan mudah pada saat pembelajaran berlangsung. Melalui kegiatan ini, siswa merasa lebih nyaman dan terbuka untuk berkomunikasi dengan guru. Hal ini menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif dan mendukung, di mana siswa merasa didengar dan dihargai. Dengan adanya hubungan yang kuat antara guru dan siswa, siswa merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam mempelajari fisika.

c. Meningkatkan Fokus Siswa Melalui Ice Breaking dalam Kelas Fisika

Konsentrasi belajar yaitu proses mencoba untuk fokus hanya pada kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran sambil meletakkan segala sesuatu yang lain dari pikiran. Berfokus pada pembelajaran dalam pendidikan memerlukan konsentrasi pikiran pada subjek yang ada dan mengesampingkan gangguan yang tidak terkait dengan pelajaran. Menurut Dewi (2020), motivasi belajar dan keinginan siswa untuk menyimpan informasi yang diberikan merupakan faktor internal yang berpengaruh pada konsentrasi belajar. Dengan adanya ice breaking, membuat siswa beristirahat sejenak dari kepenatan belajar. Sehingga ketika diberi tugas mandiri maupun diskusi, siswa akan lebih cepat tanggap dalam menyelesaikan permasalahan yang diberikan. Ice breaking juga melatih siswa untuk membuat strategi, keputusan dan tindakan dengan teliti.

KESIMPULAN

Dalam pembelajaran fisika untuk siswa kelas 10, interaksi yang efektif sangat penting untuk meningkatkan motivasi belajar dan pemahaman siswa. Ice breaking activities merupakan strategi yang efektif

dalam mengurangi kebosanan siswa dan membantu menciptakan interaksi yang baik dalam kelas. Dengan mengimplementasikan ice breaking activities dan strategi lainnya, guru dapat menciptakan lingkungan pembelajaran fisika yang menarik, interaktif, dan efektif. Dengan demikian, siswa dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsep-konsep fisika.

REFERENCES

- Itqan, M. S. (2018). Pendekatan Game Android Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *2(2)*, 161–170.
- Dewi, C. (2020). Ice Breaking Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tematik Siswa Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 2.
- Hamzah, B.U. (2012). Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Ilyas, I. 2016. Pendidikan Karakter Melalui Homeschooling. *Journal Of Nonformal Education*. Vol. 02, No. 01.
- Itqan, M. S. (2018). Pendekatan Game Android Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *2(2)*, 161–170.
- Kurniasari, W., & Setiawan, D. (2021). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Menggunakan Model Blended Learning Pada Google Classroom. *7(1)*, 141–148.
- Mi, D. I., & Baten, A. S. (2020). Perbandingan Antara Metode Ice breaking Dengan Comparasi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Iii Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (Pgmi) Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (Stit) Tahun Pelajaran 2019 / 2020 Perbandingan Antara Metode Ice breaking Dengan Comparasi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Iii Di Mi Al-Khairiyah Sinar Baten Talangpadang. 1.
- Prasisccka, A., & Putra, F. G. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Arias Berbantuan Ice breaking Games Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Ditinjau Dari Gaya Belajar Peserta Didik. *8(1)*, 325–335.
- Prihatini, E. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Minat. *7(2)*, 171–179.
- Rachim, D. K. N. (2020). Study of The Lazy Nature of Physics Students Using The Quadratic Optimal Control Method. *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*, *6(2)*, 279–288. <https://doi.org/10.21009/1.06214>.
- Satriani, N. P., Pudjawan, K., & Suarjana, I. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Arias Dengan Selingan Ice Breaker Terhadap Hasil Belajar Ipa. *2(3)*, 312–320.
- Solihat, A., Astuti, A. R., & Satriani, I. (2020). the Influence of Ice Breaker To Students' Motivation in Teaching English. *PROJECT (Professional Journal of English Education)*, *3(2)*, 210–216. <https://doi.org/10.22460/project.v3i2.p210-216>