

**PENERAPAN *ICE BREAKING* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
SMA NEGERI 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**AZZAH HAFIZAH
NIM. 160213080**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM- BANDA ACEH
2020 M / 1442 H**

**PENERAPAN *ICE BREAKING* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
SMA NEGERI 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

AZZAH HAFIZAH

NIM. 160213080

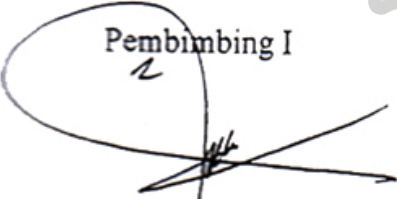
Mahasiswa Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

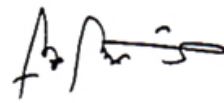
A R - R A N I R Y

Pembimbing I


Mashuri, S. Ag., M. A.

NIP. 197103151999031009

Pembimbing II


Khairiah, M. Pd.

NIP. 197805132005012008

**PENERAPAN *ICE BREAKING* UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA
SMA NEGERI 2 BANDA ACEH**

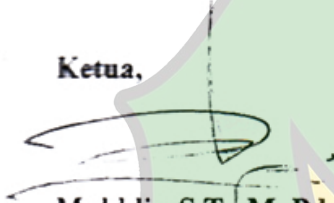
SKRIPSI

Telah DiUji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan

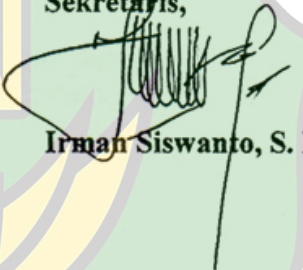
Pada Hari/Tanggal : Rabu, 23 Desember 2020 M
8 Jumadil Awal 1442 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,


Mukhlis, S.T., M. Pd
NIP. 197211102007011050

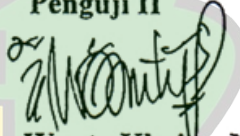
Sekretaris,


Irman Siswanfo, S. Pd.I

Penguji I,


Khairiah, M. Pd
NIP. 197805132005012008

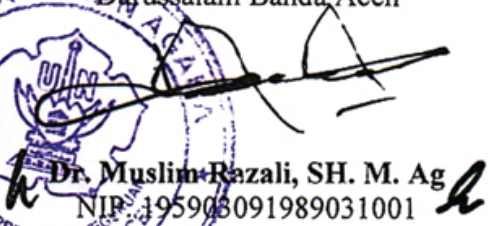
Penguji II


Wanty Khairia, M. Ed
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Dr. Muslim Razali, SH. M. Ag
NIP. 195903091989031001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azzah Hafizah

NIM : 160213080

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar
Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat di pertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 7 Desember 2020

Yang menyatakan,



Azzah Hafizah

ABSTRAK

Nama : Azzah Hafizah
NIM : 160213080
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling
Judul : Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh
Tanggal Sidang : 23 Desember 2020
Tebal Skripsi : 107 Halaman
Pembimbing I : Mashuri S. Ag., M.A
Pembimbing II : Khairiah M.Pd.
Kata Kunci : *Ice Breaking*, Kejenuhan Belajar Siswa

Kejenuhan dianggap sebagai salah satu penghambat perkembangan belajar siswa. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental dan fisik seseorang saat mengalami rasa bosan, sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Namun yang terjadi di SMA Negeri 2 Banda Aceh terdapat siswa yang mengalami kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan design *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 268 siswa. Adapun sampel berjumlah 30 siswa kelas XI IPA 3. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t-test (uji untuk dua sampel yang berpasangan). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yaitu $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dengan signifikansi terhadap perubahan skor rata-rata *Pretest* yaitu sebanyak 3.730 sedangkan *posttest* sebanyak 3.183. Dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Atas berkat rahmat Allah ,peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan *Ice Breaking* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh”.

Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-Raniry.
2. Dr. Chairan M. Nur, M.Ag, selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.
3. Bapak Mashuri, S. Ag., M.A, selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi.
4. Ibu Khairiah, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi.

5. Ibu Sari Rizki M.Psi., selaku Penasehat Akademik (PA).
6. Bapak Drs. Mukhtar selaku kepala Sekolah SMA Negeri 2 Banda Aceh dan pihak yang terkait didalamnya.
7. Persembahan teristimewa teruntuk Ayahanda tercinta Edy Herianto dan Ibunda tercinta Cut Zulaika selaku orang tua yang sangat peneliti cintai dan sayangi serta Saudara kandung ku tercinta, Muhammad Farid dan Muhammad Zikri.
8. Sahabat dan temanku tercinta Afifah, Naili, Ida, Soraya, Berlia, Nur, Dedek, Icut, Chantika, Ayu, Marhamah, Sherly, dan yang tak bisa peneliti sebutkan semuanya disini, terimakasih support, dukungannya dan memotivasi peneliti dalam hal apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga skripsi yang sederhana ini berguna dan bermanfaat bagi pembaca.

A R - R A N I R

Banda Aceh, 27 November 2020

Penulis,

Azzah Hafizah
NIM. 160213080

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Hipotesis Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	11
G. Pedoman Penulisan Karya Ilmiah	12
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Tentang Ice Breaking	14
B. Kejenuhan Belajar Siswa	29
C. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa	36
D. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa	40
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	44
B. Lokasi, Populasi dan Sampel	46
C. Instrumen Pengumpulan Data	49
D. Teknik Pengumpulan Data	55
E. Teknik Analisis Data	57
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan Hasil Pembahasan	76
C. Pelaksanaan <i>Ice Breaking</i> Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa	80
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	: One Group Pre-Test Post-Test Design	45
Tabel 3.2	: Populasi Penelitian Siswa	47
Tabel 3.3	: Output Validitas Instrumen	51
Tabel 3.4	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas	53
Tabel 3.5	: Output Uji Reabilitas	53
Tabel 3.6	: Hasil Uji Reabilitas Kejenuhan belajar	54
Tabel 3.7	: Kategori Pemberian Skor Skala Likert Pernyataan Positif.....	56
Tabel 4.1	: Data Pendidik SMA Negeri 2 Banda Aceh	62
Tabel 4.2	: Sarana/ Prasarana SMA Negeri 2 Banda Aceh	63
Tabel 4.3	: Skor Kejenuhan Belajar Sebelum Penerapan Ice Breaking	64
Tabel 4.4	: Batas Nilai dan Kategori Kejenuhan Belajar Siswa	65
Tabel 4.5	: Persentase Kejenuhan Belajar Sebelum Penerapan Ice Breaking	66
Tabel 4.6	: Skor Kejenuhan Belajar Sesudah Penerapan Ice Breaking	67
Tabel 4.7	: Persentase Kejenuhan Belajar Penerapan Ice Breaking	69
Tabel 4.8	: One Sample Kolmogorov- Smirnov Test	70
Tabel 4.9	: Uji Anova.....	71
Tabel 4.10	: Perbandingan Pre-test dan Post-Test Kejenuhan Belajar Siswa...	72
Tabel 4.11	: Persentase Perbandingan Pre-Test dan Post-Test	73
Tabel 4.12	: Paired Sampel Statistics	74
Tabel 4.13	: Sampel Correlation	74
Tabel 4.14	: Uji T berpasangan Pre-test dan Post-Test Kejenuhan Belajar	75



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Keputusan (SK) Penunjukkan Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- Lampiran 3 : Surat Izin Dinas Pendidikan Aceh Penelitian di Sekolah SMA Negeri 2 Banda Aceh
- Lampiran 4 : Surat Selesai Penelitian di SMA Negeri 2 Banda Aceh
- Lampiran 5 : Hasil Judgement Instrument
- Lampiran 6 : Skor r tabel dan r hitung Hasil Uji Validitas Butir Angket
- Lampiran 7 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 8 : Kisi- Kisi Instrumen Kejenuhan Belajar Siswa
- Lampiran 9 : Instrumen Kejenuhan Belajar Siswa
- Lampiran 10 : RPL dan Materi
- Lampiran 11 : Tabel Distribusi Uji t
- Lampiran 12 : Format Lembar Observasi
- Lampiran 13 : Riwayat Hidup Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar mengajar adalah situasi yang dimana guru dan siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil yang optimal. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari para guru yang mengatakan bahwa banyak sekali dijumpai siswa yang bolos saat jam pelajaran. Hal ini disebabkan karena siswa merasa bosan, mengantuk dan jenuh saat menjalankan aktivitas belajar. Seperti: siswa yang mengobrol dengan teman pada saat guru sedang menerangkan materi pembelajaran dan siswa yang sibuk dengan kegiatannya yang lain yang tidak berhubungan dengan materi yang sedang disampaikan oleh guru.

Selanjutnya peneliti juga mendapat informasi dari beberapa tetangga yang berprofesi sebagai guru, yang mengatakan fenomena yang hampir sama seperti yang tersebut diatas. Mereka menerangkan bahwa setiap sekolah memiliki siswa yang sifat dan karakternya seperti ini. Yaitu siswa yang sering tidak hadir kesekolah, siswa

¹ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 8.

yang tidur saat guru menerangkan materi pelajaran, siswa yang tidak disiplin, siswa yang meminta izin untuk tidak hadir kesekolah dengan alasan ada tetangga yang meninggal. Alasan-alasan yang seperti ini yang tidak dapat diterima oleh guru.

Fenomena ini terjadi karena kejenuhan belajar yang menyebabkan siswa tidak mampu memperoleh informasi-informasi yang disampaikan oleh guru. Dalam belajar terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedang faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Kedua faktor tersebut erat kaitannya dengan masalah kejenuhan belajar.

Menurut pendapat Muhibbin Syah dalam buku Psikologi Pendidikan menyatakan bahwa Kejenuhan Belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan dan hasil belajar pada umumnya yang tidak berlangsung selamanya. Tetapi dalam waktu rentang tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat ketrampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat ketrampilan berikutnya.²

Dalam Pendidikan Islam sangat penting untuk penataan individual dan sosial yang dapat menyebabkan seseorang tunduk taat pada Islam dan menerapkannya secara sempurna di dalam kehidupan individual dan masyarakat. Dalam proses pembelajaran terdapat hadits tentang kejenuhan belajar. Rasulullah SAW berbicara tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus. Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su`bah, mengabarkan kepadaku Husein, aku mendengar dari mujahid Abdillah bin Amr berkata, Rasulullah SAW Bersabda:

² Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 162-164.

هَٰلِكَ فَتَدْرِكُ غَيْرَ إِلَى كَانَتْ وَمَنْ أَفْلَحَ، فَقَدْ سَنِّي، إِلَى قَرْنُهُ كَانَتْ فَمَنْ قَرْنُهُ، شِرَّةً وَلِكُلِّ شِرَّةً، عَمَلٍ

Artinya: “*Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (futura), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW), maka dia binasa. (HR. Ahmad dishahihkan Albani)*”.³

Kejenuhan (*Burnout*) belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak semangat untuk melakukan aktivitas belajar.⁴ Hal ini disebabkan karena kelelahan emosi, fisik, kognitif serta kehilangan motivasi dalam belajar siswa. Seperti: sering permisi ke kamar mandi, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar, sering tidak fokus dalam belajar dan tidak mendengarkan guru dengan baik saat menjelaskan pelajaran, dan arah pandangan yang memusat ke arah lain (selain objek pembelajaran).

Adapun salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah *ice breaking*. *Ice breaking* adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok.⁵ *Ice breaking* juga merupakan peralihan situasi dari situasi yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan 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 ruang pertemuan.⁶ *Ice breaking* berupaya untuk

³ Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad bin Hambal*, (Kairo, Dar Al-Fikr, Jilid II), h. 210.

⁴ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h. 62.

⁵ M. Said, *80+ Ice Breaker Games-Kumpulan Permainan Penggugah Semangat*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), h. 1.

⁶ Adi Soenarno, *Ice Breaker Permainan Atraktif-Edukatif*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2005), h. 1.

melatih konsentrasi siswa, memberikan kesempatan siswa untuk mengungkapkan pendapat, mengekspresikan isi pikirannya dan memberikan rasa nyaman. Dengan begitu, kejenuhan yang dialami oleh siswa dapat teratasi dengan adanya *ice breaking*.

Tidak jauh berbeda dengan fenomena umum yang telah dijelaskan diatas, hal demikian pula terjadi di SMA Negeri 2 Banda Aceh. Berdasarkan hasil observasi dan saat peneliti melakukan bimbingan kelompok di magang ada beberapa siswa yang mengatakan kepada peneliti bahwa mereka merasa bosan saat mengikuti tiga jam pelajaran dalam satu pertemuan. Sehingga membuat siswa merasa kelelahan dan merasa jenuh ketika mengikuti mata pelajaran tersebut. Faktor yang penyebab kejenuhan belajar karena metode yang disampaikan oleh guru tidak menyenangkan atau monoton yang akhirnya membuat siswa kehilangan semangat dalam belajar, dengan ciri-ciri siswa yang tidak masuk sekolah, menunggu-nunggu jam pelajaran berakhir, permissi ke UKS dengan alasan sakit, tidak memperhatikan guru saat mmenerangkan materi belaja di ruang kelas, sering permissi ke kamar mandi padahal kekantin, tidak konsentrasi dalam belajar, tidur dikelas, siswa yang keluar masuk pada saat jam pembelajaran, siswa yang mengobrol pada saat jam pelajaran, terlalu banyak tugas yang diberikan, siswa melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran dan merasa tidak ada kemajuan (*progress*) dari hasil belajar.

Adapun cara untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa adalah dengan memberikan layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan (*need assesment*) yang diperlukan siswa. Oleh karena itu, untuk mewujudkan hal tersebut maka dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling disetiap lembaga pendidikan. Dengan adanya bimbingan dan konseling maka tujuan hidup seseorang akan terarah dan

dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi setiap individu. Penelitian ini mengenai penerapan *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penulisan ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Ayu Wulandari dengan judul “ Pengaruh Penggunaan Teknik Pembelajaran Ice Breaker Terhadap Kemampuan Menulis Pantun Siswa Kelas VII SMP Swasta Pahlawan Sukaramai”. Untuk penelitian tersebut data diambil dari 68 sampel yang berasal dari 128 populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Two Group Posttest Desain. Instrumen yang digunakan adalah tes menulis pantun dalam bentuk tes esai. Dari perhitungan uji hipotesis diperoleh $t_o = 5,02$ yang dikonsultasikan dengan tabel t pada taraf signifikan 5% dan 1% dengan $df = (N_1 + N_2) - 2 = (34 + 34) - 2 = 66$. Pada tabel t dengan df 66 diperoleh taraf signifikan 5% = 2,00 dan taraf signifikan 1% = 2,65. Artinya t_o yang diperoleh lebih besar dari t-tabel, yaitu $2,00 < 5,02 > 2,65$. Maka teknik pembelajaran ice breaker berpengaruh terhadap kemampuan menulis pantun siswa kelas VII SMP Swasta Pahlawan Sukaramai.⁷

Selanjutnya penelitian dilakukan oleh Muhammad Ilham Mubarak dengan judul ” Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi Smk Ypkk 2 Sleman”. Tujuan Penelitian ini untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI Akuntansi SMK YPKK Sleman melalui bimbingan kelompok teknik games. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik games dapat menurunkan kejenuhan

⁷ Ririn Ayu Wulandari, *Pengaruh Penggunaan Teknik Pembelajaran Ice Breaker Terhadap Kemampuan Menulis Pantun Siswa Kelas VII SMP Swasta Pahlawan Sukaramai*, Jurnal Unimed tahun 2012.

belajar siswa, dilihat dari hasil data kuantitatif rata-rata skor pre-test siswa yaitu 128,75 dan menurun sebanyak 17,08 poin pada post-test I menjadi 111,67. Selanjutnya, rata-rata skor kejenuhan belajar siswa kembali turun sebesar 14,96 sehingga didapatkan skor rata-rata pada post-test II sebesar 96,71. Secara keseluruhan penurunan skor kejenuhan belajar siswa sebesar 32,04 dengan 21 subjek berada pada kategori rendah. Jika dipersentase maka 75% subjek skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah dan mencapai target yang ditentukan yaitu sebesar 70% subjek skor kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah.⁸

Masih berkenaan dengan Ice breaking, penelitian dari Diya Rahmatika dengan judul "Pengaruh Permainan Ice Breaker terhadap motivasi belajar siswa dalam Pembelajaran IPS di SD Islam Al-Amanah Tangerang Selatan". Metode yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan penelitian One group Pretest- posttest design. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa permainan ice breaker berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPS. Rata-rata motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPS sebelum diberi perlakuan sebesar 38,2 sedangkan rata-rata motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPS sesudah diberi perlakuan sebesar 46,89. Berdasarkan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($8.5 > 2.05$), sehingga rata-rata motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPS sesudah diberi perlakuan lebih tinggi dari rata-rata motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPS sebelum diberi perlakuan.⁹

⁸ Muhammad Ilham Mubarak, *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi Smk Ypkk 2 Sleman*, Jurnal Riset Bimbingan Konseling, Vol. 4, No.3 (2018) Diakses pada tanggal 07 Januari 2020.

⁹ Diya Rahmatika, *Pengaruh Permainan Ice Breaker terhadap motivasi belajar siswa dalam Pembelajaran IPS di SD Islam Al-Amanah Tangerang Selatan*, (Jakarta: UIN Syari Hidayatullah, 2012), Diakses pada tanggal 08 Januari 2020.

Selain *ice breaking*, terdapat pula penelitian terdahulu tentang kejenuhan belajar yaitu penelitian dari Herlin Ika Nafilasari dan Eko Darminto pada tahun 2017 dengan judul “Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day”. Model sekolah full day menerapkan jumlah jam pelajaran yang lebih panjang dibandingkan sekolah normal, yakni 8 jam dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 5 hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan ukuran burnout antara peserta didik di sekolah pada peserta didik sekolah menengah pertama di sekolah full day dan sekolah normal (non full day). Hasil analisis membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam ukuran burnout antara peserta didik di sekolah full day school dan non full day. Rerata skor burnout peserta didik di sekolah full day secara signifikan lebih tinggi dibandingkan rerata burnout pada peserta didik di sekolah normal. Maka disimpulkan bahwa peserta didik di sekolah full day cenderung mengalami kejenuhan dibandingkan peserta didik di sekolah normal.¹⁰

Kemudian penelitian yang dilakukan Ni Kadek Widari, Ketut Dharsana, dan Kd. Suranata dengan judul “Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling

¹⁰ Herlin Ika Nafilasari dan Eko Darminto, *Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day*, (Surabaya: SMP Islam Terpadu At-Taqwa, 2017), Diakses tanggal 08 Januari 2020.

individual. Dari hasil data awal yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa 9 orang siswa mengalami kejenuhan belajar terkategori tinggi. Setelah pemberian layanan pada siklus I siswa yang mengalami kejenuhan belajar dari kategori tinggi menjadi sedang berjumlah 4 orang siswa. Sehingga perlu untuk melanjutkan treatment ke siklus II. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar menurun dari kategori sedang menjadi rendah dan sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan siswa kelas X MIA 2 Singaraja.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Zuni Eka Kusumawati dengan judul ” Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa $N=8$ dan $x=0$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka diperoleh harga $p=0,004$; harga tersebut lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction efektif untuk mengurangi kejenuhan.¹²

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang menguji bahwa kejenuhan belajar dapat diatasi melalui teknik-teknik tertentu. Adapun penelitian

¹¹ Ni Kadek Widari, dkk, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja*, E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2, No 1 (2014), Diakses tanggal 08 Januari 2020.

¹² Zuni Eka Kusumawati, *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*, Jurnal BK Unesa: Vol 5, No. 1 (2014), Diakses pada tanggal 7 Januari 2020.

yang peneliti lakukan berjudul “Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh”, dengan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti berinisiatif melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah penerapan *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.”

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.”¹³ Hipotesis penelitian ini yaitu penerapan *Ice Breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. Adapun kebenarannya akan di buktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (mixed method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

1. H_0 (hipotesis nihil) : *Ice Breaking* tidak dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.
2. H_a (hipotesis alternatif) : *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis kegunaan dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu upaya memperluas wawasan dan Menambah data dalam khasanah keilmuan yang dapat dijadikan referensi untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat mengatasi permasalahan terkait dengan kejenuhan belajar melalui *ice breaking*. Setelah melakukan sesi klasikal, siswa dapat melakukan sesi mandiri di luar kelas bersama teman-teman.

b. Manfaat Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

1. Menambah pengetahuan baru mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar siswa yang dapat dilakukan yakni dengan *ice breaking*, sehingga jika di kemudian hari siswa merasa jenuh kembali dalam belajar maka guru sudah memiliki alternatif yang dapat dilakukan.
2. Guru BK termotivasi untuk melakukan penelitian tentang kejenuhan belajar yang dapat diatasi dengan *ice breaking*.

c. Manfaat Bagi Sekolah

Memberikan sumbangan yang baik bagi sekolah dalam rangka perbaikan proses pemberian layanan bimbingan dan konseling, sehingga dapat mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

d. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Memberikan dasar bagi pengembangan penelitian lebih lanjut dalam mengkaji dan mengembangkan *ice breaking* sebagai salah satu upaya mengatasi kejenuhan belajar.
2. Mengetahui situasi yang realita tentang penerapan *ice breaking* dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa sesudah diberi perlakuan.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam karya ilmiah, maka terlebih dahulu penulis menjelaskan istilah yang terdapat didalamnya. Definisi operasional merupakan “penjelasan atas konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian”.¹⁴ Adapun istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ice Breaking

Permainan atau dikenal dengan *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 melihat orang yang berbicara didepan kelas atau ruangan pertemuan.¹⁵

¹⁴ Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, (Malang: UM Press, 2008), h. 26.

¹⁵ Adi Soenarno, *Ice Breaker Permainan Atraktif-Edukatif*, (Yogyakarta: Andi offset, 2005), h. 1.

Dalam menggunakan *Ice Breaking*, siswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pendapat, mengekspresikan isi pikiran, memberikan rasa nyaman serta melatih konsentrasi siswa yang dapat memotivasikan siswa melakukan aktivitas belajar. Tujuan utama ice breaking adalah meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan adanya ice breaking diharapkan siswa yang belum termotivasi untuk mengikuti pembelajaran menjadi termotivasi, atau siswa yang sudah jenuh mengikuti proses pembelajaran dapat kembali kepada performa awal sebagaimana saat awal pembelajaran yang penuh motivasi.

Adapun *ice breaking* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yaitu suatu teknik dalam bimbingan konseling yang digunakan untuk meningkatkan semangat belajar siswa untuk menjadi lebih baik dan siswa dapat mengatasi kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitas belajar.

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental dan fisik seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat dan tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.¹⁶ Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan

¹⁶ Thursan Hakim, *Belajar Secara...*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h. 62.

amaliyah tersebut.¹⁷ Kejenuhan belajar dapat diartikan pula sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap dan emosi individu yang lelah karena kondisi yang kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang. Siswa yang memiliki kejenuhan belajar akan mengalami kesulitan dalam menerima informasi-informasi yang disampaikan oleh guru.

Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar yang dimaksud adalah kelelahan mental dan fisik yang disebabkan karena terlalu banyak tuntutan dalam jangka waktu yang singkat, sehingga membuat respon pikiran seseorang menjadi irrasional yang menimbulkan hal negatif pada diri siswa yang meliputi: kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif serta siswa kehilangan motivasi dalam belajarnya.

G. Pedoman Penulisan Karya Ilmiah

Pedoman penulisan dalam skripsi ini adalah berdasarkan pada buku panduan akademik dan penulisan skripsi yang diterbitkan oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.¹⁸

¹⁷ Sayyid Muhammad Nuh, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1993), cet.5, h. 15.

¹⁸ Mujiburrahman, dkk, *Panduan Akademik dan Panduan Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2016), h. 111-205.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Tentang *Ice Breaking*

1. Pengertian *Ice Breaking*

Istilah *Ice Breaking* di dunia pendidikan lebih di dasarkan dari makna “memecah kebekuan”. Bedanya kalau di dunia teknik memecah kebekuan “es”, sementara dalam dunia kependidikan lebih diartikan sebagai pemecah kebekuan “suasana”.¹ *Ice Breaking* merupakan permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok.² *Ice Breaking* merupakan peralihan situasi dari situasi yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan 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 ruang pertemuan.³

Berkenaan dengan definisi *ice breaking*, terdapat firman Allah yang menjelaskan tentang pelajaran yang baik dan dengan cara yang baik untuk dijadikan sebagai petunjuk. Sebagaimana dinyatakan pada ayat dibawah ini:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْ لَهُم بِالَّتِي
هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ



¹ Sunarto, *Ice Breaker dalam Pembelajaran Aktif*, (Surakarta : Cakrawala Media, Cet.I, 2012), h. 1.

² Sunarto, *Ice Breaker...*, (Surakarta: Cakrawala Media, 2012), h. 2.

³ Adi Soenarno, *Ice Breaker...*, (Yogyakarta: Andi offset, 2005), h. 1.

Artinya :

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Q.S. An-Nahl: 125)”.

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa terdapat metode belajar yang dapat digunakan dengan cara yang baik sehingga memperoleh hasil yang baik. Untuk mencapai tujuan pembelajaran maupun untuk membentuk kemampuan siswa diperlukan adanya suatu metode pembelajaran yang efektif, metode pembelajaran ini bukan hanya dikuasai oleh guru tetapi juga harus dikuasai oleh siswa itu sendiri.⁴

M. said menyatakan bahwa ice breaking adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. Disini M. Said sedikit memberikan penjelasan tentang cara melakukan Ice Breaker yaitu dengan permainan dan atau kegiatan lainnya. Tetapi tujuan dari semua kegiatan yang dilakukan dalam rangka Ice Breaking adalah sama, yaitu memecah kebekuan suasana, agar proses pelatihan atau pembelajaran lebih efektif. Konsentrasi peserta pelatihan atau anak didik menjadi terfokus kembali.⁵

Menurut Pendapat Adi Soenarno dalam buku *Ice Breaker* dalam pembelajaran aktif, *ice breaking* adalah cara tepat untuk siswa menciptakan suasana kondusif. Kejenuhan yang di alami siswa disebabkan dengan emosi dan perilaku. Siswa yang merasa kejenuhan dalam

⁴ Anitah W, dkk. *Strategi Pembelajaran di SD*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2007), h. 5.

⁵ Sunarto, *Ice Breaker...*, (Surakarta :Cakrawala Media, Cet.I, 2012), h. 2.

menjalani proses pembelajaran akan merasakan emosi-emosi negative pada dirinya seperti tertekan, gelisah, frustasi dan murung.⁶

Sedangkan Fanani menyatakan bahwa ice breaking merupakan 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). Jika sentuhan aktivitas ini diterapkan pada proses pembelajaran di kelas, maka besar kemungkinannya siswa kembali pada kondisi (semangat melakukan belajar dan mempunyai motivasi dalam belajar).⁷

Ice breaking dapat menciptakan suasana yang baik ketika belajar. Ice Breaking adalah kegiatan yang dilakukan diawal atau ditengah-tengah kegiatan belajar mengajar untuk mencairkan suasana, membangun kesiapan belajar, atau memacu motivasi belajar siswa.⁸ Ice breaking bukan menjadi tujuan utama dalam pembelajaran, namun merupakan pendukung utama dalam menciptakan suasana pembelajaran yang efektif.⁹ Penggunaan Ice breaking memungkinkan para guru dapat mempersiapkan siswa atau membangun semangat dalam belajar. Aktivitas ini antara lain berguna untuk hal-hal berikut ini:¹⁰

1. Mengarahkan perhatian siswa yang baru saja mengikuti pelajaran lain agar siap mendengarkan ceramah, dengan harapan agar siswa dapat memahami isi ceramah atau melakukan tugas selanjutnya.

⁶ Adi Soenarno, *Ice Breaker...*, (Yogyakarta: Andi offset, 2005), h. 1.

⁷ Achmad Fanani, *Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar*, (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, 2010), h. 69.

⁸ Sigit Setyawan, *Nyalakan kelasmu 20 Metode mengajar dan Aplikasinya*, (Jakarta : PT. Gramedia, 2013), h. 10.

⁹ Sunarto, *Ice Breaker...*, (Surakarta : Cakrawala Media, Cet.I, 2012), h. 2-3.

¹⁰ Sigit Setyawan, *Nyalakan kelasmu...*, (Jakarta : PT. Gramedia, 2013), h. 10.

2. Menggugah kembali motivasi belajar siswa agar semakin termotivasi untuk melanjutkan pelajaran dan pada akhirnya dapat semakin bersemangat untuk melakukan tugas.

Berdasarkan beberapa definisi *ice breaking* diatas dapat disimpulkan bahwa *ice breaking* adalah peralihan situasi dari yang mulanya tegang, membosankan, mengantuk serta tidak semangat dalam belajar, menjadi situasi yang menyenangkan, bersemangat serta ada perhatian dan ada rasa senang terhadap lawan bicaranya pada saat menyampaikan materi di ruang kelas.

2. Tujuan *Ice Breaking*

Tujuan utama *ice breaking* adalah meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan adanya *ice breaking* diharapkan siswa yang belum termotivasi untuk mengikuti pembelajaran menjadi termotivasi, atau siswa yang sudah jenuh mengikuti proses pembelajaran dapat kembali kepada performa awal sebagaimana saat awal pembelajaran yang penuh motivasi. Ada beberapa tujuan penggunaan *ice breaking*, yaitu :

1. Menghilangkan sekat-sekat pembatas di antara siswa, dengan adanya selingan *ice breaking* dalam pembelajaran, sehingga tidak ada lagi anggapan si A pandai, si B bodoh dan lain sebagainya yang ada hanyalah kesamaan kesempatan untuk maju.
2. Terciptanya kondisi yang dinamis di antara siswa adalah menimbulkan kegairahan antara sesama siswa untuk melakukan aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung. dan pemecah suasana canggung.

3. Menciptakan motivasi antara sesama siswa untuk melakukan aktivitas selama proses belajar-mengajar berlangsung
4. Membuat peserta saling mengenal dan akan menghilangkan jarak mental sehingga suasana menjadi benar-benar rileks, cair dan mengalir.
5. Mengarahkan atau memfokuskan siswa pada topik pembahasan.

3. Macam-macam *Ice Breaking* dalam Pembelajaran

Ice breaking dapat dilakukan dengan berbagai macam cara atau permainan. Menurut *The Encyclopedia of Ice Breaker* terbitan University associates bentuk *ice breaking* ada bermacam-macam mulai dari sekadar teka-teki, cerita-cerita lucu atau humor ringan yang memancing senyum, lagu-lagu atau nyanyian yang disertai gerakan tubuh (*action song*), sampai permainan-permainan berkelompok yang cukup menguras tenaga atau bahkan pikiran. Selain itu dapat juga dilakukan dengan melakukan senam otak (*brain gym*). Berikut ini beberapa model *ice breaking* yang dapat ditiru, modifikasi, dan kembangkan sesuai dengan kondisi anak-anak didik:¹¹

a. Yel-yel

Yel-Yel merupakan ungkapan penyemangat. Yel-yel biasa diungkapkan secara berkelompok dengan beragam kata dan gaya. Masing-masing kelompok biasanya akan menampilkan yel-yel yang berbeda atau sesuai dengan karakteristiknya dengan gaya yang lucu, unik, dan energik. Tak butuh waktu lama untuk melakukannya. Rata-rata hanya membutuhkan durasi waktu 3-5 menit. Membuat yel-yel tidak perlu susah-susah. Yel-yel dapat dibuat dengan

¹¹ Acep Yonny, *Cara Cerdas Membangkitkan Semangat Belajar Siswa*, (Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama, 2012), h. 66.

kata-kata sendiri atau mencuplik dari sebuah lagu. Yang penting saat melakukan yel-yel harus dilakukan dengan kompak dan riang gembira.¹² Jenis yel-yel ini sangat efektif dalam menyiapkan aspek psikologis siswa untuk siap mengikuti pelajaran, terutama pada jam-jam awal pembelajaran. Selain itu, yel-yel juga sangat efektif membangun kekompakan dan kerja sama dalam tim (kelompok).¹³

b. Jenis Tepuk Tangan

Jenis *ice breaking* ini adalah jenis yang paling sering digunakan oleh para tenaga pendidik. Teknik tepuk tangan merupakan teknik *ice breaking* yang paling mudah dilakukan, karena tidak memerlukan persiapan yang membutuhkan banyak waktu. Seorang guru hanya perlu memodifikasi sedikit jenis yang ada atau membuat sendiri model-model tepuk tangan yang sudah ada. Beberapa variasi tepuk tangan meliputi:¹⁴

1. Kata balas tepuk tangan

Kata balas tepuk tangan dilakukan dengan cara setiap kata yang diucapkan oleh guru direspon siswa dengan melakukan tepuk tangan dalam jumlah tertentu. Jumlah tepuk tangan tergantung kesepakatan bersama antara guru dan siswa yang bersangkutan. Ada banyak jenis respon yang diberikan oleh siswa, mulai dari yang hanya sekedar tepuk tangan sampai dimodifikasi dengan konten materi pelajaran.

¹² Acep Yonny, *Cara Cerdas Membangkitkan Semangat Belajar Siswa*, (Yogyakarta: PT Citra Aji Parama, 2012), h. 66.

¹³ Sunarto, *Ice Breaker...*, h. 33.

¹⁴ Sunarto, *Ice Breaker...*, h. 34-35.

2. Tepuk balas tepuk

Tepuk balas tepuk merupakan variasi *ice breaking* jenis tepuk tangan yang sangat mudah. Dalam prakteknya, hanya dibutuhkan kesepakatan-kesepakatan dengan siswa tentang model dan jumlah tepuk tangan ataupun variasi lain yang memungkinkan siswa lebih senang.

3. Tepuk tangan balas gerak tubuh

Jenis tepuk tangan dibalas gerakan atau gerak tubuh dibalas dengan tepuk tangan menuntut konsentrasi dari siswa, namun sangat mengasyikkan untuk dijadikan *ice breaking*.

c. Jenis Humor

Humor berasal dari istilah inggris yang pada mulanya memiliki beberapa arti. Namun, semuanya berasal dari suatu istilah yang berarti “cairan”. Humor adalah sesuatu yang menimbulkan pendengarnya merasa tergelitik, perasaan lucu, sehingga terdorong untuk tertawa.

Humor dalam pembelajaran yang diperlukan tidaklah mengharuskan siswa didik bisa tertawa terpingkal-pingkal, namun lebih kepada bagaimana membuat suasana menjadi cair tanpa ada ketegangan setelah beberapa jam serius memperhatikan materi pelajaran.¹⁵ Sebagai penyegar suasana, tak ada salahnya kita menceritakan cerita-cerita lucu. Cerita humor ini dapat berasal dari pengalaman sendiri atau dicuplik dari buku, surat kabar, atau internet. Di samping itu, dapat pula kita minta salah seorang anak didik menceritakan cerita lucu.

¹⁵ Sunarto, *Ice Breaker...*, h. 37.

d. Jenis Permainan (Games)

Permainan (*games*) adalah jenis *ice breaking* yang paling membuat siswa heboh. Siswa akan muncul semangat baru yang lebih saat melakukan permainan. Dengan permainan akan mampu membangun konsentrasi anak untuk dapat berpikir dan bertindak lebih baik dan lebih efektif. Permainan merupakan kegiatan yang paling digemari oleh semua orang. Bukan saja bagi anak-anak, namun juga bagi para siswa didik dewasa. Hal-hal yang harus diperhatikan guru dalam memilih games yang akan digunakan sebagai *ice breaking* antara lain.¹⁶

1. Faktor keselamatan

Faktor keselamatan harus menjadi prioritas utama saat akan menentukan jenis games yang akan dipilih. Guru harus memilih jenis games yang aman terhadap keselamatan siswa didik.

2. Faktor waktu

Banyak sekali jenis games yang dapat dilakukan bersama guru dan siswa didik. Namun demikian pilihlah games yang tidak membutuhkan terlalu banyak waktu. Waktu yang tepat untuk menerapkan *ice breaking* dapat diterapkan di kelas saat pembelajaran antara lain sebagai berikut:

a. Awal Pembelajaran

Jika guru ingin menerapkan *ice breaking* pada pembelajaran, lebih baik bukan pada jam pertama. Hal ini disebabkan biasanya pada jam ini

¹⁶Sunarto, *Ice Breaker Aktif...*, h. 38-39.

peserta didik masih berada dalam kondisi fresh dan mempunyai motivasi relatif kuat untuk belajar.

b. Perhatian Peserta Didik Mulai Berkurang

Ditengah-tengah pembelajaran sering terjadi kebosanan dan kejenuhan, hal ini disebabkan karena pembelajaran bersifat monoton, hadirnya *ice breaking* dalam pembelajaran akan mengembalikan semangat dan motivasi peserta didik untuk belajar.

c. Menurunnya Semangat Guru

Guru juga manusia, yang bisa saja sewaktu-waktu dapat menurun motivasi mengajarnya, sehingga hadirnya *ice breaking* dalam pembelajaran akan mampu menambah motivasi guru dalam mengajar.¹⁷

3. Faktor peralatan

Games yang dipilih hendaknya yang membutuhkan peralatan sederhana yang selalu tersedia di dalam kelas, misalnya pensil, buku, kursi, kertas dan sebagainya.

4. Faktor edukasi

Apapun yang dilakukan guru terhadap siswa adalah dalam rangka pendidikan dan pembelajaran. Nilai-nilai yang bersifat mendidik bisa diperoleh dari pelaksanaan games, yaitu terciptanya kekompakan, kerja sama, kemandirian, konsentrasi, kreativitas, dan sebagainya.

¹⁷ Erwin Widiasworo, *19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2015), h. 155.

e. Jenis Audio Visual

Audio Visual yaitu media bersifat pengajaran modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), meliputi media yang dapat dilihat dan di dengar, contohnya video motivasi.¹⁸ Banyak sekali jenis audio visual yang dapat digunakan sebagai *ice breaking*. Biasanya berupa klip film pendek yang lucu, inspiratif, atau memotivasi anak didik untuk belajar lebih keras, saling menghargai.

4. Teknik Penerapan *Ice Breaking* dalam Pembelajaran

Ice breaking yang baik adalah *ice breaking* yang dapat memberikan kemanfaatan optimal dalam proses inti pembelajaran. Teknik penggunaan *ice breaking* ada tiga cara yaitu secara spontan dilaksanakan dalam situasi pembelajaran dan direncanakan yaitu :

a. *Ice Breaking* secara spontan dalam proses pembelajaran

Ice breaking Ice dapat dilakukan secara spontan dalam proses pembelajaran. Hal ini tentu dilakukan tanpa persiapan atau tanpa direncanakan terlebih dahulu oleh yang bersangkutan. Seorang guru yang tanggap terhadap kondisi siswa tentu akan segera mengambil tindakan terhadap kondisi dan situasi pembelajaran yang kurang kondusif selama proses pembelajaran berlangsung.

Misalnya ketika akan memulai pembelajaran terlihat siswa belum begitu siap secara mental untuk menerima materi pembelajaran baru, maka seorang guru segera mengambil inisiatif untuk melakukan yel-yel yang dapat

¹⁸ Rohani, *Pengertian media pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), h. 97-98.

menumbuhkan semangat baru untuk mengikuti proses pembelajaran berikutnya. Yel-yel yang dilakukan secara spontan hendaknya adalah yel-yel yang sudah pernah atau biasa dilakukan oleh siswa.

b. *Ice Breaking* diawal kegiatan pembelajaran

Ice breaking yang baik dan efektif membantu proses pembelajaran adalah *ice breaking* yang direncanakan dan dimasukan dalam rencana pembelajaran. *Ice breaking* yang direncanakan dan dimasukan dalam rencana pembelajaran dapat mengoptimalkan pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.¹⁹

c. *Ice breaking* pada inti kegiatan pembelajaran

Pada kegiatan inti pembelajaran merupakan saat-saat dimana siswa harus terus memusatkan perhatian selama jam pembelajaran berlangsung, baik pada saat mengerjakan tugas ataupun mendengarkan penjelasan guru. Waktu yang begitu panjang untuk terus berkonsentrasi pada hal yang sama adalah hal yang sangat sulit dilakukan oleh anak didik. Penggunaan *ice breaking* pada inti pembelajaran harus dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. *Ice breaking* digunakan pada saat pergantian sesi atau pergantian kegiatan. *Ice breaking* hendaknya jangan digunakan pada saat tengah-tengah kegiatan, seperti pada saat sedang diskusi, kerja kelompok, demonstrasi atau kegiatan lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi siswa.

¹⁹ Sunarto, *Ice breaker dalam Pembelajaran Aktif*, (Surakarta: Cakrawala Media, 2012), h. 107.

2. *Ice breaking* digunakan pada saat anak mengalami kejenuhan atau kebosanan dalam menjalankan tugas belajar.
3. *Ice breaking* juga dapat digunakan untuk memberikan penguatan materi pembelajaran yang sedang diberikan. Biasanya *ice breaking* yang dapat digunakan untuk penguatan adalah jenis yel-yel ataupun jenis lagu.
4. *Ice breaking* pada akhir kegiatan pembelajaran Walaupun pembelajaran sudah selesai *ice breaking* masih dianggap perlu. *Ice breaking* pada akhir pembelajaran berfungsi antara lain untuk:
 - a. Memberikan penguatan tentang pemahaman konsep pelajaran yang baru saja dilaksanakan.
 - b. Mengakhiri kegiatan dengan penuh kegembiraan.
- d. *Ice breaking* pada akhir kegiatan pembelajaran

Walaupun pembelajaran sudah selesai *ice breaking* masih dianggap perlu. *Ice breaking* pada akhir pembelajaran berfungsi antara lain untuk:

1. Memberikan penguatan tentang pemahaman konsep pelajaran yang baru saja dilaksanakan.
2. Mengakhiri kegiatan dengan penuh kegembiraan.
3. Memotivasi siswa untuk selalu senang mengikuti pelajaran

5. Manfaat Melakukan *Ice Breaking*

Ada beberapa manfaat melakukan aktivitas *ice breaking*, diantaranya adalah:

1. Melatih siswa berfikir kreatif dan luas.
2. Mengembangkan dan mengoptimalkan otak dan kreativitas siswa.

3. Melatih siswa berinteraksi dalam kelompok dan bekerja sama dalam satu tim.
4. Melatih berfikir sistematis dan kreatif untuk memecahkan masalah.
5. Melatih menentukan strategi secara matang.
6. Melatih kreativitas dengan bahan yang terbatas.
7. Melatih konsentrasi, berani bertindak dan tidak takut salah
8. Merekatkan hubungan interpersonal yang renggang
9. Melatih untuk menghargai orang lain.
10. Memantapkan konsep diri.
11. Melatih jiwa kepemimpinan.
12. Melatih bersikap ilmiah.
13. Melatih mengambil keputusan dan tindak lanjut.²⁰

Dari manfaat *ice breaking* tersebut dapat diketahui bahwa kegiatan *ice breaking* mampu menciptakan pembelajaran yang berkualitas dan menyenangkan.

6. Pentingnya *Ice Breaking*

Selain manfaat *ice breaking* penting dilakukan ketika pemberian layanan dengan bimbingan klasikal. Menurut Abduh dalam pelajaran terkadang kita melihat timbulnya suasana yang kurang mendukung hingga menyebabkan tidak tercapainya tujuan dari pembelajaran. Suasana yang dimaksud adalah kaku, dingin, atau beku sehingga pembelajaran saat itu menjadi kurang nyaman. *Ice breaking* berguna untuk menaikkan kembali

²⁰ Ahmad Fanani, *Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar*, Vol. VI, Nomor 11, Agustus, 2020 h. 69-70.

perhatian siswa. Ice breaking ini perlu dilakukan oleh guru karena berdasarkan hasil penelitian, rata-rata setiap orang untuk dapat berkonsentrasi pada satu focus tertentu hanyalah sekitar 15 menit. Setelah itu konsentrasi seseorang sudah tidak lagi dapat memusatkan perhatian (focus). Seorang guru harus peka ketika melihat gejala yang menunjukkan bahwa siswa sudah tidak dapat konsentrasi lagi dengan melakukan ice breaking agar siswa menjadi segar dan konsentrasi kembali.

7. Kelebihan dan Kelemahan *Ice Breaking*

Dalam model pembelajaran pasti ada yang namanya kekurangan dan kelebihan masing-masing, termasuk *ice breaking* ini. Kelebihan dari *ice breaking* yaitu:

1. Membuat waktu panjang terasa cepat.
2. Membawa dampak menyenangkan dalam pembelajaran,
3. Dapat digunakan secara spontan atau terkonsep
4. Membuat suasana kompak dan menyatu

Sedangkan kelemahan dari *ice breaking* yaitu:

1. jika guru hanya menggunakan *ice breaking* dengan tipe yang sama, maka akan membuat siswa bosan dan jenuh.
2. Jika guru kurang kreatif dalam meramu permainan, maka akan sedikit sekali perhatian yang didapatkan dari siswa.²¹

penerapan suatu kegiatan pasti memiliki nilai positif atau kelebihan. Hal ini akan semakin bermakna dan memiliki efek positif tergantung dari kekreatifan

²¹ Sheilly Novia, *Skripsi penggunaan Teknik Ice Breaker Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran IPS (Studi Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1, (Bandung: UPI Bandung 2013, h. 91.*

guru dalam mengaplikasikannya. Sedangkan untuk kekurangannya dapat diatasi dengan langkah-langkah atau kebijakan guru sehingga dapat menutupi kekurangan dalam penerapan tersebut. Ketika guru telah selesai menggunakan ice breaking sebaiknya mengevaluasi dirinya untuk mengetahui sejauh mana perkembangan proses pembelajaran didalam kelas.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan siswa atau stress akademik yang berlebihan dengan cara melakukan kegiatan selingan apabila sistem kerja otak sudah tidak sanggup lagi untuk berpikir.

B. Kejenuhan Belajar Siswa

Siswa dalam belajar itu mengalami berbagai macam hal. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²² Dalam belajar siswa sering mengalami kelelahan, ia terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut kejenuhan belajar. Peristiwa jenuh ini jika dialami siswa yang sedang dalam proses belajar akan membuat siswa merasa bosan. Sehingga pembelajaran siswa menjadi tidak efektif, dan menyebabkan kejenuhan dalam pembelajaran. Maka dari itu, dibutuhkannya *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

²² Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 2.

1. Pengertian Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Istilah jenuh akar katanya adalah jenuh, kejenuhan bisa berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun, jenuh juga bisa berarti jemu atau bosan. Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang.

Menurut Pendapat Muhibbin Syah dalam Buku Psikologi Belajar, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning plateau atau plateau (baca: plateou) saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya”.²³

Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil dari tekanan emosional yang terus-menerus dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Cherniss mendefinisikan kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dari suatu pekerjaan dalam merespon stress yang berlebihan atau terhadap ketidakpuasan. Kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral yang relatif konstan dengan orang lain serta

²³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya: 2013), h. 179.

lingkungan belajar dan tujuan jangka panjang sehingga sulit untuk di capai individu.

Menurut Canfield dan Hansen sebagaimana dikutip oleh Hana Makmun menyatakan, bahwa setiap manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran akan dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah positif. Dengan demikian, pola pikir negatif terhadap kegiatan dan peristiwa belajar akan menimbulkan kejenuhan dalam belajar”.²⁴

Menurut Ellis kejenuhan belajar terjadi karena adanya irrasionalitas atau terjadinya distorsi kognitif yang memiliki persepsi siswa terhadap tuntutan akademis. Irrasional yang dimaksud disini ialah irrasional yang berkaitan dengan ego yaitu yang merasa dirinya pintar tetapi pada nyatanya tidak sesuai dengan kemampuan, irrasional berkaitan dengan pemikiran seperti munculnya perasaan sinis terhadap belajar, irrasional yang berkaitan dengan kebiasaan seperti melakukan kebiasaan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru dan berleha-leha, irrasional penghindaran seperti sikap menunda-nunda tugas, irrasional yang berkaitan dengan tuntutan seperti menuntut dirinya mendapatkan nilai bagus agar bisa dihargai orang lain. Dengan demikian pola irrasionalitas yang dikemukakan di atas yang akan menyebabkan individu mengalami kejenuhan belajar.

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal nya tak dapat sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Bila kemajuan belajar yang jalan ditempat ini kita gambarkan dalam bentuk

²⁴ Hana Makmun, *Life Skill Personal self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*, (Yogyakarta, Deepublish, 2017), h. 92.

kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut plateau.²⁵ Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Dalam dunia pendidikan, kejenuhan atau kebosanan juga pernah dialami oleh konselor, yaitu “kebosanan menghadapi kasus yang sama berulang kali walaupun berasal dari orang yang berbeda-beda”.²⁶

Menurut Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Menurut Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.²⁷ Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.²⁸

Dalam perspektif Islam, berkenaan dengan keberhasilan belajar seseorang siswa sangat terkait dengan faktor “Hidayah atau Rahmat” seberapa besar seseorang telah berusaha semaksimal mungkin, apabila tidak ada hidayah atau rahmat atau takdir dari Allah, maka siswa yang bersangkutan tersebut tidak akan memperoleh hasil yang maksimal ataupun bagus bahkan mengalami kegagalan.

²⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* ..., h. 179.

²⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 34.

²⁷ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h. 62.

²⁸ Sayyid Muhammad Nuh, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1993), cet.5, h. 15 .

“Hidayah dalam pandangan Islam bukan pasif tetapi aktif, dan hidayah tidak akan datang apabila seseorang tidak melakukan apapun”.

Dalam ayat-ayat Al-Quran tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun perilaku kejenuhan manusia bisa ditemukan seperti contoh sikap isti'jal orang kafir yaitu yang minta disegerakan adzab, orang kafir bersikap sombong lalu menghina para Nabi dengan menuntut mereka agar membuktikan adzab yang diancamkan. Hal ini tersirat dalam surah Al-Baqarah ayat 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَمُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحَدٍّ □ فَأَدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا □ قَالَ أَسْتَجِيبُ لَكَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبِطُوا مِصْرَ □ فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ □ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ □ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ٦١

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika kalian berkata, “Hai Musa, kami tidak sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu, mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayur, mentimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya.” Musa berkata, “Maukah kalian mengambil sesuatu yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kalian ke suatu kota, pasti kalian memperoleh apa yang kalian minta. Lalu ditimpakanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan yang benar. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas”.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa siapapun yang merasa jenuh, jemu, bosan, dia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu. Dengan demikian untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal, upaya belajar seorang siswa dalam rangka “menjemput hidayah” maknanya, hasil belajar

seseorang tidak akan bisa dicapai secara maksimal tanpa dibarengi dengan usaha belajar yang maksimal pula, tentunya juga harus dibarengi dengan doa dan ikhtiar yang kuat. Hal ini yang pada gilirannya akan menghasilkan hasil belajar sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kejenuhan merupakan perasaan lelah atau bosan yang disebabkan karena kelelahan fisik dan kognitif yang disebabkan karena terlalu banyak tuntutan dalam jangka waktu yang singkat sehingga membuat respon pikiran seseorang yang irrasional yang dapat menimbulkan hal yang negatif pada dirinya. Penulis lebih setuju dan sependapat dengan Muhibbin Syah karena kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, dimana seorang individu memiliki tingkat kebosan yang berlebihan.

Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar, baik dalam bentuk fisik dan psikis, suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat dan bosan serta suatu usaha yang di lakukan secara terus menerus untuk mencapai hasil maksimal tapi sama sekali tidak mendatangkan hasil yang sesuai harapan.

2. Karakteristik Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim Mulyani kejenuhan belajar ialah tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Menurut Muhibbin Syah, tanda-tanda kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya. Contohnya: Merasa tidak memiliki pengetahuan walaupun mempelajarinya.
2. Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya. Contohnya: Tidak dapat mengingat kembali banyak materi yang diberikan.²⁹

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa, tanda-tanda kejenuhan belajar disebabkan karena rasa malas, lesu, tidak bersemangat untuk belajar sehingga proses belajarnya tidak ada kemajuan sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman dan kehilangan motivasi untuk belajar.

3. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek Burnout belajar atau kejenuhan belajar yaitu (Schaufeli & Enzmann, 1998):³⁰

²⁹ Syaiful Bahri Djaramah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 235.

³⁰ Schaufeli dan Enzmann D, *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*, (United Kingdom: CRC Press, 1998), h. 21-22.

- a. Maslach mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Kelelahan emosi disini seperti: Menunggu-nunggu jam pelajaran berakhir, malas belajar, merasa cemas, merasa jenuh mendengar materi pelajaran, gugup ketika guru berbicara tegas.
- b. Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan. Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan. Kelelahan fisik disini seperti : Sakit kepala, merasa gelisah, gangguan tidur, mengantuk, merasa sesak jika suasana kelas bising, tidak memiliki waktu senggang, kurangnya nafsu makan, sesak napas,
- c. Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Kelelahan kognitif: tidak konsentrasi, tidak mempunyai kemajuan (*progress*) dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas.

- d. Bahrer-Kohler menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat.³¹ Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Kehilangan motivasi : Tidak percaya diri, usaha dalam belajar kurang, kehilangan harapan dalam belajar, tidak semangat belajar, merasa tidak puas terhadap hasil belajar yang di dapatkannya, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi, motivasi rendah, dan usaha dalam belajar kurang.

C. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Chaplin sebagaimana dikutip Muhibbin Syah, membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi yang ketat dan menuntut kerja intelek (kecerdasan) yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan diiringi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa dan keletihan mental.³² Keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih

³¹ Bahrer Kohler, *Burnout for Expert: Prevention in the context of living And working*, (London: Springer Science & Business Media, 2012), h. 57.

³² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 182.

mudah setelah siswa beristirahat cukup. Keletihan fisik dan indera seperti mata, telinga, atau indera yang lainnya. Pada umumnya dapat dihindari dan dapat dihilangkan lebih mudah setelah siswa istirahat cukup, terutama tidur nyenyak dan mengonsumsi makan minuman yang bergizi.³³

Keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana sebagaimana keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Berikut ada beberapa faktor yang menyebabkan keletihan mental (kejenuhan) yakni:

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- b. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
- c. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

Selanjutnya, keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu dapat diatasi dengan menggunakan cara-cara antara lain sebagai berikut:

³³ Erwin Hardiyanto, *Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya Studi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok, Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), h. 19.

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak. “apabila faktor penyebab kejenuhan adalah kelelahan, maka solusinya adalah beristirahat”.³⁴

Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

- b. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- c. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari pada sebelumnya.

Menurut Fabella Kejenuhan Belajar juga merupakan Suatu proses bertahap yang dapat merusak Psikis, Fisik dan emosi ini disebabkan oleh Stressor. Dan Kejenuhan belajar tidak hanya disebabkan dari dalam diri (internal) siswa saat menjalani proses pembelajaran namun juga dari lingkungan yang menyertainya saat proses belajar mengajar berlangsung.³⁵

Kejenuhan belajar siswa disebabkan oleh berbagai faktor, menurut Hakim faktor penyebab kejenuhan belajar siswa adalah:³⁶

1. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.

Kebanyakan siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka dari sejak SD hingga ke perguruan tinggi tidak berubah-ubah, Misalnya cara mempelajari pelajaran hafalan, melakukan aktivitas hanya jika hanya akan menghadapi tes atau ujian.

³⁴ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), h. 141.

³⁵ Armand T. Fabella, *Anda Sanggup Mengatasi Stress*, (tt.p: Offset, 1993), h. 117.

³⁶ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 63.

2. Belajar hanya di tempat tertentu.

Belajar hanya di tempat tertentu seperti letak meja, kursi, benda lain, keadaan dinding, kondisi ruang yang tidak berubah-ubah, itu dapat pula menimbulkan kejenuhan belajar.

3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.

4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir seorang manusia merupakan suatu aktivitas mental saat seseorang dalam proses pembelajaran yang dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut juga membutuhkan istirahat dan penyegaram (*Refreshing*). Kejenuhan dapat dirasa dalam bentuk enggan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk belajar. Pada hakekatnya siswa tersebut masih mempunyai kemauan dan tekad yang kuat dalam belajar.

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dalam belajar dapat menimbulkan mental yang berlebihan. Kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat dapat menyebabkan ketegangan mental yaitu pelajaran-pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, cara guru mengajar ditakuti dan tidak disenangi, jumlah materi yang diajarkan terlalu banyak, sering menunda-nunda waktu belajar, takut gagal dalam ujian, belajar secara mendadak (sistem kebut semalam).

Adapun penyebab kejenuhan belajar menurut Muhibbin Syah, yaitu:³⁷

³⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2003), h. 36.

1. Karena kecemasan anak terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
2. Karena kecemasan anak terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi, terutama ketika anak tersebut sedang merasa bosan mempelajari studi tadi.
3. Karena anak berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat.
4. Karena anak mempelajari konsep kinerja akademik yang optimum sedangkan dia sendiri menilai belajar hanya berdasarkan pada ketentuan yang ia buat sendiri (*self – imposed*).

D. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Selanjutnya, kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan cara-cara sebagai berikut:³⁸

- a. Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan tataran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.

³⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), h. 166.

- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar.

Sedangkan menurut Abdurrahman Al-Qawiy, langkah praktis yang bisa di tempuh untuk mengatasi kejenuhan adalah:

- a. Istirahat sejenak.
- b. Ubah suasana sekitar.
- c. Pelihara kebersihan dan kerapian.
- d. Cari kesibukan lain.
- e. Konsumsi buah segar.
- f. Lakukan tindakan pemijatan.
- g. Curhat kepada orang lain.
- h. Carilah hiburan sehat.³⁹

Menurut Thursan Hakim, usaha-usaha untuk mencegah dan mengatasi kejenuhan adalah sebagai berikut:

- 1. Belajar dengan cara atau metode yang bervariasi.
- 2. Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar.
- 3. Menciptakan situasi baru di ruang belajar.
- 4. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.
- 5. Hindarkan adanya ketegangan mental saat belajar.⁴⁰

³⁹ Abu Abdurrahman Al-Qawiy, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa cet.1, 2004), h. 140-155.

⁴⁰ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 66-69.

Selain itu ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar, yaitu:

1. Memberikan hadiah kepada siswa yang berprestasi, dengan harapan mampu meningkatkan motivasi belajar.
2. Membangkitkan dorongan kepada anak didik untuk belajar. Strateginya adalah dengan memberikan perhatian maksimal ke peserta didik.
3. Mengadakan *ice breaking* untuk mengurangi rasa bosan.
4. Melakukan istirahat untuk beberapa saat.
5. Apabila muncul kejenuhan-kejenuhan yang disebabkan oleh cara guru mengajar, maka solusinya adalah memperbaiki cara mengajar.

Berdasarkan cara-cara mengatasi di atas, kejenuhan belajar juga dapat diatasi dengan *ice breaking*, yaitu memberikan selingan dalam pembelajaran. *Ice breaking* dilakukan untuk menghilangkan suasana bosan, saling berinteraksi (berkomunikasi) dengan baik antara siswa yang satu dengan siswa yang lain dalam kegiatan belajar. *Ice breaking* bisa dilakukan di awal, pertengahan maupun akhir pembelajaran. Apabila siswa terlalu tegang dalam mengikuti pembelajaran, maka perlu diberikan suasana yang santai dengan *ice breaking*. Sebaliknya apabila suasana belajar menyenangkan, siswa akan mudah menerima pelajaran. Alasan yang mendasar perlunya *ice breaking* dalam pembelajaran, yaitu karena sifat dasar manusia yang cenderung tidak mampu berkonsentrasi dalam waktu yang sangat lama. Dari penelitian kekuatan rata-rata manusia untuk terus berkonsentrasi dalam situasi yang monoton hanya sekitar 15 menit. Selebihnya pikiran akan segera beralih kepada hal-hal lain yang mungkin sangat jauh dari tempat di mana dia

duduk mengikuti suatu kegiatan tertentu. Otak manusia tidak dapat dipaksakan untuk melakukan fokus dalam waktu yang lama. Untuk mudahnya bisa menggunakan patokan usia. Untuk anak usia 5 tahun, rentang waktu fokus optimal yang bisa dilakukan hanya 5 menit, untuk anak usia 15 tahun, rentang waktu fokus hanya 15 menit. Bila seseorang berusia 35 atau 60 tahun, maka fokus optimalnya 30 menit. Jadi 30 menit itu rentang waktu fokus maksimal agar tidak terjadi kelelahan otak yang berlebihan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, bersifat linear, langkah-langkahnya jelas, sistematis, mulai dari rumusan masalah, berteori, berhipotesis, mengumpulkan data, analisis data dan membuat kesimpulan dan saran.¹

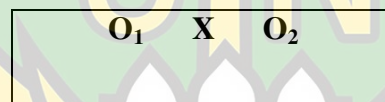
Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan yang akan terjadi pada suatu variabel manakala diberikan suatu perlakuan tertentu pada variabel lainnya.² Yang mana penelitian ini dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen penerapan *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. Dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design* yang akan mengkaji pengaruh penerapan *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu “*ice breaking*” sebagai variabel bebas (X) dan “kejenuhan belajar siswa” sebagai variabel terikat (Y).

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.

² Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), h. 37.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan satu kali pengukuran terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih yang memiliki kejenuhan belajar akan diberikan perlakuan (*treatment*), sebanyak 4 kali dengan menggunakan *ice breaking*. Peneliti melakukannya menggunakan google meet dikarenakan situasi dan keadaan yang belum stabil karna covid 19, peneliti melakukan treatment melalui online. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post test* setelah siswa diberikan perlakuan. Adapun bentuk skema dari desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 One Group Pre-test Post-test design.³



Keterangan:

O_1 : *Pre-Test* (sebelum diberi perlakuan *Ice Breaking*)

O_2 : *Post-Test* (sesudah diberi perlakuan *Ice Breaking*)

X : *Treatment* (Perlakuan)

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran variabel (*pretest*)

Langkah langkah pengukuran variabel (*pretest*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kejenuhan belajar yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

b. Pemberian *Treatment*

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 105.

Melakukan pengecekan hasil angket *pretest* yang telah diisi siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan diberikan *treatment* ice breaking dengan bimbingan klasikal untuk siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

c. *Posttest*

Posttest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan *treatment*. *Post-test* diberikan kepada siswa yang telah di berikan *treatment* berupa *ice breaking*. Berdasarkan rancangan tersebut di tetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan *treatment* oleh peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di berikan *ice breaking*.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di SMA Negeri 2 Banda Aceh. Alasan memilih sekolah ini adalah peneliti tertarik terhadap sekolah tersebut dan mudah dijangkau. Selain itu belum pernah ada yang melakukan penelitian di sekolah ini mengenai kejenuhan belajar siswa dengan menerapkan *Ice Breaking*. Kemudian peneliti sudah mengenal guru-guru dan siswa di sekolah tersebut, karena peneliti merupakan alumni dari sekolah bersangkutan, dan peneliti sudah pernah melaksanakan magang di Sekolah tersebut, sehingga sudah sedikit mengetahui tentang sekolah yang dimaksudkan.

Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti menemukan informasi melalui observasi dan saat melakukan bimbingan kelompok bahwa jika dilihat secara

keseluruhan terdapat beberapa siswa yang memiliki kejenuhan dalam belajar. Hasil observasi selama Magang II menunjukkan siswa-siswi SMA Negeri 2 mengalami kejenuhan belajar seperti halnya tidak masuk sekolah, sering permisi ke kamar mandi padahal ke kantin, menunggu-nunggu jam pelajaran berakhir, permisi ke UKS dengan alasan sakit, mengobrol dengan teman didalam kelas saat belajar sedang berlangsung, tidak konsentrasi dalam belajar, mengantuk dalam kelas, tidak disiplin, mengerjakan kegiatan yang lain yang tidak berhubungan dengan materi belajar, merasa belajar tidak ada kemajuan (*progress*). Dengan begitu peneliti tertarik untuk menguji tentang tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh dengan menggunakan *ice breaking*.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banda Aceh yang berjumlah 268 siswa, terdiri dari kelas XI yaitu jurusan IPA dan IPS. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel bawah ini:

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian Siswa

No	Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa perempuan	Jumlah siswa
1.	XII IPA 1	16	18	34
2.	XII IPA 2	18	15	33
3	XII IPA 3	16	14	30
4.	XII IPA 4	14	22	36

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 119.

5.	XII IPA 5	15	21	36
6.	XII IPA 6	16	19	35
9.	XII IPS 1	16	16	32
10.	XII IPS 2	18	14	32
Jumlah Total				268

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).⁵ Sampel yang diambil dari beberapa siswa (populasi) yang berdasarkan pada pengumpulan data yang didapat dan sampel tersebut sesuai maksud atau tujuan peneliti.

Adapun teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Selanjutnya, jenis *probability sampling* untuk menentukan besar ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu “*Simple Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang kepada setiap anggota untuk dijadikan sampel, tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi”. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang siswa yang berasal dari kelas XI IPA 3.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

dan mudah”.⁶ Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrument.⁷

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *Skala Likert* dan lembar observasi. *Skala Likert* dalam penelitian ini berbentuk *checklist* (sebuah daftar) dan berguna untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang dan sekelompok orang tentang fenomena social.⁸ Sedangkan lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk *checklist* yang didalamnya terdapat beberapa butir pernyataan mengenai gambaran kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh menggunakan *ice breaking*. Apakah siswa tersebut aktif, kurang aktif, atau tidak aktif, dapat diberikan tanda *checklist* pada kolom jawaban dan pernyataan yang dianggap sesuai.

Skala likert dan lembar observasi digunakan untuk mendapatkan data tentang kejenuhan belajar siswa, sehingga tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh dapat diketahui. Dengan adanya instrumen penelitian tersebut peneliti dapat dengan mudah mengetahui kejenuhan belajar siswa berdasarkan jawaban yang diberikan oleh siswa dalam setiap butir pernyataan yang diajukan dan akan direspon oleh siswa sesuai dengan apa yang dirasakannya hanya dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang dipilih oleh masing-masing siswa. Skala likert diberikan pada saat pre-test dan post-test dan jawabannya dipilih oleh siswa. Sedangkan lembar observasi berisi gambaran tentang kejenuhan belajar

⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

⁷ Margono S, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

⁸ Sugiyono, *Metodelogi Penelitian...*, h. 93.

siswa yang dilakukan pada saat diberikan *treatment*. Disini peneliti yang mengamati dan menilai sejauh mana perubahan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan.

Sebelum instrumen penelitian dilakukan validasi pada siswa, terlebih dahulu instrumen penelitian dilakukan judgement oleh 1 orang dosen ahli sebagai dosen pembimbing instrumen yaitu Ibu Sri Dasweni, M.Pd untuk menguji kelayakan instrumen yang akan digunakan dan dapat dijadikan panduan untuk melakukan perbaikan.

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah⁹. Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini digunakan validitas konstruk, yaitu konsep validitas yang berangkat dari konstruksi teoritis yang harus diukur oleh suatu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu instrumen, peneliti melakukan uji coba instrument.

Hasil Uji Validitas dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 30, maka nilai r tabel dapat di peroleh melalui table r *product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) = n-2, jadi df= 30-2= 28, maka tabel=0,361. Butir pertanyaan di katakan valid jika r hitung > r tabel. Adapun tabel analisis Output Validitas Instrument Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh sebagai berikut:

⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 211.

Tabel 3.3
Output Validitas Instrumen

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Pertanyaan 1	0,45	0,361	Valid
Pertanyaan 2	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 3	0,53	0,361	Valid
Pertanyaan 4	0,23	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 5	0,52	0,361	Valid
Pertanyaan 6	0,64	0,361	Valid
Pertanyaan 7	0,14	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 8	0,19	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 9	0,68	0,361	Valid
Pertanyaan 10	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 11	0,16	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 12	0,04	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 13	0,26	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 14	0,58	0,361	Valid
Pertanyaan 15	0,68	0,361	Valid
Pertanyaan 16	0,55	0,361	Valid
Pertanyaan 17	0,36	0,361	Valid
Pertanyaan 18	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 19	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 20	0,75	0,361	Valid
Pertanyaan 21	0,3	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 22	0,29	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 23	0,63	0,361	Valid
Pertanyaan 24	0,64	0,361	Valid
Pertanyaan 25	0,61	0,361	Valid
Pertanyaan 26	0,43	0,361	Valid
Pertanyaan 27	0,33	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 28	0,61	0,361	Valid
Pertanyaan 29	0,48	0,361	Valid
Pertanyaan 30	0,43	0,361	Valid
Pertanyaan 31	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 32	0,25	0,361	Tidak Valid

Pertanyaan 33	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 34	0,65	0,361	Valid
Pertanyaan 35	0,39	0,361	Valid
Pertanyaan 36	0,58	0,361	Valid
Pertanyaan 37	0,44	0,361	Valid
Pertanyaan 38	0,66	0,361	Valid
Pertanyaan 39	0,51	0,361	Valid
Pertanyaan 40	0,52	0,361	Valid

Sumber: Output SPSS Versi 20

Soal instrument sebelum validitas terdapat 60 pernyataan. Kemudian dipilih oleh dosen ahli mana pernyataan yang cocok untuk dijadikan instrumen. Hasil pernyataan yang cocok menjadi instrumen 40 butir pernyataan, kemudian peneliti melakukan uji validitas melalui spss 20. Berdasarkan tabel analisis validitas instrumen di atas, diketahui bahwa dari segi item yang diuji cobakan, yaitu 30 item dinyatakan valid, dan 10 item lainnya tidak valid. Item yang dinyatakan valid, selanjutnya dikembangkan menjadi instrumen penelitian. Dinyatakan 30 pertanyaan yang mencapai nilai r tabel, dan di bawah 0,361 dinyatakan tidak valid karena tidak mencukupi.

2. Reabilitas Instrumen

Selain validitas, reabilitas juga diperlukan dalam melakukan penelitian. Reabilitas adalah instrument yang cukup dapat dipercaya untuk mengetahui pengumpulan data karena alat instrumen tersebut sudah baik.¹⁰ Reabilitas mempunyai arti keandalan. Instrumen yang digunakan haruslah memiliki sifat keandalan. Maksud keandalan dalam penelitian adalah memberikan hasil yang sama meskipun dilakukan berulang-ulang namun hasilnya tidak berbeda dengan

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 221.

penelitian yang dilakukan oleh orang yang berbeda dengan waktu yang berbeda pula. Suatu alat ukur dikatakan *reliabel* apabila alat ukur tersebut memberikan hasil yang tetap sama selama variabel yang diukur tidak berubah. Selanjutnya untuk mengetahui Niali Conbach Alpha dapat dilihat dapat dilihat dari hasil output SPSS versi 20 pada tabel reliability statistics dibawah ini:¹¹

Tabel 3.4
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono,2009)

Berdasarkan tabel 3.4 yang menggambarkan tentang koefisien derajat reablilitas maka diperoleh hasil bahwa jika interval koefisien berada dalam kisaran nilai 0,00-0,199 maka tingkat hubungan reabilitas mempunyai kategori sangat rendah. Jika 0,20-0,399 maka tingkat reabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka berkategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat berkategori kuat dan jika interval koefisien 0,80-1,000 maka tingkat reabilitas berada dalam kategori sangat kuat. Selanjutnya untuk menilai *cronbach's Alpha* dapat dilihat dari hasil SPSS versi 20 pada tabel reability statistics dibawah ini:

Tabel 3.5
Output Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.740	41

Sumber: Ouput SPSS Versi 20

¹¹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, “Hasil uji Reliabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach’s Alpha, jika nilai Alpha $>0,60$ maka konstruk pertanyaan yang merupakan dimensi variable adalah reliabel. Nilai Cronbach’s Alpha adalah 0,740 jadi di atas 0,60 maka reliabel”.¹² Jadi hasil analisis reabilitas di ketahui nilai Cronbach’s Alpha adalah 0,740. Karena nilai $>0,60$, maka instrumen penelitian dinyatakan reliable.

Tabel 3.6
Hasil Uji Reabilitas Kejenuhan belajar

Variabel	<i>Cronbach’ Alpha</i>	N of Item	Tafsiran
Kejenuhan Belajar	.740	41	Reabilitas Kuat

Dari tabel 3.6 diatas dapat dilihat bahwa terdapat nilai *cronbach’s alpha* sebesar 0,740 dari jumlah butir pernyataan 41 item. Berdasarkan gambaran dalam tabel diatas dapat disimpulkan bahwa derajat reliabilitas item-item tersebut tergolong kedalam reliabilitas sangat kuat. Maka setelah diuji validitas dan reliabilitas item-item pernyataan dalam skala tersebut dapat digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang ada dilapangan yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banda Aceh. Adapun cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi mengenai siswa adalah teknik pengumpulan data melalui angket dan observasi.

¹² V. Wiratma Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 199.

1. Angket

Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh siswa sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.¹³ Adapun penggunaan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Jenis angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah *skala likert* yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*Unfavorable*).

Instrumen yang berisi skala ini diisi oleh siswa dengan memilih salah satu tanggapan yang telah disediakan. Agar dalam memberikan jawaban sesuai dengan yang dirasakan, maka peneliti menyajikan pertanyaan yang bervariasi (ada pernyataan positif dan negatif) dengan lima alternatif pilihan. Dalam hal ini peneliti tidak memberikan tanggapan ragu-ragu pada kedua pernyataan tersebut, karena dikhawatirkan ada banyak jawaban asal-asalan tanpa pertimbangan dan selalu bersikap netral. Adapun alternatif pilihan tersebut adalah selalu, sering, kadang-kadang, hampir tidak pernah dan tidak pernah.

Skor yang digunakan dalam rencana penelitian ini disediakan lima alternatif pilihan jawaban untuk setiap item mempunyai nilai terdiri dari 5 sampai dengan 1, mulai dari selalu (SL) sampai dengan tidak pernah (TP). Untuk pertanyaan *favorable* (item pertanyaan yang mendukung objek yang ingin

¹³ Irawan Soeharto, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), h. 77.

diukur) bergerak dari 5,4,3,2,1 dan bila *unfavorable* (item pertanyaan tidak mendukung objek yang ingin diukur) dari kelompok 1,2,3,4 dan 5. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel bawah ini.

Tabel 3. 7
Kategori Pemberian skor Skala Likert Untuk Pernyataan Positif

No	Pernyataan Positif/Favorable (+)		Pernyataan Negatif/ Unfavorable (-)	
	Pilihan Jawaban	Skor	Pilihan Jawaban	Skor
1.	Selalu (SL)	5	Selalu (SL)	1
2.	Sering (SR)	4	Sering (SR)	2
3.	Kadang- Kadang (KK)	3	Kadang- Kadang (KK)	3
4.	Jarang (JR)	2	Jarang (JR)	4
5.	Tidak Pernah (TP)	1	Tidak Pernah (TP)	5

2. Observasi

Selain angket, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan observasi. Observasi adalah metode atau cara-cara dalam menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan cara melihat dan mengamati siswa atau sekelompok siswa secara langsung.¹⁴ Observasi sering dikenal dengan istilah pengamatan yang merupakan suatu perhatian berfokus terhadap kejadian, gejala atau sesuatu.¹⁵ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa, sejauh mana bisa menerima, menangkap dan menggunakan informasi yang diberikan oleh peneliti sehingga dapat melakukan suatu perubahan kearah positif.

¹⁴ Dzakiah Daradjad, *Metode Pengajaran Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 214.

¹⁵ Emzir, *Analisis Data*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h. 37-38.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data juga dapat diartikan sebagai proses pengorganisasian data ke dalam suatu pola, kategori satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.¹⁶ Setelah seluruh data yang diinginkan (telah diisi oleh siswa) terkumpul, maka data tersebut akan dianalisis. Tahapan analisis data merupakan tahapan yang paling penting yang akan memberikan kehidupan dalam kegiatan penelitian.¹⁷

Adapun teknik analisis data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan cara kuantitatif.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, data yang normal sering dijadikan landasan karena data di tuntut harus normal. Uji normalitas berfungsi untuk melihat data sampel yang kita ambil dan kita gunakan menggunakan distribusi normal.¹⁸ Uji normalitas berguna untuk menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Sehingga langkah selanjutnya tidak menyimpang kebenarannya dan dapat di pertanggungjawabkan.

Pengujian normalitas data menggunakan SPSS 20 dengan uji statistik anova dengan taraf signifikansi 5%. Pengambilan hasil kesimpulannya *output*

¹⁶ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h. 89.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, dkk, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 131.

¹⁸ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2016), h. 135.

pada kolom sig dari hasil uji SPSS lebih besar dari taraf signifikasi sig ($> 0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal dan apabila output pada kolom sig dari hasil uji SPSS lebih kecil dari taraf signifikasi sig ($< 0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji normalitas disini menggunakan uji anova (*Analysis of variance*). Uji anova merupakan pengujian dengan menganalisa varians. Uji anova dilakukan pada skor hasil *pretest* dan *posttest*. Ketentuannya jika hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji anova satu arah yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang bersifat bebas satu sama lain.

2. Uji-T

Uji-T adalah uji perbedaan, yang dilakukan dengan tujuan untuk melakukan ada tidaknya perbedaan rata-rata hasil dari dua sampel bebas. Sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji-T bertujuan untuk mengkaji penerapan suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan. Adapun hipotesis (dugaan sementara) dalam penelitian ini yaitu:

H_0 (hipotesis nihil) : *Ice Breaking* tidak dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh

H_a (hipotesis alternatif) : *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh

Kriteria pengujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a diterima, sedangkan H_o ditolak

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a ditolak, sedangkan H_o diterima



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Identitas sekolah SMA Negeri 2 Banda Aceh

Adapun Identitas dari SMA Negeri 2 Banda Aceh adalah sebagai berikut :

1. Nama Sekolah : SMA Negeri 2 Banda Aceh
Tahun didirikan sekolah : 02/04/01/1979
Terhitung mulai tanggal : 05/09/1979
Alamat sekolah : Jl. Twk. Hasyim Banta Muda no 8 Gp.
Mulia
2. NSS/NSM : 301066102002
3. Provinsi : Aceh
4. Kelurahan : Mulia
5. Kecamatan : Kuta Alam
6. Kabupaten/Kota : Kota Banda Aceh
7. Kepemilikan Gedung : Milik Sendiri
8. Status Tanah : Sertifikat/Akte

Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 2 Banda Aceh

Visi SMA Unggul Negeri 2 Banda Aceh

Mewujudkan lulusan yang berkualitas, berlandaskan Imtaq berwawasan Iptek, berbudaya lingkungan, dan mampu berperan aktif dalam masyarakat serta memiliki daya saing global (internasional).

Misi SMA Unggul Negeri 2 Banda Aceh ialah:

1. Meningkatkan komitmen tenaga pendidik dan kependidikan terhadap tugas pokok dan fungsinya.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien
3. Meningkatkan keprofesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan melalui pengembangan SDM
4. Melaksanakan pembiasaan baca Al-Quran serta pelaksanaan shalat berjamaah secara kontinu
5. Melaksanakan pengembangan potensi siswa melalui kegiatan kedisiplinan dengan mengedepankan nilai-nilai Islam
6. Meningkatkan penguasaan ilmu komunikasi dan komputerisasi untuk menghadapi eraglobalisasi
7. Melaksanakan kultur sekolah yang berbudaya lingkungan dan mampu menjadikan sebagai sumber dan alat pembelajaran.
8. Membangun kemitraan dan kerjasama terhadap masyarakat pendidikan baik lokal maupun global.
9. Meningkatkan SDM melalui pembinaan KIR, Olimpiade, Olahraga dan Kesenian yang siap berkompetisi secara nasional maupun internasional

PROFIL SMA NEGERI 2 BANDA ACEH

1. Nama Sekolah : SMA Negeri 2 Banda Aceh
2. No. Statistik Madrasah : 301066102002
3. Akreditasi Madrasah : A
4. Alamat Lengkap Sekolah: Jl. Twk. Hasyim Banta Muda no 8

Desa Kp Mulia

Kecamatan Kuta Alam

Kota Banda Aceh

Provinsi Aceh

5. Nama Kepala Madrasah : Drs. Mukhtar

6. Kepemilikan Tanah

a. Status Tanah : Milik Sendiri

b. Luas Tanah : 14.395 m²

7. Status Bangunan : Milik Sendiri

8. Luas Bangunan : 3.430 m²

Setiap sekolah memerlukan tenaga pendidik untuk pelaksanaan proses pembelajaran, tenaga pendidikan dan pegawai SMA Negeri 2 dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 4. 1
Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Negeri 2 Banda Aceh

No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	Guru Tetap	12	30	42
2.	Guru Honor Sekolah	8	7	15
3.	Guru Titipan	-	-	-
4.	Guru Sertifikasi	-	-	-
5.	Peg. TU. Tetap	1	5	7
6.	Peg. TU. Tidak Tetap	11	8	19

7.	Pesuruh Tetap	-	-	-
8.	Pesuruh Tidak Tetap	-	-	-

Sumber: TU SMA Negeri 2 Banda Aceh

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, setiap sekolah memerlukan sarana dan prasarana, demikian juga dengan SMA Negeri 2 Banda Aceh. Adapun sarana prasarana SMA Negeri 2 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2
Sarana/Prasarana SMA Negeri 2 Banda Aceh

No	Nama Sarana/ Prasarana	Jumlah
1.	Ruang Kepala Sekolah	1
2.	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
3.	Ruang Tata Usaha	1
4.	Ruang Guru	1
5.	Ruang Belajar	24
6.	Ruang Komputer	1
7.	Ruang Komputer Gedung Baru	2
8.	Ruang Pengajaran	1
9.	Ruang Multimedia	1
10.	Ruang Pertemuan	1
11.	Ruang BK	1
12.	Ruang Perpustakaan	1
13.	Ruang Lab. Fisika	1
14.	Ruang Lab. Biologi	1
15.	Ruang Lab. Bahasa	1
16.	Ruang Lab. Kimia	1
17.	Ruang Kelas Baru lt. 2	15
18.	Ruang Satpam	1
19.	Mushalla	1
20.	Tempat Wudhu'	1
21.	Gudang	4
22.	Gudang Osis	1
23.	Kamar Mandi Siswa	12
24.	Kamar Mandi Guru	2
25.	Rumah Hunian Penjaga Sekolah	1

Hasil penelitian adalah suatu data atau keterangan yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Pada bagian hasil penelitian ini akan mendeskripsikan tentang penerapan *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

1. Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Diberikan *Ice Breaking*

Kejenuhan belajar siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu: Kategori rendah, sedang dan tinggi berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau treatment). Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4. 3
Skor Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Penerapan Ice Breaking

No Urut	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1.	AA	97	Sedang
2.	AAN	140	Tinggi
3.	AS	121	Tinggi
4.	AR	85	Sedang
5.	CNS	124	Tinggi
6.	CRS	109	Sedang
7.	FZ	95	Sedang
8.	FMS	118	Sedang
9.	FY	125	Tinggi
10.	GAT	123	Tinggi
11.	JN	88	Sedang
12.	JF	106	Sedang
13.	MNB	135	Tinggi
14.	MT	119	Sedang
15.	MAZ	113	Sedang
16.	MY	109	Sedang
17.	MFR	133	Tinggi
18.	MIA	123	Tinggi
19.	MR	135	Tinggi
20.	MAI	108	Sedang
21.	MA	112	Sedang
22.	NAP	109	Sedang
23.	NAS	85	Sedang
24.	NK	121	Tinggi

25.	RAR	134	Tinggi
26.	RU	117	Sedang
27.	RAK	121	Tinggi
28.	SS	117	Sedang
29.	SM	116	Sedang
30.	SN	86	Sedang
Jumlah: 3.730			

Keterangan:

μ : Rerata Hipotetik

i_{max} : Skor maksimal subjek

i_{min} : Skor minimal subjek

$\sum_k$: Jumlah item

Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), rumusnya:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Rendah = $X < (\mu - 1.\sigma)$

Rendah = $X < 70$

Sedang = $(\mu - 1.\sigma) < X \leq (\mu + 1.\sigma)$

Sedang = $X 70-120$

Tinggi = $X > (\mu + 1.\sigma)$

Tinggi = $X > 120$

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya. Setiap kategori terdapat keterangan dan batas nilai untuk menentukan kejenuhan belajar siswa. Kesimpulan terkait batas nilai dan kategori tersebut, terdapat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 4. 4
Batas Nilai dan Skor Kejenuhan Belajar Siswa

Batas Nilai	Kategori Skor Kejenuhan Belajar
<70	Rendah
70-120	Sedang
>120	Tinggi

(Sumber: Microsoft Excel, 2013)

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing. Batas nilai < 70 berada dalam kolom rendah, ini berarti bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa mempunyai kategori kejenuhan belajar rendah. Untuk batas nilai 70-120 berada dalam kategori sedang, jadi siswa yang dalam kategori ini memiliki tingkat kejenuhan belajar sedang. Sedangkan batas nilai > 120 berada dalam kategori tinggi, dan ini mengandung pengertian bahwa siswa dalam kategori tinggi memiliki kejenuhan belajar yang tinggi.

Untuk melihat persentase kategori kejenuhan belajar maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$P = \frac{f(\text{skor yang dicapai})}{N} \times 100\%$$

N untuk jumlah skor maksimal

$$\begin{aligned} \text{Persentase} &= P = \frac{F}{N} \\ &= 30 = \frac{30}{30} \times 100 \\ &= 100\% \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka kejenuhan belajar dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini:

Tabel 4.5
Persentase Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Penerapan Ice Breaking

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	0	0%
2.	Sedang	18	60 %

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 95.

3.	Tinggi	12	40%
Jumlah		30	100 %

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Dari hasil persentase dan kategori kejenuhan belajar yang terdapat dalam tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh yang sampel 30 siswa kelas XI IPA 3, tidak terdapat siswa mengalami kejenuhan belajar pada kategori rendah. Namun ada 18 siswa yang mengalami kejenuhan belajar sedang dengan persentase 60%, dan 12 siswa mengalami kejenuhan belajar tinggi, dengan persentase 40%.

2. Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Penerapan *Ice Breaking*

Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan *ice breaking* kepada siswa yang memenuhi kategori kejenuhan belajar maka terdapat perbedaan hasil skor *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) *ice breaking* dan hasil skor *post-test* (sesudah diberikan perlakuan) *ice breaking*. Yang mana pada hasil *post-test* siswa memperoleh hasil skor lebih rendah dibandingkan pada hasil skor *pre-test*. Artinya, ada perubahan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Pembahasan tentang hasil *post-test* siswa terdapat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6
Skor Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Penerapan *Ice Breaking*

No Urut	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1.	AA	84	Sedang
2.	AAN	124	Tinggi
3.	AS	94	Sedang
4.	AR	80	Sedang
5.	CNS	111	Sedang
6.	CRS	104	Sedang
7.	FZ	88	Sedang
8.	FMS	102	Sedang
9.	FY	106	Sedang
10.	GAT	115	Sedang
11.	JN	83	Sedang

12.	JF	103	Sedang
13.	MNB	116	Sedang
14.	MT	112	Sedang
15.	MAZ	109	Sedang
16.	MY	104	Sedang
17.	MFR	125	Tinggi
18.	MIA	118	Sedang
19.	MR	118	Sedang
20.	MAI	107	Sedang
21.	MA	109	Sedang
22.	NAP	105	Sedang
23.	NAS	83	Sedang
24.	NK	115	Sedang
25.	RAR	121	Tinggi
26.	RU	115	Sedang
27.	RAK	117	Sedang
28.	SS	116	Sedang
29.	SM	113	Sedang
30.	SN	86	Sedang
Jumlah: 3.183			

(Sumber: Microsoft Excel, 2013)

Pada tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa perubahan hasil skor jawaban yang diberikan oleh siswa terhadap kejenuhan belajar mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan menggunakan *ice breaking*. Perubahan tersebut dapat dilihat langsung oleh peneliti ketika melakukan beberapa *treatment* sebelumnya hingga *treatment* yang terakhir. Siswa menunjukkan sikap yang berbeda dan semakin terlihat perkembangannya. Sehingga pada lembar observasi kegiatan dapat dinyatakan bahwa rata-rata siswa menjadi aktif dari sebelumnya serta mempunyai komitmen ke depannya untuk menjadi lebih baik lagi. Adapun persentase kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh sesudah penerapan *Ice Breaking* sebagai berikut:

Tabel 4.7
Persentase Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Penerapan Ice Breaking

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	0	0%
2.	Sedang	27	90 %
3.	Tinggi	3	10%
Jumlah		30	100%

Pada hasil persentase di tabel 4.7, disimpulkan bahwa kejenuhan belajar siswa mengalami perubahan. Yang awalnya terdapat 18 orang siswa yang berada pada kategori sedang menjadi 27 siswa dengan persentase (90%) dan 13 siswa yang berada pada kategori tinggi menjadi 3 siswa dengan persentase (10%). Dengan demikian, *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan dalam belajar siswa.

3. Penerapan *Ice Breaking* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. “Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang memiliki distribusi normal. Peneliti menggunakan uji normalitas dengan uji anova. Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal.”² Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, maka data yang telah ada dimasukkan kedalam aplikasi SPSS 20. Maka disitulah normalitas dapat dibuktikan. Untuk melihat perolehan hasil setelah dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini.

² V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h.55.

Tabel 4.8
One Sample Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sebelum	sesudah
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	114.47	106.10
	Std. Deviation	15.971	13.145
	Absolute	.109	.144
Most Extreme Differences	Positive	.088	.116
	Negative	-.109	-.144
Kolmogorov-Smirnov Z		.599	.790
Asymp. Sig. (2-tailed)		.865	.561

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(Sumber: SPSS versi 20)

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z data kejenuhan belajar siswa sebelum penerapan *Ice Breaking* adalah 0,865 maka lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa sebelum penerapan *Ice Breaking* berdistribusi normal. Selanjutnya sig data kejenuhan belajar siswa sesudah penerapan *Ice Breaking* adalah 0,561 maka lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa sesudah penerapan *Ice Breaking* berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran kedua data berdistribusi normal, langkah berikutnya menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

H_0 (hipotesis nihil) : *Ice Breaking* tidak dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

H_a (hipotesis alternatif) : *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

Tabel 4.9
Anova

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest * Posttest	Between Groups	(Combined)	6969.800	22	316.809	5.185	.016
	Within Groups		427.667	7	61.095		
	Total		7397.467	29			

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai F hitung sebesar 5.185 dengan signifikansi 0,016 dengan tingkat kepercayaan (*confidence interval*) 95% atau 0,05. Ketentuannya jika hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian pada taraf 0,05 menolak H_0 , sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah ada perbedaan antara kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diterapkan ice breaking.

a. Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya penerapan ice breaking untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh, maka akan dilakukan perbandingan skor hasil, apakah ada perubahan hasil skor *pretest* dan *post test*. Salah satu cara untuk mengetahui perubahan dan perbedaan hasil data kejenuhan belajar siswa adalah dengan cara melihat atau membandingkan hasil antara *pre-test* dan hasil *post-test* dengan menggunakan ice breaking. Adapun hasil skor kejenuhan belajar siswa setelah dilakukan pengukuran terhadap kondisi awal dan kondisi akhir, disertai dengan kategori kejenuhan belajar siswa yang telah tertera pada tabel 4.9 yang terdiri dua variabel, yaitu variabel bebas “ice breaking” dan variabel terikat “kejenuhan belajar”. Sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (Paired sampel t test).

Uji t yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_a diterima jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak Atau jika $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ maka H_a diterima jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak.

Tabel 4.10
Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

No Urut	Nama Siswa	Sebelum	Sesudah	Keterangan sebelum	Keterangan sesudah
1.	AA	97	84	Sedang	Sedang
2.	AAN	140	124	Tinggi	Tinggi
3.	AS	121	94	Tinggi	Sedang
4.	AR	85	80	Sedang	Sedang
5.	CNS	124	111	Tinggi	Sedang
6.	CRS	109	104	Sedang	Sedang
7.	FZ	95	88	Sedang	Sedang
8.	FMS	118	102	Sedang	Sedang
9.	FY	125	106	Tinggi	Sedang
10.	GAT	123	115	Tinggi	Sedang
11.	JN	88	83	Sedang	Sedang
12.	JF	106	103	Sedang	Sedang
13.	MNB	135	116	Tinggi	Sedang
14.	MT	119	112	Sedang	Sedang
15.	MAZ	113	109	Sedang	Sedang
16.	MY	109	104	Sedang	Sedang
17.	MFR	133	125	Tinggi	Tinggi
18.	MIA	123	118	Tinggi	Sedang
19.	MR	135	118	Tinggi	Sedang
20.	MAI	108	107	Sedang	Sedang
21.	MA	112	109	Sedang	Sedang
22.	NAP	109	105	Sedang	Sedang
23.	NAS	85	83	Sedang	Sedang
24.	NK	121	115	Tinggi	Sedang
25.	RAR	134	121	Tinggi	Tinggi
26.	RU	117	115	Sedang	Sedang
27.	RAK	121	117	Tinggi	Sedang
28.	SS	117	116	Sedang	Sedang
29.	SM	116	113	Sedang	Sedang

30.	SN	86	86	Sedang	Sedang
Jumlah		3.730	3.183		

Pada tabel 4.10 diatas telah dicantumkan hasil skor pre-test dan post-test dari masing-masing sampel atau siswa yang telah diberikan perlakuan. Dari tabel tersebut terlihat jelas perbandingan hasil skor yang didapatkan oleh setiap siswa bahwa ada perbedaan dan perubahan hasil yang diperoleh siswa. Hasil skor keseluruhan jumlah kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan 3.730, sedangkan setelah diberi perlakuan menjadi 3.183.

Untuk melihat persentase dari pengukuran terhadap 30 siswa yang menjadi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.10 dibawah ini.

Tabel 4. 11
Persentase Perbandingan Pre-test dan Post-test

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1.	Rendah	0	0 %	0	0 %
2.	Sedang	18	60 %	27	90 %
3.	Tinggi	12	40 %	3	10 %
Jumlah		30	100	30	100

Tabel 4.11 di atas menggambarkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kejenuhan belajar siswa yang mengalami perubahan secara signifikan. Hasil *pre-test* menunjukkan dari 18 siswa berkategori sedang yaitu (60%) mengalami perubahan menjadi 27 siswa yaitu (90%). Sedangkan pada hasil *post-test* menunjukkan dari kategori tinggi 12 siswa (40%) hanya menjadi 3 siswa (10%).

Tabel 4. 12
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum	114.47	30	15.971	2.916
	sesudah	106.10	30	13.145	2.400

(Sumber: SPSS Versi 20)

Berdasarkan data output SPSS diketahui bahwa rata-rata kejenuhan belajar Siswa sebelum pelaksanaan *Ice Breaking* adalah 114.47. Sedangkan sesudah pelaksanaan *Ice Breaking* kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 adalah 106.10. Berdasarkan hasil tersebut, mengandung pengertian bahwa rata-rata (mean) *post-test* lebih rendah dari rata-rata (mean) *pre-test*. Sehingga terdapat perubahan kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh setelah menerapkan ice breaking.

Selanjutnya, untuk melihat nilai korelasi *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini dengan berdasarkan hasil pada *paired sampel statistics* dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut ini.

Tabel 4. 13
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum & sesudah	30	.890	.000

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai korelasi pada *paired sampel statistics* dari 30 sampel siswa pada *pre-test* dan *post-test* berjumlah 0,890 dengan signifikan 0,000. oleh karena itu $0,890 > 0,05$, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji t berpasangan.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *paired sampel t test* (uji t untuk dua sampel yang berpasangan). Uji *paired sampel t test* digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel tersebut. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data. Yaitu data kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh sebelum penerapan *Ice Breaking* dan data kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh setelah penerapan *Ice Breaking*. Untuk melihat perbedaan antara pre-test dan post-test menggunakan uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.13 dibawah ini.

Tabel 4. 14
Uji t Berpasangan Pre-Test dan Post-Test Kejenuhan Belajar
Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum – sesudah	8.367	7.360	1.344	5.618	11.115	6.226	29	.000

Berdasarkan *paired sampel test* pada tabel 4.14 diatas ditemukan hipotesis bahwa:

Ho : *Ice Breaking* tidak dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

Ha : *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

Hasil dari tabel 4.13 menjelaskan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 6.226 dengan derajat kebebasan (db) atau degree of freedom (df) $N-1 = 30-1 = 29$, sehingga

nilai t_{tabel} adalah 1.699. Dengan demikian $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($6.226 > 1.699$) atau $\text{sig } 0,000 < 0.05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

Ketika H_a diterima dan H_0 ditolak, maka ini berarti terdapat perubahan kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan *ice breaking*. Dalam hal ini mengandung pengertian bahwa penerapan *ice breaking* memberikan semangat kepada siswa dalam perkembangan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. Sehingga terdapat perubahan sikap yang positif siswa setelah melaksanakan *ice breaking*, dari yang sebelumnya rata-rata mempunyai kejenuhan belajar yang tinggi, setelah diberikan perlakuan dengan *ice breaking* kejenuhan belajar siswa menjadi perubahan. Sehingga rata-rata kejenuhan belajar siswa yang tinggi hanya terdapat 3 orang saja.

Berdasarkan hasil kesimpulan tersebut maka diberikan kesimpulan bahwa penerapan *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembahasan Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Penerapan *Ice Breaking* Pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh

Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) dengan *ice breaking* kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar, peneliti telah menentukan sampel penelitian terlebih dahulu, yaitu pada kelas XI IPA 3 yang berjumlah 30 siswa.

Kepada 30 siswa tersebut telah diberikan *pre-test* berupa pengisian angket kejenuhan belajar siswa yang kemudian mendapat hasil bahwa 12 dari 30 siswa memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Siswa yang 12 tersebut berada pada persentase 40%. Siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri: tidak disiplin, sering permissi ke kamar mandi padahal ke kantin, sering keluar masuk kelas, malas mengikuti proses pembelajaran, tidak percaya diri, tidak bersemangat dalam belajar, kehilangan motivasi dalam belajar, usaha dalam belajar kurang, sering mengobrol dengan teman saat guru menerangkan pelajaran, mengantuk, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, merasa terbebani dengan tugas sekolah, merasa cemas, merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar, mengalami ketidakpuasan dalam belajar.

Selanjutnya pada 18 siswa yang berada pada persentase 60%, berada pada kategorisasi sedang dengan ciri-ciri yang dimiliki sudah mulai disiplin dalam belajar, tidak tidur lagi didalam kelas, tidak berbicara lagi dalam kelas saat guru menerangkan, tidak keluar masuk lagi pada saat guru masih ada didalam ruangan kelas, mulai mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru, mencoba percaya diri dalam belajar, kesadaran mulai mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, berusaha untuk belajar lebih giat agar kemajuan (progress) yang ingin di capai dalam belajar terwujud, sudah mulai merasa puas dengan hasil yang dicapai dalam belajar.

Pada penelitian ini, ciri-ciri yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variabel dan indikator yang ada pada instrumen penelitian. Variabel

tersebut adalah kejenuhan belajar dengan memiliki empat indikator, yaitu: kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi.

2. Pembahasan Kejenuhan Belajar Siswa Sesudah Penerapan *Ice Breaking*

Setelah memberikan perlakuan dengan menerapkan ice breaking untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, terjadi perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan sikap siswa. Dimana pada hasil post-test terdapat perbedaan hasil dari sebelumnya dengan sampel yang sama. Hasil post-test menunjukkan perubahan kejenuhan belajar siswa mengalami perubahan. Yang awalnya terdapat 18 orang siswa yang berada pada kategori sedang menjadi 27 siswa dengan persentase (90%) dan 13 siswa yang berada pada kategori tinggi menjadi 3 siswa dengan persentase (10%).

Perlakuan telah diberikan sebanyak 4 kali pada siswa yang sama dengan hari yang berbeda dan topik yang berbeda pula. Setiap perlakuan tersebut memiliki tujuan tersendiri sesuai dengan topik yang dibahas, namun mempunyai tujuan umum yang sama yaitu untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Untuk dapat mengetahui apakah terjadi perubahan kejenuhan belajar siswa atau tidak, maka diberikanlah post-test. Post-test adalah kondisi akhir siswa setelah diberikan perlakuan dan berguna untuk mengukur atau mengetahui hasil skor baru yang dimiliki siswa setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan hasil uji normalitas dari angket kejenuhan belajar siswa data *pre-test* dan *post-test* dilihat bahwa nilai signifikan *pre-test* $0,865 > 0,05$, dan nilai signifikan *post-test* $0,561 > 0,05$ maka kriteria keputusannya H_a diterima. Maka hasil dari uji normalitas data tersebut adalah berdistribusi normal. Selanjutnya hasil

uji T dapat dilihat bahwa perolehan nilai sig (*2-tailed*) adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa efektif dalam pembelajaran.

Dari penjelasan di atas menyatakan bahwa terdapat perubahan dan perbedaan sikap siswa dalam belajar pada setiap kali di berikan perlakuan sehingga terjadinya penurunan kejenuhan belajar siswa. Hasil *post-test* juga menunjukkan bahwa skor keseluruhan nilai siswa sesudah diberikan perlakuan sebanyak 3.183 sedangkan sebelumnya pada *pre-test* mendapatkan hasil sebanyak 3.740. Berdasarkan skor tersebut diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan *Ice breaking* adalah lebih sedikit dari sebelumnya. Sehingga penerapan *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Agus Mulyana (2020) Dengan judul ” Restorasi focus belajar siswa melalui *Ice Breaking* (Studi Kasus Pada Sekolah Dasar Negeri 03 Tajurhalang). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ice breaking* dapat membantu mengembalikan restorasi (konsentrasi) belajar siswa dengan variasi *ice breaking* lainnya baik pemilihan jenis kegiatan maupun jenjang pendidikan dari target kegiatan.³

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosliana (2020) dengan judul “Pengaruh Teknik *Ice Breaking* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Institut Pemerintahan Dalam Negeri Sulawesi Selatan), menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan

³ Agus Mulyana, *Restorasi focus Belajar Siswa Melalui Ice Breaking*, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vo. 1 No. 1. 2020, h. 1-5.

terhadap penerapan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan.⁴ Dengan adanya *ice breaking* dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, karena menerapkan permainan yang menarik sehingga siswa menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk serta ada perhatian dan ada rasa senang yang diberikan untuk mendengar atau melihat orang yang berbicara di depan kelas.

Selanjutnya penelitian oleh Efi Ika Febriandari dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Menerapkan *Ice Breaking* Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus Pad SDN 2 Surondakan). Hasil penelitian bahwa kreativitas guru dalam menerapkan *ice breaking* saat proses pembelajaran berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang mencerminkan motivasi belajar siswa.⁵

3. Pelaksanaan *Ice Breaking* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh

Pada hari Rabu, tanggal 01 Oktober 2020, peneliti melakukan penelitian dengan judul Penerapan *Ice Breaking* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh. Dalam hal ini, peneliti terlebih dahulu memintakan izin kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Banda Aceh yaitu pak Drs. Mukhtar, dengan membawakan surat izin penelitian yang dirujuk oleh kampus

⁴ Rosliana, *Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Jurnal konseling Andi Matappa, Vol. 4 No. 2, 2020, h. 170.

⁵ Efi Ika Febriandari dkk, *Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Menerapkan Ice Breaking Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*, Jurnal Riset dan Konseptual, Vol. 3 No. 4. 2018, h. 506.

kepada Dinas Pendidikan terlebih dahulu. Kemudian atas persetujuan Dinas Pendidikan surat yang telah dikeluarkan oleh Dinas Pendidikan tersebut telah peneliti berikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Banda Aceh melalui tenaga tata usaha (TU) yaitu bu nelly.

Namun guru yang bersangkutan mengatakan kepada peneliti bahwa kepala sekolah sedang tidak ada, dan peneliti disuruh datang kembali besok. Hari jum'at 02 Oktober 2020 peneliti datang menjumpai guru yang di TU, dan peneliti diarahkan untuk menjumpai ibu fauziah selaku koordinator BK. Setelah itu ibu fauziah memberikan informasi tentang data siswa yang jarang masuk ke kelas daring/ Online. Bu fauziah selaku koordinator BK merekomendasikan kelas XI IPA 3 untuk dijadikan sampel penelitian. Selanjutnya peneliti diarahkan untuk menjumpai ibu najwa selaku bidang kesiswaan untuk memberikan data siswa yang ingin diteliti serta meminta izin kepada guru untuk dimasukkan kedalam grup ruang belajar siswa.

Setelah mendapatkan kelas yang menjadi sampel penelitian, peneliti akan membagikan angket berupa skala tentang Kejenuhan Belajar kepada 30 orang siswa kelas XI IPA 3. Butir pernyataan tentang kejenuhan belajar peneliti bagikan kepada siswa melalui google form. Pembagian angket kepada siswa dilakukan selama 1 hari, yaitu pada Senin 5 Oktober 2020. Kemudian peneliti menunggu hasilnya selama 2 hari. Mulai hari senin 6 Oktober 7 Oktober 2020. Tujuan dari diadakannya *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 sebelum diberikan perlakuan dengan *Ice Breaking*. Setelah diadakannya *pre-test*, disitulah tingkat (kategori) kejenuhan belajar siswa dapat diketahui.

Setelah mendapatkan hasil dari jawaban yang berjumlah 30 siswa, kemudian perhitungan data dilakukan langsung oleh peneliti dengan memasukkan hasil skor *pre-test* ke dalam aplikasi microsoft excel untuk mendapatkan data atau nama siswa yang memiliki kejenuhan belajar rendah, sedang, dan tinggi. Untuk kegiatan selanjutnya, peneliti menjumpai kembali guru bidang kesiswaan untuk mengatur jadwal pemberian treatment dengan menggunakan google meet. Sebelum membuat bimbingan klasikal untuk memberikan perlakuan (*treatment*), terlebih dahulu peneliti berkonsultasi dan dengan bidang kesiswaan terkait tempat, waktu, untuk melaksanakan kegiatan bimbingan klasikal dengan menerapkan ice breaking untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

a. Pre-Test

Sebagaimana telah dijelaskan diatas, kegiatan pre-test diberikan pada 1 kelas, yaitu siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh, pada Senin 05 Oktober 2020 terhadap 30 siswa. Tujuan dari diadakannya pre-test adalah untuk dapat mengetahui dan mengukur kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 sebelum diberikan perlakuan dengan ice breaking.

Pada pelaksanaan pre-test, seluruh siswa dimintakan untuk mengisi angket (skala kejenuhan belajar) melalui google form. Waktu yang diberikan untuk pengisian angket tidak dibatasi, agar siswa tidak terburu-buru dalam mengisi dan membaca, secara teliti pernyataan dan keterangan yang terdapat dalam angket tersebut.

Setelah diadakannya pre-test, disitulah tingkat (kategori) kejenuhan belajar siswa dapat diketahui dan kemudian dapat dijadikan sebagai sampel penelitian

yang memenuhi kriteria sebagai objek penelitian. Secara garis besar, ciri-ciri sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan ciri seperti tidak disiplin, sering permisi ke kamar mandi padahal ke kantin, sering keluar masuk kelas, malas mengikuti proses pembelajaran, tidak percaya diri, tidak bersemangat dalam belajar, kehilangan motivasi dalam belajar, usaha dalam belajar kurang, sering mengobrol dengan teman saat guru menerangkan pelajaran, mengantuk, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, merasa terbebani dengan tugas sekolah, merasa cemas, merasa tidak mempunyai kemajuan (progress) dalam belajar, mengalami ketidakpuasan dalam belajar. Siswa yang memenuhi ciri-ciri seperti yang telah disebutkan diatas, yaitu kelas XI IPA 3, dengan laki-laki berjumlah 16 siswa dan perempuan berjumlah 14 siswa.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, perlakuan tersebut diberikan kepada seluruh siswa yang menjadi sampel dalam penelitian. *Treatment* yang diberikan sebanyak 4 kali pertemuan dengan melakukan kegiatan bimbingan klasikal melalui google meet menggunakan ice breaking. Adapun *treatment* yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu:

1. *Treatment* I dilakukan pada Jum'at 09 Oktober 2020, dengan topik masalah “Gaya Belajar”
2. *Treatment* II dilaksanakan pada hari Sabtu 10 Oktober 2020, dengan topik permasalahan “Manajemen Waktu”

3. *Treatment* III dilaksanakan pada hari Selasa 13 Oktober 2020 dengan topik permasalahan “Tips Belajar dimasa Pandemi”.
 4. *Treatment* IV dilaksanakan pada hari Rabu 14 Oktober 2020, dengan topik masalah “Motivasi Belajar”
1. Perlakuan Pertama (Treatment I)

Pemberian perlakuan pada treatment I, dilaksanakan di ruang kesiswaan pada kelas XI IPA 3, pada hari Jum'at, 09 Oktober 2020, pada jam 11.15/ 12.00 dengan topik “Gaya Belajar”. Dimana treatment ini bertujuan agar siswa dapat mengetahui tipe gaya belajar apa yang sesuai untuknya, sehingga ada semangat dalam belajarnya. Pada awal pertemuan, peneliti mengucapkan salam, menanyakan kabar, menanyakan kepada siswa siapa guru sebelumnya yang masuk untuk memberikan materi pembelajaran sebelum peneliti masuk memberikan materi layanan serta menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan materi layanan.

Setelah itu peneliti memberikan materi layanan dengan topik gaya belajar. Sebelum menjelaskan materi gaya belajar, peneliti menjelaskan sedikit apa itu ice breaking. Kemudian peneliti menjelaskan materi tentang pengertian gaya belajar, macam-macam gaya belajar, ciri-ciri gaya belajar, tips gaya belajar dan manfaat dari gaya belajar. Pada saat peneliti menjelaskan materi layanan, peneliti melihat bahwa ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan dan tidak konsentrasi pada saat peneliti memberikan materi layanan. Peneliti mengemukakan begitu karena pada saat peneliti menanyakan apakah sudah paham atau belum dari materi yang peneliti sampaikan, namun hanya 1-2 orang siswa saja yang merespon pertanyaan

peneliti. Selanjutnya peneliti menerapkan ice breaking kepada siswa untuk mengatasi kebosanan dalam belajar. Ice breaking adalah peralihan dari situasi yang jenuh, membosankan, tidak menyenangkan serta membuat mengantuk menjadi situasi yang menyenangkan, semangat, tidak mengantuk serta ada perhatian dari siswa pada saat peneliti menyampaikan materi layanan.

Kata kunci dalam Ice breaking ini yaitu “Ikuti Apa Yang Saya Katakan”. Setelah siswa mengerti baru peneliti memulai ice breaking. Peneliti menyebutkan Ayam-ayam, itik-itik, ayam itik itik ayam (diulang-ulang sampai beberapa kali). Setelah cukup puas membuat siswa senang, peneliti mengatakan ada berapa ayam ? kemudian siswa bingung dan diam. Lalu siswa meminta peneliti untuk menyebutkan kembali apa yang disampaikan tadi. Ada siswa yang menjawab 3,4 dan sebagainya. Setelah beberapa lama, peneliti mengatakan bahwa Jawaban yang mereka sampaikan itu salah, dan mereka protes mengapa jawaban yang mereka berikan salah. Kemudian peneliti mengatakan bahwa intruksinya tadi adalah “Ikuti Apa Yang Saya Katakan” bukan menghitung ayam atau itiknya.

Disitulah siswa baru sadar bahwa instruksi yang diberikan diawal adalah seperti ini. Inti dari permainan ini untuk melatih konsentrasi siswa terhadap instruksi yang diberikan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan kembali sedikit tentang materi gaya belajar yang tadi sempat di alihkan. Lalu peneliti dan siswa menyimpulkan terkait materi layanan yang disampaikan pada hari ini.

Setelah Kegiatan untuk treatment pertama selesai, peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah terdapat perubahan sikap siswa setelah diberikan

ice breaking. Pada ice breaking pertama ini, siswa masih terlihat kaku, bingung dan malu-malu dalam mengungkapkan dan mengekspresikan isi pikirannya.

2. Perlakuan Kedua (Treatment II)

Perlakuan kedua (treatment II) dilaksanakan pada hari Sabtu 10 Oktober 2020, dengan topik permasalahan “Manajemen Waktu” treatment ini dilakukan hampir sama dengan treatment yang pertama, hanya saja pada treatment ini memiliki judul dan ice breaking yang berbeda. Dimana treatment ini bertujuan agar siswa dapat mengatur waktunya dalam belajar. Pada awal pertemuan, peneliti mengucapkan salam, menanyakan kabar, menanyakan kepada siswa siapa guru sebelumnya yang masuk untuk memberikan materi pembelajaran sebelum peneliti masuk memberikan materi layanan serta menanyakan kesiapan siswa dalam melakukan materi layanan.

Setelah itu peneliti memberikan materi layanan tentang manajemen waktu yang terkait dengan pengertian manajemen waktu, sifat keistimewaan waktu, cara mengatur waktu dan factor penghambat manajemen waktu. Disaat peneliti menjelaskan materi layanan, peneliti melihat bahwa ada beberapa siswa yang tidak fokus dan sibuk dengan kegiatannya sendiri. Peneliti melihat sendiri pada saat melakukan google meet. Peneliti menanyakan kepada siswa apakah mereka sudah paham atau tidak namun siswa yang merespon hanya beberapa orang saja.

Selanjutnya peneliti menerapkan ice breaking kepada siswa untuk mengatasi kebosanan dalam belajar. Ice breaking yang peneliti berikan “Time Bomb”, Game ini membutuhkan timer. Peneliti memberikan waktu 30 detik untuk menjawab pertanyaan dalam permainan ini. Permainan dimulai dengan

mengajukan pertanyaan seputar materi yang sudah dibahas oleh guru sambil memberikan timer kepada siswa yang ditanya. Pemain yang ditanya menjawab pertanyaan tersebut lalu mulai bertanya kepada pemain yang lain sambil memberikan timer itu. Nah, saat timer berbunyi karena waktu habis, orang yang memegang timer di saat itulah yang dinyatakan kalah. Tujuan dari ice breaking ini bagaimana siswa memanfaatkan waktu agar siswa dapat melaksanakan tugas dengan baik. Setelah ice breaking setelah peneliti melanjutkan kembali materi yang sempat dialihkan tadi, serta mengajak siswa untuk menyimpulkan materi layanan.

Pada treatment kedua, peneliti melakukan evaluasi untuk melihat perubahan sikap siswa setelah diberikan ice breaking. Pada ice breaking kedua, masih ada siswa yang terlihat kaku, bingung dan masih malu-malu dalam mengungkapkan pendapat.

3. Perlakuan Ketiga (Treatment III)

Perlakuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa 13 Oktober 2020, dengan topik permasalahan “Cara Belajar Efektif Dimasa Pandemi”. Dimana treatment ini bertujuan agar siswa mampu merencanakan dan membuat cara belajar efektif di masa pandemi yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Selanjutnya peneliti menanyakan apakah siswa sudah siap untuk melaksanakan materi layanan klasikal yang diberikan oleh peneliti.

Setelah itu peneliti menjelaskan materi cara belajar efektif dimasa pandemi yang didalamnya terkait dengan pengertian belajar, faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, cara-cara belajar di rumah, dan bagaimana manfaat menyusun

jadwal belajar. Pada saat peneliti sudah menyampaikan beberapa materi, peneliti menanya kepada siswa apakah mereka sudah mengerti atau tidak terhadap materi yang peneliti sampaikan. Namun ada siswa yang menjawab paham, dan ada siswa yang menjawab belum paham dan siswanya hanya diam saja. Disaat itulah peneliti langsung menerapkan ice breaking agar siswa dapat berkonsentrasi kembali. Ice breaking yang peneliti berikan adalah “Tebak Apa Yang Saya Katakan”.

Sebelum peneliti menerapkan ice breaking peneliti menjelaskan terlebih dulu bagaimana instruksinya. Peneliti menyuruh siswa untuk melihat kelima jari tangan peneliti dan peneliti menunjukkan jempol untuk siswa mengucapkan ayam, menunjukkan jari telunjuk untuk mengucapkan sapi dan menunjukkan jari tengah peneliti untuk mengucapkan kerbau. Selanjutnya peneliti menanyakan kepada siswa sudah paham atau belum. Sebelum mulai melakukan ice breaking peneliti mempraktekkan sekali untuk mengetest kepahaman mereka, setelah dirasa paham, barulah peneliti menjalankan permainannya. Siswa diminta menebak apa yang peneliti kata seperti contoh diatas, setelah selesai peneliti mengatakan ”Kalo yang ini” tetapi kita menunjuk pada jari kelingking. Kemudian siswa bingung dan protes, karena sebelumnya peneliti tidak memberikan intruksi seperti itu. Peneliti mengulangi terus sampai akhirnya mendapatkan jawaban yang benar. Setelah permainan selesai peneliti menjelaskan kembali materi yang sempat dialihkan. Kemudian peneliti mengajak siswa untuk menyimpulkan materi yang sudah disampaikan hari ini.

Pada treatment ketiga, peneliti melakukan evaluasi untuk melihat perubahan sikap siswa setelah diberikan ice breaking. Pada ice breaking ketiga, peneliti sudah melihat ada perkembangan yang baik pada siswa saat peneliti melakukan treatment. Yang awalnya terlihat kaku, bingung dan malu-malu sudah berani mengungkapkan pendapat, tidak malu berbicara walaupun ada beberapa yang masih sedikit malu tetapi setidaknya siswa sudah mulai berani mengekspresikan isi pikirannya.

4. Perlakuan Keempat (Treatment IV)

Perlakuan keempat adalah pemberian perlakuan yang terakhir setelah memberikan perlakuan atau treatment sebelumnya selama tiga kali dengan menggunakan ice breaking untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pemberian perlakuan atau treatment keempat diberikan pada hari Rabu 14 Oktober 2020, dengan topik masalah yang diberikan adalah “Motivasi Belajar”. Treatment IV ini memiliki tujuan agar siswa memiliki sikap positif untuk membangkitkan semangat belajar hingga mampu menyelesaikan pelajaran dengan baik dan berprestasi.

Adapun cara yang dilakukan pada treatment ini sama pula dengan yang dilakukan pada treatment sebelumnya. Peneliti menyampaikan materi tentang pengertian motivasi belajar, jenis-jenis motivasi belajar dan faktor yang mempengaruhi motivasi belajar. Pada saat peneliti menyampaikan materi, peneliti melihat ada beberapa siswa yang sibuk dengan kegiatannya yang lain. Kemudian peneliti menerapkan ice breaking yang berupa “Apa yang aneh? (What’s wrong?)”. Caranya peneliti memperlihatkan sebuah gambar lalu meminta siswa

memperhatikan apa saja yang terlihat aneh dari gambar tersebut. Kemudian peneliti meminta kepada siswa menjelaskan mengapa hal itu menurut mereka aneh dan bagaimana seharusnya. Peneliti melakukan via google meet, untuk mengatur suasana agar kondusif peneliti mute all dulu untuk beberapa siswa, lalu mereka diberi giliran menjawab apabila sudah menemukan keanehan pada gambar.

Ice breaking ini tujuannya untuk melatih konsentrasi dan focus siswa terhadap gambar yang di perlihatkan oleh peneliti. Setelah permainan berakhir peneliti meminta kepada tiap siswa untuk menyimpulkan materi hari ini. Setelah siswa memberikan kesimpulan, peneliti menambah sedikit kesimpulan dari peneliti untuk memperkuat dari jawaban beberapa siswa. Pada treatment terakhir ini peneliti sudah melihat perkembangan siswa lebih baik. Siswa sudah mulai berani mengekspresikan isi pikirannya dan siswa tidak malu-malu lagi dalam memberikan pendapat.

5. Post-Test

Setelah sebelumnya telah dilakukan pre-test dan memberikan treatment kepada siswa, kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah post-test. Yang mana dalam kegiatan ini siswa yang telah diberikan treatment sebanyak 4 kali berupa perlakuan menggunakan ice breaking diberikan kembali post-test sebagai evaluasi akhir untuk melihat apakah ada perberdaan siswa sebelum dan sesudah diterapkan ice breaking. Post test dilakukan dengan memberikan skala kejenuhan belajar siswa yang sama seperti pada saat pre-test.

Post-test dilaksanakan setelah berselang 2 hari sesudah diberikan perlakuan terakhir, yaitu bertepatan pada hari Jumat, 16 Oktober 2020 menggunakan google form. Hasil post-test didapatkan pada Sabtu 17 Oktober 2020. Hasil yang diperoleh dari keseluruhan post-test menunjukkan terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan ice breaking yaitu adanya perubahan hasil skor yang didapatkan pada setiap siswa setelah diberikan treatment sebanyak 4 kali menggunakan ice breaking.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada SMA Negeri 2 Banda Aceh tentang Penerapan *Ice Breaking* untuk mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada SMA Negeri 2 peneliti dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil uji normalitas, data yang di uji dari angket kejenuhan belajar siswa data *pre-test* dan *post-test* dilihat bahwa nilai signifikan *pre-test* $0,865 > 0,05$, dan nilai signifikan *post-test* $0,561 > 0,05$ maka kriteria keputusannya H_a diterima. Maka hasil dari uji normalitas data tersebut adalah berdistribusi normal.
2. Selanjutnya hasil uji T dapat dilihat bahwa perolehan nilai sig (*tailed*) adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga kejenuhan belajar siswa dapat diatasi menggunakan *ice breaking* pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.
3. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa skor keseluruhan nilai siswa sesudah diberikan perlakuan sebanyak 3.183 sedangkan sebelumnya pada *pre-test* mendapatkan hasil sebanyak 3.730.
4. Berdasarkan skor diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan *Ice breaking* adalah lebih sedikit dari sebelumnya. Dari penjelasan tersebut diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan yang terjadi setelah diberikan perlakuan dengan *ice breaking*. Sehingga *Ice*

Breaking dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan *Ice Breaking* dalam kehidupan sehari-hari guna mengatasi rasa bosan pada saat belajar. Khususnya membentuk keyakinan dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Bagi Guru

- a. Guru BK dapat memberikan dan mengembangkan *Ice Breaking* dalam memberikan layanan bimbingan klasikal maupun kelompok pada siswa di bidang belajar, pribadi, sosial maupun karir.
- b. Guru dapat menerapkan *ice breraking* apabila siswa sudah tidak terlihat fokus pada saat guru sedang menerangkan materi pembelajaran.

5. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya sebaiknya saling berkoordinasi sesama guru BK di Sekolah untuk memilih waktu yang tepat agar pemberian treatment *Ice Breaking* dapat berjalan lancar sesuai dengan planning.
- b. Peneliti selanjutnya harus memperkaya pengetahuan mengenai pelaksanaan tahapan *Ice Breaking* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdirrahman Al-Qawiy. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa
- Achmad Fanani. 2010. *Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Ahmad bin Hambal. *Musnad Ahmad bin Hambal*. Kairo: Dar Al-Fikr.
- Fanani, Ahmad. 2020. *Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar*, Vol. VI, Nomor 11, Agustus 2020 h. 69-70.
- Anitah W, dkk. 2007. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Armand T. Fabella. 1993. *Anda Sanggup Mengatasi Stress*. tt.p: Ofset.
- Yonny, Acep. 2012. *Cara Cerdas Membangkitkan Semangat Belajar Siswa*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Soenarno, Adi. 2005. *Ice Breaker Permainan Atraktif-Edukatif*. Yogyakarta: Andi offset.
- Mulyana, Agus. 2020. *Restorasi focus belajar siswa melalui Ice Breaking*, Jurnal Pengabdian Bahrer Kohler. 2012. *Burnout for Expert: Prevention in the context of living And working*. London: Springer Science & Business Media Mayarakat.
- Dzakiah Daradjad. 2008. *Metode Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Diya Rahmatika. *Pengaruh Permainan Ice Breaker terhadap motivasi belajar siswa dalam Pembelajaran IPS di SD Islam Al-Amanah Tangerang Selatan*. Jakarta: UIN Syari Hidayatullah, 2012).
- Efi Ika Febriandari dkk. 2018. *Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Menerapkan Ice Breaking Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*, Jurnal Riset dan Konseptual.
- Emzir. 2011. *Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hardiyanto, Erwin. 2009. *Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya Studi terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok, Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Erwin Widiaworo. 2015. *19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Efi Ika Febriandari dkk. 2018. *Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Menerapkan Ice Breaking Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*, Jurnal Riset dan Konseptual, Vol. 3 No. 4. h. 506.
- Hana Makmun. 2017. *Life Skill Personal self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Herlin Ika Nafilasari dan Eko Darminto, *Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day*, (Surabaya: SMP Islam Terpadu At-Taqwa, 2017).
- Irawan Soeharto. 2004. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim. 2016. *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Muhammad Ilham Mubarak, *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI Akuntansi Smk Ypkk 2 Sleman*, Jurnal Riset Bimbingan Konseling, Vol. 4, No.3 (2018).
- M. Said. 2010. *80+ Ice Breaker Games-Kumpulan Permainan Penggugah Semangat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Margono S. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta,
- Marzuki. 1989. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Syah, Muhibbin. 2000. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2013. *Psikologi Belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sayyid Muhammad Nuh. 1993. *Penyebab Gagalnya Dakwah*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Namora Lumongga Lubis. 2013. *Memahami Dasar-Dasar konseling*. Jakarta: Kencana.

- Ni Kadek Widari, dkk, *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja*, E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2, No 1 (2014).
- Ririn Ayu Wulandari, *Pengaruh Penggunaan Teknik Pembelajaran Ice Breaker Terhadap Kemampuan Menulis Pantun Siswa Kelas VII SMP Swasta Pahlawan Sukaramai*, Jurnal Unimed tahun 2012.
- Rohani. 1997. *Pengertian media pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roslina. 2020. *Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, Jurnal konseling Andi Matappa.
- Schaufeli dan Enzmann D. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC Press.
- Sheilly Novia. 2013. *Skripsi penggunaan Teknik Ice Breaker Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran IPS (Studi Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1*. Bandung: UPI Bandung.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarto. 2012. *Ice Breaker dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Sigit Setyawan. 2013. *Nyalakan kelasmu 20 Metode mengajar dan Aplikasinya*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Syaiful Bahri Djaramah. 2016. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thursan Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

- Tohirin. 2008. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Raja Grafindo
- _____. 2011. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Rajawali Pers
- V. Wiratma Sujarweni. 2015. *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wahid Murni. 2008. *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*. Malang: UM PresS.
- Wina Sanjaya. 2013. *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.



Lampiran 6

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Pertanyaan 1	0,45	0,361	Valid
Pertanyaan 2	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 3	0,53	0,361	Valid
Pertanyaan 4	0,23	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 5	0,52	0,361	Valid
Pertanyaan 6	0,64	0,361	Valid
Pertanyaan 7	0,14	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 8	0,19	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 9	0,68	0,361	Valid
Pertanyaan 10	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 11	0,16	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 12	0,04	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 13	0,26	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 14	0,58	0,361	Valid
Pertanyaan 15	0,68	0,361	Valid
Pertanyaan 16	0,55	0,361	Valid
Pertanyaan 17	0,36	0,361	Valid
Pertanyaan 18	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 19	0,57	0,361	Valid
Pertanyaan 20	0,75	0,361	Valid
Pertanyaan 21	0,3	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 22	0,29	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 23	0,63	0,361	Valid
Pertanyaan 24	0,64	0,361	Valid
Pertanyaan 25	0,61	0,361	Valid
Pertanyaan 26	0,43	0,361	Valid
Pertanyaan 27	0,33	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 28	0,61	0,361	Valid
Pertanyaan 29	0,48	0,361	Valid

Pertanyaan 30	0,43	0,361	Valid
Pertanyaan 31	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 32	0,25	0,361	Tidak Valid
Pertanyaan 33	0,47	0,361	Valid
Pertanyaan 34	0,65	0,361	Valid
Pertanyaan 35	0,39	0,361	Valid
Pertanyaan 36	0,58	0,361	Valid
Pertanyaan 37	0,44	0,361	Valid
Pertanyaan 38	0,66	0,361	Valid
Pertanyaan 39	0,51	0,361	Valid
Pertanyaan 40	0,52	0,361	Valid

Sumber: Output SPSS Versi 20

Output Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.740	41

Sumber: Ouput SPSS Versi 20

Lampiran 7

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		sebelum	sesudah
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	114.47	106.10
	Std. Deviation	15.971	13.145
	Absolute	.109	.144
Most Extreme Differences	Positive	.088	.116
	Negative	-.109	-.144
Kolmogorov-Smirnov Z		.599	.790
Asymp. Sig. (2-tailed)		.865	.561

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Paired Samples Statistics

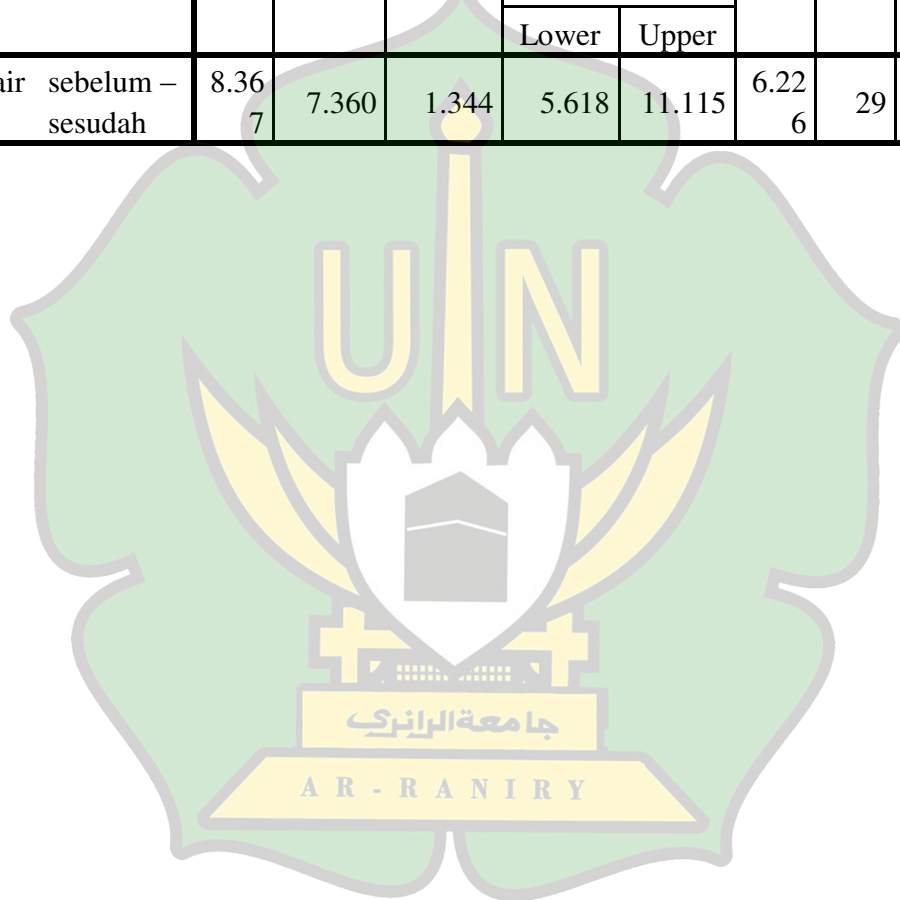
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sesudah	106.10	30	13.145	2.400
	sebelum	114.47	30	15.971	2.916

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum & sesudah	30	.890	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair sebelum – sesudah 1	8.367	7.360	1.344	5.618	11.115	6.226	29	.000



Lampiran 8

KISI-KISI INSTRUMEN KEJENUHAN BELAJAR SISWA

NO	VARIABEL	INDIKATOR	PERNYATAAN	+/-
1.	Kejenuhan Belajar	Kelelahan Emosi	1. Saya menunggu-nunggu jam pelajaran berakhir	+
			2. Malas mengikuti proses belajar mengajar di kelas	-
			3. Mudah lupa materi pembelajaran	-
			4. Saya cemas memikirkan PR dan tugas	+
			5. Saya jenuh mendengarkan materi yang di sampaikan guru	+
			6. Merasa rendah diri	+
			7. Saya tidak bersemangat dalam belajar.	-
			8. Saya mudah marah jika ada yang mengganggu saya belajar	+
			9. Saya mengobrol dengan teman saat guru menerangkan pelajaran	-
			10. Saya gugup ketika guru tegas dalam berbicara	-
			11. Saya takut jika nilai saya rendah	+
			12. Gelisah dalam belajar	-
			13. Saya bosan ketika sedang berdiskusi	+
2.		Kelelahan Fisik	1. Kepala saya sakit saat proses belajar berlangsung	-

			2. Saya sakit perut ketika disuruh maju ke depan kelas	-
			3. Saya mengantuk jika suasana kelas membosankan	+
			4. Mengalami kesulitan tidur dimalam hari.	+
			5. Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising	+
			6. Mengalami gangguan makan ketika sudah mendekati jadwal ujian	+
			7. Jantung berdebar-debar dengan keras saat di beri pertanyaan oleh guru	-
			8. Saya mengkonsumsi vitamin setiap hari	+
			9. Saya merasa badan letih jika belajar setiap hari.	-
			10. Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat	-
			11. Saya pusing ketika membaca buku	-
			12. Saya sulit berkonsentrasi dalam belajar	+
3.		Kelelahan Kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	-
			2. Merasa diri lebih pintar dari teman	+
			3. Merasa tidak punya kemajuan (progress) dalam belajar	+
			4. Menunda-nunda mengerjakan tugas	+
			5. Saya kehilangan harapan dalam belajar	-
			6. Saya tidak ada kekuatan untuk fokus belajar	-
			7. Saya tertekan jika orang tua meminta untuk menjadi juara	-

			kelas	
			8. Saya terbebani dengan banyak tugas sekolah	+
4.		Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan semangat belajar.	+
			2. Mudah menyerah jika gagal dalam ujian	-
			3. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar.	+
			4. Kehilangan minat belajar.	-
			5. Usaha belajar berkurang.	+
			6. Merasa tidak percaya diri dalam belajar.	+
			7. Mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar.	-
			8. Usaha dalam belajar kurang	-

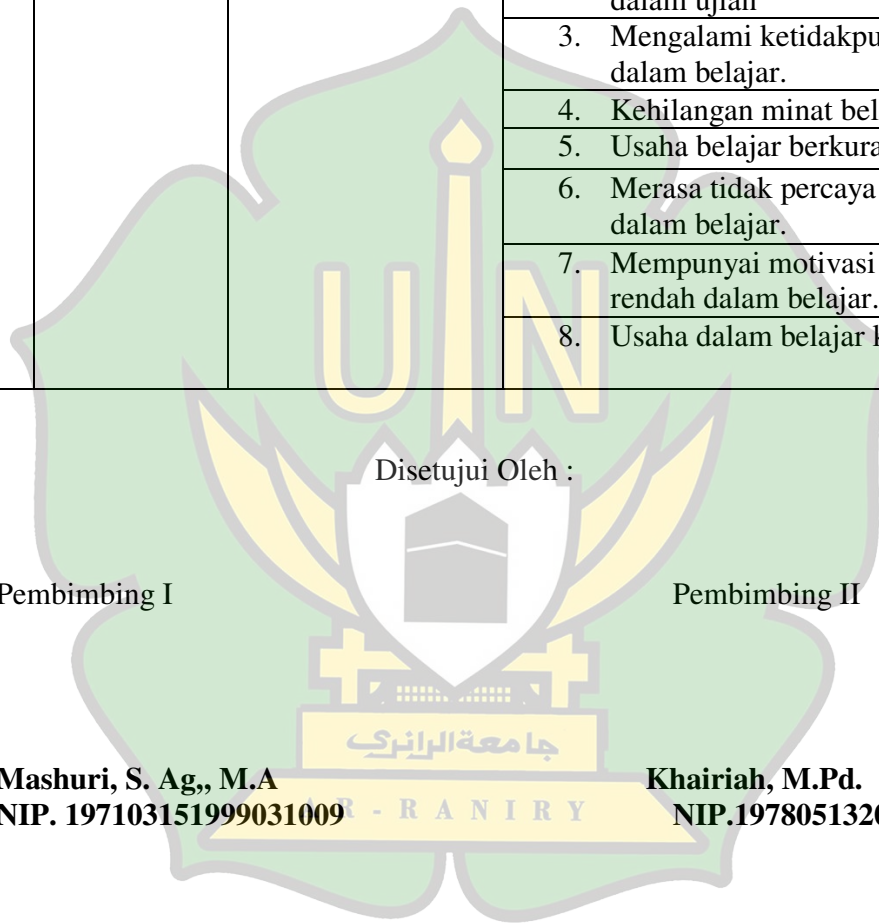
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Mashuri, S. Ag., M.A
NIP. 197103151999031009

Khairiah, M.Pd.
NIP.197805132005012008



Lampiran 9

INSTRUMEN KEJENUHAN BELAJAR

A. Pengantar

Instrumen ini bukanlah sebuah ujian, sehingga tidak ada jawaban benar dan salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kejenuhan belajar. Diharapkan siswa mengisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri siswa. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai.

B. Identitas Diri

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :

C. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat sejumlah pertanyaan yang mengukur tingkat kejenuhan belajar. Anda diminta memberi tanda ceklis ($\checkmark$) pada kolom yang disediakan dengan ketentuan:

1. Kategori selalu (SL) apabila pernyataan tersebut selalu anda lakukan.
2. Kategori sering (SR) apabila pernyataan tersebut sering anda lakukan.
3. Kategori kadang-kadang (KK) apabila pernyataan tersebut kadang-kadang anda lakukan.
4. Kategori jarang (JR) apabila pernyataan tersebut jarang anda lakukan.
5. Kategori tidak pernah (TP) apabila pernyataan tersebut tidak pernah anda lakukan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1.	Saya menunggu-nunggu jam pelajaran berakhir					
2.	Malas mengikuti proses belajar di kelas					
3.	Saya mudah lupa materi pembelajaran					
4.	Saya cemas memikirkan PR/ Tugas					
5.	Saya jenuh mendengarkan materi yang disampaikan guru					
6.	Saya tidak bersemangat dalam belajar					
7.	Saya mudah marah jika ada yang mengganggu saya belajar					
8.	Saya mengobrol dengan teman saat guru menerangkan pelajaran					
9.	Saya gugup ketika guru tegas dalam berbicara					
10.	Saya takut jika nilai saya rendah					
11.	Ketika saya bosan saya permisi ke kamar mandi					
12.	Gelisah dalam belajar					
13.	Saya bosan ketika sedang berdiskusi					
14.	Kepala saya sakit saat proses belajar berlangsung					

15.	Saya sakit perut ketika disuruh maju ke depan kelas					
16.	Saya mengantuk jika suasana kelas membosankan					
17.	Mengalami kesulitan tidur di malam hari					
18.	Merasa sesak ketika suasana kelas terlalu bising					
19.	Saya mengalami gangguan makan jika sudah mendekati jadwal ujian					
20.	Jantung berdebar-debar keras saat di beri pertanyaan oleh guru					
21.	Saya mengonsumsi vitamin setiap hari					
22.	Saya merasa badan letih jika belajar setiap hari					
23.	Tidak memiliki waktu senggang untuk istirahat					
24.	Saya pusing ketika membaca buku					
25.	Saya sulit berkonsentrasi dalam belajar					
26.	Enggan membantu dalam kegiatan belajar					
27.	Merasa diri lebih pintar dari teman-teman yang lain					
28.	Merasa tidak punya kemajuan (progress) dalam belajar					
29.	Menunda-nunda mengerjakan tugas					
30.	Saya kehilangan harapan dalam belajar					

31.	Saya tidak ada kekuatan untuk fokus belajar					
32.	Saya tertekan jika orangtua meminta untuk menjadi juara kelas					
33.	Saya terbebani dengan banyak tugas sekolah					
34.	Kehilangan semangat belajar					
35.	Saya mudah menyerah jika gagal dalam ujian					
36.	Mengalami ketidakpuasan dalam belajar					
37.	Kehilangan minat belajar					
38.	Merasa tidak percaya diri dalam belajar					
39.	Mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar					
40.	Usaha dalam belajar berkurang					

Disetujui Oleh:

A R - R A N I R Y

Pembimbing I

Pembimbing II

Mashuri, S. Ag., M.A.,
NIP. 197103151999031009

Khairiah, M.Pd
NIP.197805132005012008

Lampiran 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
ICE BREAKING
(TREATMENT 1)**

A	Komponen	Layanan Informasi
B	Bidang Layanan	Bimbingan belajar
C	Topik / Tema Layanan a. Tema b. Sub tema	Gaya Belajar Tipe-tipe gaya belajar seseorang
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik dapat mengetahui tipe gaya belajar apa yang sesuai untuknya, sehingga ada semangat dalam belajarnya.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik di harapkan dapat belajar sesuai dengan gaya belajar nya. 2. Peserta didik dapat membuat jadwal kegiatan sehari-hari dirumah atau di sekolah dengan tempat dan suasana yang sesuai dengan gaya belajarnya.
G	Sasaran Layanan	Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh
H	Materi Layanan	1. Pengertian gaya belajar 2. Macam-macam gaya belajar dan ciri-cirinya 3. Tips Gaya Belajar 4. Manfaat Gaya Belajar
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	EliasAlmania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra. Mulyaningsih, Rudi, dkk. 2004. <i>Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar, dan Karier</i> . Jakarta: Grasindo
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
L	Media / Alat	Materi dan Ice Breaking
M	Tanggal Pelaksanaan	Jum'at, 9 Oktober 2020
N	Sasaran Penilaian hasil pembelajaran/	Kes: 1. Acuan [A], Apa pentingnya memiliki gaya

	pelayanan	belajar untuk meningkatkan prestasi 2. Kompetensi [K], Kemampuan memiliki gaya belajar dalam diri siswa 3. Usaha [U], Bagaimana Siswa bisa memahami gaya belajar dan mengimplementasikan gaya belajar yang efektif 4. Rasa [R], Rasa senang ketika memiliki gaya belajar sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya 5. Sungguh-sungguh [S], Bagaimana kesungguhan siswa untuk memahami gaya belajar yang ada dalam dirinya b. Kes-T Menghindari siswa ketidaktahuan dalam memahami gaya belajar yang ada dalam dirinya yang dapat menghambat pembelajaran
O	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya). 3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang di bahas “Gaya Belajar” 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 5. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi gaya belajar
	2. Tahap Inti/ Tahap kerja (Kegiatan)	1. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi gaya belajar 2. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 3. Guru memberikan Ice breaking “ Ikuti apa yang saya katakan” 4. Guru BK melanjutkan materi tentang gaya belajar.

	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi gaya belajar 2. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
P	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam bimbingan klasikal 2. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah bimbingan klasikal 3. Guru BK mengisi instrumen penilaian terkait kegiatan yang dilaksanakan.

Penyelenggara Layanan : Peneliti

Perencanaan Penilaian : Berdasarkan Observasi terhadap perubahan sikap siswa

MATERI GAYA BELAJAR

A. Definisi Gaya Belajar

Gaya belajar adalah cara yang lebih kita sukai dalam melakukan kegiatan berfikir, memproses dan mengerti suatu informasi. Gaya belajar merupakan suatu kombinasi dari bagaimana ia menyerap, kemudian mengatur serta mengolah informasi.

B. Macam-macam Gaya Belajar

1. Gaya Belajar Visual

Adalah gaya belajar dengan cara melihat, menitikberatkan ketajaman penglihatan, yaitu Bukti-bukti kongkret harus diperlihatkan terlebih dahulu agar siswa memahaminya. Ciri-ciri peserta didik dengan gaya belajar visual : Belajar dengan cara melihat, selalu mengatakan “ saya lihat “, rapi dan teratur, berbicara dengan cepat, mementingkan penampilan, baik dalam pakaian maupun presentasi, biasanya tidak terganggu oleh keributan, lebih suka membaca daripada dibacakan, mencoret-coret tanpa arti selama belajar/telepon, lebih suka demonstrasi daripada berpidato, sering menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat ya/tidak, mempunyai masalah untuk mengingat instruksi verbal kecuali jika ditulis, mengingat apa yang dilihat daripada apa yang didengar.

2. Gaya Belajar Auditorial

Adalah gaya belajar dengan cara mendengar untuk menyerap suatu informasi/pengetahuan. Ciri-ciri peserta didik dengan gaya belajar auditorial : Belajar dengan mendengar, sering mengatakan “ saya dengar ”, berbicara kepada diri sendiri saat belajar, mudah terganggu oleh keributan, menggerakkan bibir dan mengucapkan tulisan di buku saat membaca (menggumam), merasa kesulitan untuk menulis (namun hebat dalam bercerita), lebih suka gurauan lisan daripada komik, berbicara dalam irama berpola (lambat/pelan), belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan daripada yang dilihat, suka berbicara, suka berdiskusi, suka menjelaskan sesuatu panjang lebar, dapat menirukan warna, irama dan nada suara.

3. Gaya Belajar Kinestik

Adalah gaya belajar yang mengharuskan individu yang bersangkutan menyentuh sesuatu yang memberikan informasi tertentu agar ia bisa mengingatnya. Ciri-ciri peserta didik dengan gaya belajar kinestik : Berbicara dengan perlahan, belajar dengan cara melakukan, memainkan tangan ketika berbicara, selalu mengatakan “ saya rasa ”, menanggapi perhatian fisik, menyentuh orang untuk mendapat perhatian mereka, berdiri dekat ketika berbicara dengan orang, selalu berorientasi pada fisik dan banyak bergerak, menghafal dengan cara berjalan dan melihat, menggunakan jari sebagai petunjuk saat membaca, banyak menggunakan isyarat tubuh, sulit mengingat peta kecuali jika dirinya pernah ke tempat itu.

C. Tips Gaya Belajar

1. Gaya Belajar Visual

Dengan gerakan tubuh, grafik/diagram, komputer, poster, dengan buku/majalah, menggunakan tulisan dengan warna-warna, mind mapping adalah cara mengembangkan kegiatan berpikir kesegala arah, menangkap berbagai pikiran dalam berbagai sudut.

2. Gaya Belajar Auditorial

Bertanya, membaca dengan keras, rajin berangkat, role play adalah sejenis permainan gerak yang didalamnya ada tujuan dan kesenangan, dengan musik, kerja kelompok, belajar dengan mendengarkan.

3. Gaya Belajar Kinestik

Field trip adalah sebuah program yang dirancang dengan sedemikian rupa, dengan menggabungkan beberapa unsur kegiatan seperti: outbond, sosial kemasyarakatan, lingkungan hidup, high light adalah bagaimana menyajikan kode program dengan warna berbeda, belajar sambil berjalan, mind mapping adalah cara mengembangkan kegiatan berpikir kesegala arah, menangkap berbagai pikiran dalam berbagai sudut, dengan menggunakan gerakan tubuh, dan dengan mencoba segala hal.

E. Manfaat Gaya Belajar

1. Keuntungan Akademik

Memaksimalkan potensi belajar anda, berprestasi pada semua tingkat pendidikan, memahami cara belajar terbaik dan bisa mendapatkan nilai lebih baik pada ujian dan tes, mengatasi keterbatasan belajar dalam kelas, mengurangi frustrasi dan tingkat stres siswa, mengembangkan strategi belajar anda untuk efisien dan efektif.

2. Keuntungan Pribadi

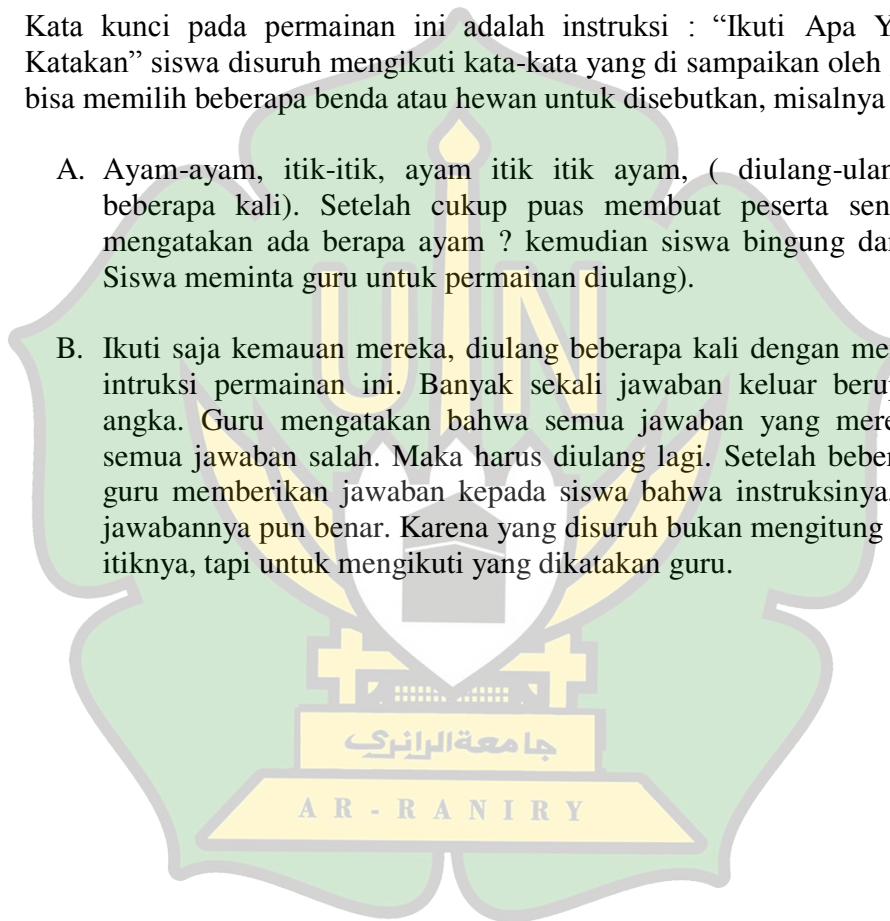
Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, mempelajari cara-cara terbaik menggunakan keunggulan otak anda, mendapatkan wawasan kekuatan serta kelemahan diri anda, mempelajari bagaimana menikmati belajar dengan lebih dalam, mengembangkan motivasi untuk belajar, mempelajari bagaimana memaksimalkan kemampuan serta ketrampilan alami anda.

(ICE BREAKING)

Ikuti Apa Yang Saya Katakan

Prosedur :

1. Pertama sampaikan peraturan kepada siswa. Setelah semuanya paham barulah dimulai. Kalau perlu berilah contoh/praktekan sekali saja .
2. Kata kunci pada permainan ini adalah instruksi : “Ikuti Apa Yang Saya Katakan” siswa disuruh mengikuti kata-kata yang di sampaikan oleh guru. guru bisa memilih beberapa benda atau hewan untuk disebutkan, misalnya :
 - A. Ayam-ayam, itik-itik, ayam itik itik ayam, (diulang-ulang sampai beberapa kali). Setelah cukup puas membuat peserta senang, guru mengatakan ada berapa ayam ? kemudian siswa bingung dan terdiam. Siswa meminta guru untuk permainan diulang).
 - B. Ikuti saja kemauan mereka, diulang beberapa kali dengan menyebutkan intruksi permainan ini. Banyak sekali jawaban keluar berupa angka-angka. Guru mengatakan bahwa semua jawaban yang mereka jawab semua jawaban salah. Maka harus diulang lagi. Setelah beberapa lama, guru memberikan jawaban kepada siswa bahwa instruksinya, sehingga jawabannya pun benar. Karena yang disuruh bukan menghitung ayam atau itiknya, tapi untuk mengikuti yang dikatakan guru.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
ICE BREAKING
(TREATMENT II)

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bimbingan Pribadi
C	Topik / Tema Layanan c. Tema d. Sub tema	Manajemen Waktu Pengaruh Manajemen Waktu
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Agar peserta didik dapat mengatur waktunya
F	Tujuan Khusus	1. Agar siswa memahami tentang manajemen waktu. 2. Memahami dan mengenal pengaruh manajemen waktu disekolah.
G	Sasaran Layanan	Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh
H	Materi Layanan	5. Pengertian Manajemen Waktu 6. Sifat Keistimewaan Waktu 7. Cara mengatur Waktu 8. Factor penghambat Manajemen Waktu
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang belajar</i> , Yogyakarta, Paramitra https://zahroullaeli.wordpress.com/2016/06/24/rpl-managemen-waktu/ Eliaisa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
L	Media / Alat	Materi dan Ice Breaking
M	Tanggal Pelaksanaan	Sabtu, 10 oktober 2020
N	Sasaran Penilaian hasil pembelajaran/	Kes: 6. Acuan [A], Apa pentingnya manajemen

	pelayanan	waktu 7. Kompetensi [K], Kemampuan mengatur manajemen waktu dalam diri siswa 8. Usaha [U], Bagaimana Siswa bisa mengatur waktu untuk menentukan jadwal belajar 9. Rasa [R], Rasa senang ketika dapat memanage waktu untuk belajar 10. Sungguh-sungguh [S], Bagaimana kesungguhan siswa dalam mengatur jadwal belajar b. Kes-T Menghindari siswa yang tidak dapat meengatur dalam membaut jadwal belajar.
O	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya). 3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang di bahas “Manajemen Waktu” 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 5. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi manajemen waktu
	2. Tahap Inti/ kerja (Kegiatan)	5. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi manajemen waktu 6. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi manajemen waktu 7. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 8. Guru memberikan Ice breaking “Time Bomb” 9. Guru BK melanjutkan materi tentang Manajemen Waktu

	3. Tahap Penutup	4. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi Manajemen Waktu 5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
P	Evaluasi	
	1. EvaluasiProses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 5. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 6. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 7. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 8. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam bimbingan klasikal 2. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah bimbingan klasikal 3. Guru BK mengisi instrumen penilaian terkait kegiatan yang dilaksanakan.

Penyelenggara Layanan : Peneliti

Perencanaan Penilaian : Berdasarkan Observasi terhadap perubahan sikap siswa

MANAJEMEN WAKTU

1. Pengertian Manajemen Waktu

Waktu adalah besaran yang menunjukkan lamanya suatu peristiwa berlangsung. Sering dalam kehidupan sehari – hari waktu dibedakan dengan kronos (kejadian peristiwa yang akan datang tiap saat) dan kairos (kesempatan tidak akan terulang). Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya unjuk kerja. Sumber daya yang mesti dikelola secara efektif dan efisien. Efektifitas terlihat dari tercapainya tujuan menggunakan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya.

2. Sifat dan keistimewaan waktu

- Waktu itu cepat berlalu

Waktu yang berjalan akan terasa cepat berlalu. Seolah – olah baru minggu kemarin anda berlari dengan teman atau keluarga tidak terasa sekarang sudah akan menghadapi hari minggu lagi. Dulu masih kanak-kanak sekarang sudah dewasa bahkan mungkin sudah punya anak. Semua yang anda rasakan seperti perasaan di atas, pasti dirasakan oleh orang lain.

- Memiliki kecepatan berbeda tergantung kondisi.

Waktu yang berlalu mempunyai kapasitas kecepatan yang berbeda menurut kondisi individu masing – masing, walaupun pada hakikatnya kecepatan waktu tersebut tetap. Misalnya ketika kita sedang menunggu seseorang, kita akan merasakan waktu berjalan begitu sangat lambat sekali, sehari seakan seminggu. Sebaliknya ketika kita sedang melakukan hal-hal yang kita sukai, misalnya baca buku, chatting, main game dan sebagainya, waktu akan terasa begitu cepat berlalu.

- Tidak dapat digantikan

Waktu yang telah berlalu tidak dapat digantikan dengan waktu yang lain. Apabila telah berlalu maka iapun tidak akan digantikan dengan waktu yang lain dimasa yang akan datang. Yang lalu biarlah berlalu, sedang yang akan datang haruslah disongsong dengan perbuatan yang lebih baik.

3. Cara mengatur waktu agar lebih efektif

Tanyakan pada diri Anda “Bagaimana saya menghabiskan waktu saya?”. Ikuti langkah-langkah untuk belajar mengatur waktu Anda lebih efektif:

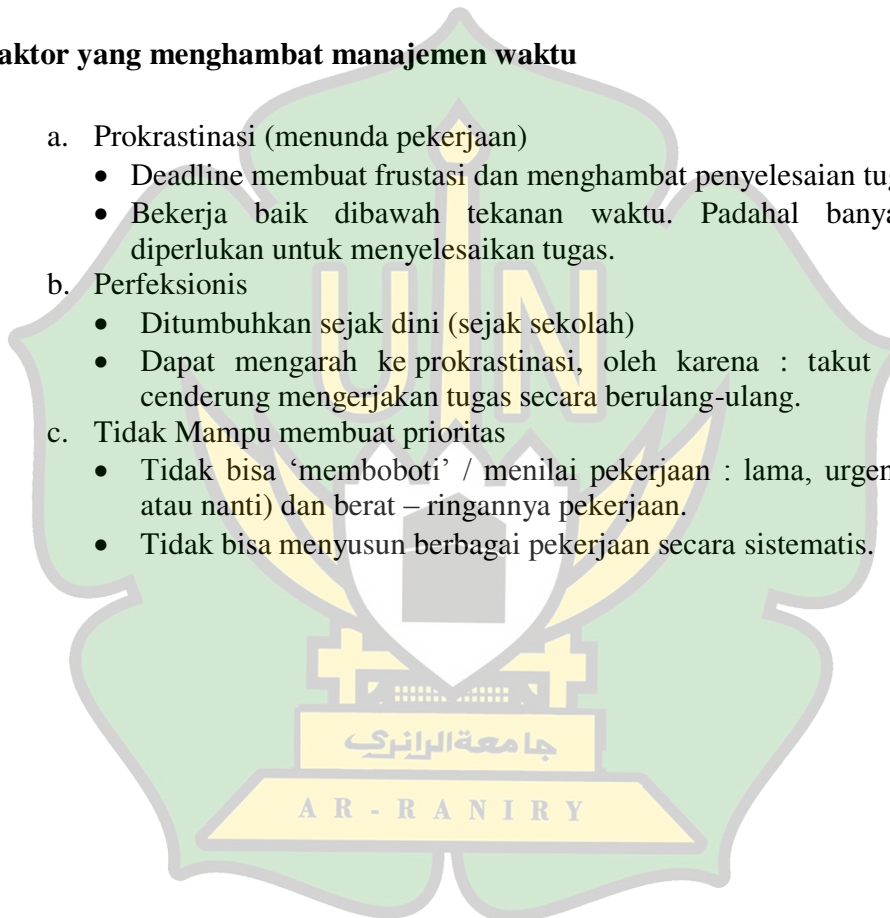
1. Menggunakan selembar kertas, dan buat daftar tugas Anda.
2. Memperkirakan berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan setiap tugas. Apakah Anda melakukan tugas-tugas ini karena Anda suka atau karena Anda merasa Anda harus?

3. Hilangkan tugas-tugas yang tidak perlu dari daftar Anda.
4. Prioritaskan tugas-tugas Anda dengan penomoran mereka dalam urutan terpenting.

“kerjakan apa yang kamu tuliskan, dan tuliskan apa yang kamu kerjakan”. Semua itu dikerjakan menggunakan cara. Cara terbaik untuk memulai adalah memulainya. (Marie Edmund Jones).

4. Faktor yang menghambat manajemen waktu

- a. Prokrastinasi (menunda pekerjaan)
 - Deadline membuat frustrasi dan menghambat penyelesaian tugas.
 - Bekerja baik dibawah tekanan waktu. Padahal banyak waktu diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- b. Perfeksionis
 - Ditumbuhkan sejak dini (sejak sekolah)
 - Dapat mengarah ke prokrastinasi, oleh karena : takut salah dan cenderung mengerjakan tugas secara berulang-ulang.
- c. Tidak Mampu membuat prioritas
 - Tidak bisa ‘memboboti’ / menilai pekerjaan : lama, urgensi (segera atau nanti) dan berat – ringannya pekerjaan.
 - Tidak bisa menyusun berbagai pekerjaan secara sistematis.



ICE BREAKING

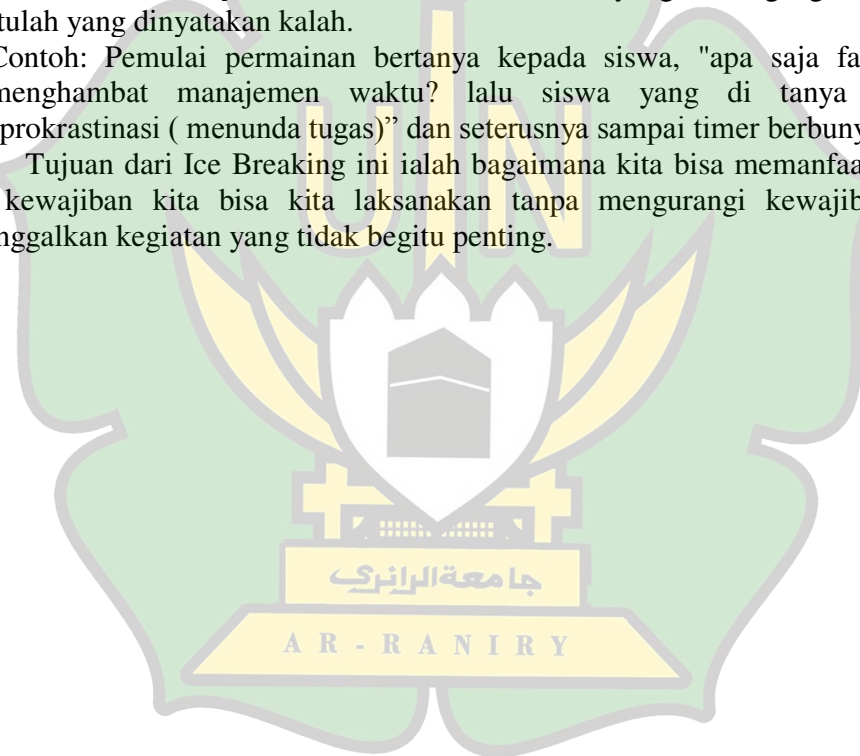
Time Bomb

Prosedur :

1. Game ini membutuhkan timer, pakai HP yang ada timer-nya juga boleh.
2. Siswa yang memulai permainan diminta untuk mengatur timer dengan jumlah waktu 30 detik.
3. Permainan dimulai dengan mengajukan pertanyaan seputar materi yang sudah dibahas oleh guru sambil memberikan timer kepada siswa yang ditanya.
4. Pemain yang ditanya menjawab pertanyaan tersebut lalu mulai bertanya kepada pemain yang lain sambil memberikan timer itu.
5. Saat timer berbunyi karena waktu habis, siswa yang memegang timer di saat itulah yang dinyatakan kalah.

Contoh: Pemulai permainan bertanya kepada siswa, "apa saja factor yang menghambat manajemen waktu? lalu siswa yang di tanya menjawab "prokrastinasi (menunda tugas)" dan seterusnya sampai timer berbunyi.

Tujuan dari Ice Breaking ini ialah bagaimana kita bisa memanfaatkan waktu agar kewajiban kita bisa kita laksanakan tanpa mengurangi kewajiban dengan meninggalkan kegiatan yang tidak begitu penting.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
ICE BREAKING
(TREATMENT III)

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bimbingan Belajar
C	Topik / Tema Layanan e. Tema f. Sub tema	Cara belajar efektif di masa pandemi Tips belajar di masa Covid- 19
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu merencanakan dan merancang cara belajar efektif di masa pandemi COVID-19 yang sesuai dengan kemampuan dirinya.
F	Tujuan Khusus	3. Peserta didik mampu mengidentifikasi bagaimana belajar yang efektif saat pandemi 4. Siswa mampu menemukan cara-cara belajar yang efektif saat pandemi sesuai dengan kemampuan belajarnya. 5. Siswa mampu mengarahkan dirinya dan mampu membuat jadwal belajarnya
G	Sasaran Layanan	Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh
H	Materi Layanan	9. Pengertian Belajar 10. Factor yang harus di perhatikan dalam belajar 11. Cara-cara belajar di rumah 12. Manfaat menyusun jadwal belajar
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	Slameto. 1991. <i>Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya</i> . Jakarta : Rineka Cipta Purwanto, Ngalim. 2003. <i>Psikologi Pendidikan</i> . Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
L	Media / Alat	Materi dan Ice Breaking via google meet.
M	Tanggal Pelaksanaan	Selasa, 13 Oktober 2020

N	Sasaran Penilaian hasil pembelajaran/ pelayanan	Kes: 11. Acuan [A], bagaimana siswa mengatur jadwal belajar saat masa pandemi 12. Kompetensi [K], Kemampuan siswa dalam belajar saat masa pandemi 13. Usaha [U], Bagaimana usaha siswa bisa memahami materi belajar yang di sampaikan oleh guru 14. Rasa [R], bagaimana perasaan siswa ketika belajar di rumah saat masa pandemi 15. Sungguh-sungguh [S], Bagaimana kesungguhan siswa untuk memahami materi belajar yang di sampaikan oleh guru b. Kes-T Menghindari siswa yang tidak mampu memahami materi dalam pembelajaran
O	Tahap	Uraian Kegiatan 6. Membuka dengan salam dan berdoa 7. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya) 8. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang di bahas “ cara belajar efektif di masa pandemi” 9. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 10. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi “ Cara Belajar Efektif di Masa Pandemi”.
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	

	2. Tahap Inti/ Kerja (Kegiatan)	10. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi tentang “ Cara Belajar Efektif di Masa Pandemi”. 11. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 12. Guru memberikan Ice breaking “Menebak apa yang di intruksi” 13. Guru BK melanjutkan materi “ Cara Belajar Efektif di Masa Pandemi”.
	3. Tahap Penutup	6. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi “ Cara Belajar Efektif di Masa Pandemi”. 7. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
P	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK.
	2. Evaluasi Hasil	1. Guru BK menanyakan kepada peserta didik bagaimana cara belajar efektif di masa pandemi 2. Guru BK menanyakan factor yang menghambat belajar 3. Guru BK menanyakan kepada peserta didik tentang cara-cara belajar yang efektif digunakan di masa pandemi. 4. Guru BK mengisi instrumen penilaian terkait kegiatan yang dilaksanakan.

Penyelenggara Layanan : Peneliti

Perencanaan Penilaian : Berdasarkan Observasi terhadap perubahan sikap siswa

Cara Belajar Efektif di Masa Pandemi

1. Pengertian Belajar

Keberhasilan seseorang banyak dipengaruhi oleh bagaimana cara belajar yang dilakukannya. Untuk itu kita harus memahami apa yang dimaksud dengan belajar. Belajar adalah suatu kegiatan yang ditandai adanya perubahan sikap pada seseorang, dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari tidak trampil menjadi trampil.

Perubahan sikap tersebut mencakup :

- Perubahan pengetahuan (kognitif) yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa.
- Perubahan sikap (Afektif) dari perilaku negatif menjadi perilaku positif.
- Perubahan ketrampilan (psikomotor) dari tidak trampil menjadi trampil.

Belajar juga merupakan hasil dari pengalaman dan latihan yang berkelanjutan. Agar belajar efektif dan mendapatkan hasil yang optimal, maka perlu kita perhatikan faktor-faktor yang berkaitan dengan belajar.

2. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam belajar

Untuk memperoleh belajar yang efektif dan hasil yang optimal, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, seperti berikut :

- Ada niat belajar yang tertanam dalam diri.
- Banyak membaca bahan-bahan pelajaran baik buku pegangan yang ditentukan oleh sekolah maupun buku penunjang, sehingga ilmu pengetahuannya yang dimiliki semakin luas.
- Memperbanyak latihan-latihan, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan sekolah.
- Waktu belajar harus diatur sedemikian rupa, agar tidak menimbulkan kejenuhan.
- Membuat jadwal belajar latihan latihan serta melaksanakannya dengan penuh disiplin.
- Mengkonsentrasikan diri dalam belajar, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan daya tangkap.
- Tempat belajar perlu diatur sedemikian rupa, agar tercipta lingkungan belajar yang enak dan menyenangkan.

3. Cara-cara belajar di rumah

Setelah kita mempelajari cara belajar di sekolah perlu pula kita pelajari dan pahami cara belajar di rumah, mengingat belajar di rumah waktunya jauh lebih banyak dibandingkan dengan waktu belajar di sekolah yang terbatas. Belajar di rumah bisa diatur sesuai dengan situasi dan kondisi serta kemampuan kita. Namun sebaiknya perlu kita perhatikan beberapa hal penting sebagai berikut :

1. Mengatur waktu belajar

Cara mengatur waktu belajar dirumah sangat penting. Keteraturan belajar merupakan langkah utama keberhasilan, untuk itu buatlah rencana belajar sesuai dengan waktu sekolah anda, misalnya Anda sekolah siang hari, maka malam hari digunakan untuk mengerjakan PR dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru tadi siang. Kalau masih ada waktu baca catatan pelajaran tadi siang mumpung masih hangat dalam ingatan supaya lebih dikuasai. Besuk pagi digunakan untuk menyiapkan dan menghafal pelajaran besuk siang.

2. Mengulang Pelajaran atau Menghafal

Menghafal atau mengulang pelajaran dapat dilakukan dengan cara membaca dan menyimak buku pelajaran, terutama bahan-bahan pelajaran yang ada dibuku yang akan dibahas besuk disekolah.

Berikut ini beberapa cara menghafal :

- Memahami tujuan materi pelajaran yang dihafal
- Mengatur waktu menghafal, karena otak memiliki keterbatasan
- Menghafal dilakukan secara terus menerus dan disiplin
- Ciptakan suasana tenang, karena dengan suasana tenang kita dapat menghafal dengan baik
- Bila ada kata-kata / kalimat yang sulit dihafal, dibaca dengan suasana nyaring berulang-ulang

3. Membuat Ringkasan

Dalam belajar dirumah selain mengatur waktu belajar dan menghafal pelajaran kita juga perlu membuat ringkasan. Beberapa cara membuat ringkasan antara lain :

- Menandai pada hal yang dianggap pokok atau penting dari bahan pelajaran yang dibaca, dengan menggaris bawahi.
- Membuat kerangka ringkasan / bagan berdasarkan hal – hal yang telah ditandai tersebut agar memperoleh gambaran secara keseluruhan

13. Membaca dengan Baik

Membaca bukan merupakan suatu pelajaran yang pasif, tapi perlu usaha untuk dapat memahami dan mengerti apa yang dibaca. Karena itu dalam membaca perlu ada suatu cara atau metode yang tepat, seperti berikut ini :

- Bacalah secara keseluruhan dari kalimat permulaan sampai bagian akhir, kemudian baca ulang bagian-bagian pokok
- Membuat pertanyaan-pertanyaan sendiri, guna lebih memahami isi bacaan
- Mengadakan diskusi pribadi, berdialog dengan pikiran sendiri
- Menguji seberapa jauh hal-hal yang telah dibaca itu masih ada dalam ingatan dengan jawab atau dengan mengerjakan latihan.

4. Manfaat menyusun jadwal belajar

- a. Manajemen waktu lebih baik, siswa bisa fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Sehingga waktu yang di gunakan untuk belajar lebih efektif.
- b. Mengingat hal yang kadang lupa, tidak perlu khawatir lupa dengan kegiatan belajar. Karna sudah ada jadwal yang disusun kegiatan belajar
- c. Lebih kreatif, belajar terjadwal bias memberikan waktu luang yang bisa siswa isi dengan hobi atau mencoba sesuatu yang baru.
- d. Tetap sehat, kesehatan fisik atau mental tetap terjaga dengan mengurangi kecemasan akibat banyaknya materi yang harus kamu pelajari karena jadwal sudah terbagi.

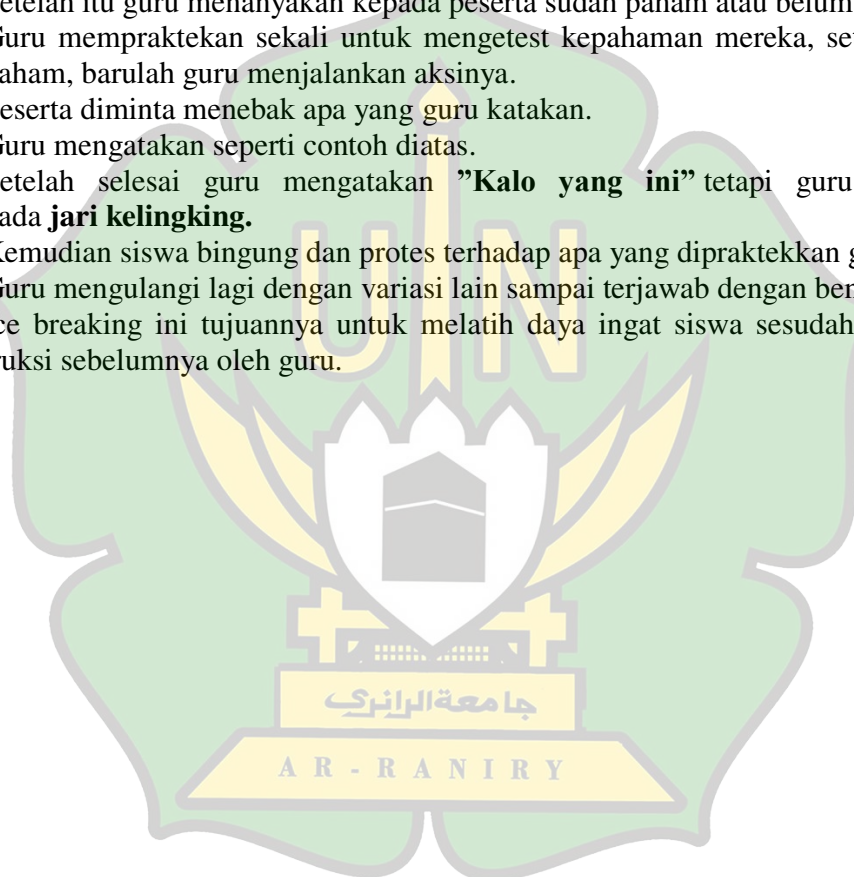


ICE BREAKING

Tebak Apa Yang Saya Katakan

Prosedur :

1. Sampaikan instruksi permainan ini: **“tebak apa yang saya katakan”**
 2. Guru menunjukkan jempol, mengucapkan ayam
 3. Ketika menunjukkan telunjuk guru mengucapkan sapi
 4. Kemudian ketika menunjukkan jari tengah guru mengucapkan kerbau
 5. Setelah itu guru menanyakan kepada peserta sudah paham atau belum.
 6. Guru mempraktekan sekali untuk mengetest kepaahaman mereka, setelah dirasa paham, barulah guru menjalankan aksinya.
 7. Peserta diminta menebak apa yang guru katakan.
 8. Guru mengatakan seperti contoh diatas.
 9. Setelah selesai guru mengatakan **”Kalo yang ini”** tetapi guru menunjuk pada **jari kelingking**.
 10. Kemudian siswa bingung dan protes terhadap apa yang dipraktekkan guru.
 11. Guru mengulangi lagi dengan variasi lain sampai terjawab dengan benar.
- Ice breaking ini tujuannya untuk melatih daya ingat siswa sesudah di berikan instruksi sebelumnya oleh guru.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
ICE BREAKING
(TREATMENT IV)

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bimbingan belajar
C	Topik / Tema Layanan g. Tema h. Sub tema	Motivasi Belajar Pentingnya Motivasi Belajar
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memiliki sikap positif untuk membangkitkan semangat belajar hingga mampu menyelesaikan pelajaran dengan baik dan berprestasi
F	Tujuan Khusus	3. Peserta didik/ konseli memahami motivasi belajar 4. Peserta didik/konseli memahami jenis-jenis motivasi belajar 5. Peserta didik/konseli memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar
G	Sasaran Layanan	Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 2 Banda Aceh
H	Materi Layanan	14. Pengertian Motivasi Belajar 15. Jenis-jenis motivasi belajar 16. Factor yang mempengaruhi motivasi belajar
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang belajar</i> , Yogyakarta, Paramitra Eliaza Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
L	Media / Alat	Materi dan Ice Breaking melalui via google meet

M	Pelaksanaan	14 Oktober 2020
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	11. Membuka dengan salam dan berdoa 12. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya) 13. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 14. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi motivasi belajar
	2. Tahap Inti/ Kerja (Kegiatan)	14. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi gaya belajar 15. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 16. Guru memberikan Ice breaking “ Ikuti apa yang saya katakan” 17. Guru BK melanjutkan materi tentang gaya belajar.
	3. Tahap Penutup	8. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi gaya belajar 9. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 9. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 10. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 11. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 12. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 4. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam bimbingan klasikal 5. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah bimbingan klasikal 6. Guru BK mengisi instrumen penilaian terkait kegiatan yang dilaksanakan.
--	-------------------	---

Penyelenggara Layanan : Peneliti

Perencanaan Penilaian : Berdasarkan Observasi terhadap perubahan sikap siswa



PENTINGNYA MOTIVASI BELAJAR

1. Pengertian motivasi belajar

Motivasi berasal dari kata “motif” yang diartikan sebagai “ daya penggerak yang telah menjadi aktif” (Sardiman,2001). Pengertian Motivasi Belajar Siswa Menurut Dalyono bahwa “motivasi adalah daya penggerak/pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan, yang bisa berasal dari dalam diri dan juga dari luar” (Dalyono, 2005).

Belajar dalam arti luas dapat diartikan sebagai suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan oleh adanya kematangan atau oleh adanya perubahan sementara oleh suatu hal (Nasution, dkk: 1992).

Jadi, Motivasi belajar merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan.

2. Jenis-jenis Motivasi Belajar

Berbicara tentang jenis dan macam motivasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Sardiman mengatakan bahwa motivasi itu sangat bervariasi yaitu:

Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya

- Motif-motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir
- Motif-motif yang dipelajari artinya motif yang timbul karena dipelajari.

1. Motivasi menurut pembagian dari woodworth dan marquis

- Motif atau kebutuhan organis misalnya, kebutuhan minum, makan, bernafas, seksual, dan lain-lain.
- Motif-motif darurat misalnya, menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, dan sebagainya.

2. Motivasi jasmani dan rohani

- Motivasi jasmani, seperti, insting otomatis, napas dan sebagainya.
- Motivasi rohani, seperti kemauan atau minat.

3. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik

- Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang terjadi aktif atau berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.
- Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. (Sardiman, 1996: 90).

Adapun bentuk motivasi yang sering dilakukan disekolah adalah memberi angka, hadiah, pujian, gerakan tubuh, memberi tugas, memberi ulangan, mengetahui hasil, dan hukuman.

a. Memberi angka

Memberikan angka (nilai) artinya adalah sebagai satu simbol dari hasil aktifitas anak didik. Dalam memberi angka (nilai) ini, semua anak didik mendapatkan hasil aktifitas yang bervariasi. Pemberian angka kepada anak didik diharapkan dapat memberikan dorongan atau motivasi agar hasilnya dapat lebih ditingkatkan lagi.

b. Hadiah

Maksudnya adalah suatu pemberian berupa kenang-kenangan kepada anak didik yang berprestasi. Hadiah ini akan dapat menambah atau meningkatkan semangat (motivasi) belajar siswa karena akan dianggap sebagai suatu penghargaan yang sangat berharga bagi siswa.

c. Pujian

Memberikan pujian terhadap hasil kerja anak didik adalah sesuatu yang diharapkan oleh setiap individu. Adanya pujian berarti adanya suatu perhatian yang diberikan kepada siswa, sehingga semangat bersaing siswa untuk belajar akan tinggi.

d. Memberi tugas

Tugas merupakan suatu pekerjaan yang menuntut untuk segera diselesaikan. Pemberian tugas kepada siswa akan memberikan suatu dorongan dan motivasi kepada anak didik untuk memperhatikan segala isi pelajaran yang disampaikan.

e. Memberikan ulangan

Ulangan adalah strategi yang paling penting untuk menguji hasil pengajaran dan juga memberikan motivasi belajar kepada siswa untuk mengulangi pelajaran yang telah disampaikan dan diberikan oleh guru.

f. Mengetahui hasil

Rasa ingin tahu siswa kepada sesuatu yang belum diketahui adalah suatu sifat yang ada pada setiap manusia. Dalam hal ini siswa berhak mengetahui hasil pekerjaan yang dilakukannya.

g. Hukuman

Dalam proses belajar mengajar, memberikan sanksi kepada siswa yang melakukan kesalahan adalah hal yang harus dilakukan untuk menarik dan meningkatkan perhatian siswa. Misalnya memberikan pertanyaan kepada siswa yang bersangkutan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Dalam aktifitas belajar, seorang individu membutuhkan suatu dorongan atau motivasi sehingga sesuatu yang diinginkan dapat tercapai, dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar antara lain:

1. Faktor individual, seperti ; kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan factor pribadi.

2. Faktor sosial, seperti ; keluarga atau keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat dalam belajar, dan motivasi social dalam pendapat lain, faktor lain yang dapat mempengaruhi belajar yakni:
 - a. Faktor-faktor internal : faktor Jasmaniah (Kesehatan, cacat tubuh), factor psikologis (Intelegnsi, minat dan motivasi, perhatian dan bakat, kematangan dan kesipan), faktor kelelahan (jasmani, rohani).
 - b. Faktor-faktor eksternal : faktor keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan gedung dan metode belajar), faktor sekolah (metode mengajar dan kurikulum, relasi guru dan siswa, disiplin sekolah, alat pengajaran da waktu sekolah), faktor masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, media dan teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat).

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar antara lain:

1. Cita-cita / aspirasi siswa

Cita-cita merupakan satu kata tertanam dalam jiwa seorang individu. Cita-cita merupakan angan-angan yang ada di imajinasi seorang individu, dimana cita-cita tersebut dapat dicapai akan memberikan suatu kemungkinan tersendiri pada individu tersebut. Adanya cita-cita juga diiringi oleh perkembangan dan pertumbuhan keperibadian individu yang akan menimbulkan motivasi yang besar untuk meraih cita-cita atau kegiatan yang diinginkan.

2. Kemampuan siswa

Kemampuan dan kecakapan setiap individu akan memperkuat adanya motivasi. kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan membaca, memahami sehingga dorongan yang ada pada diri individu akan makin tinggi.

3. Kondisi siswa dan lingkungan

Kondisis siwa adalah kondisi rohani dan jasmani. Apabila kondisi stabil dan sehat maka motivasi siswa akan bertambah dan prestasinya akan meningkat.

4. Unsur dinamis dan pengajaran

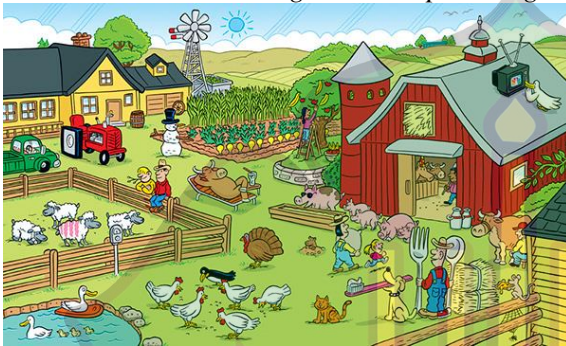
Dinamis artinya seorang individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tempat dimana seorang individu akan memperoleh pengalaman.

ICE BREAKING

Apa yang aneh? (*What's wrong?*)

Prosedur :

1. Caranya sederhana, guru memperlihatkan sebuah gambar lalu kita minta anak-anak memperhatikan apa saja yang terlihat aneh dari gambar ini.
2. Gambarnya biasanya cari di *google picture* dengan *key word* atau kata kunci *what's wrong with this picture games* atau *find the mistake picture game*.



3. Kemudian guru meminta kepada siswa menjelaskan mengapa hal itu menurut mereka aneh dan bagaimana seharusnya.
4. Guru melakukan via *google meet*, untuk mengatur suasana agar kondusif.
5. guru bisa *mute all* dulu untuk semua anak-anak, lalu mereka diberi giliran menjawab satu per satu atau mengacungkan tangannya jika sudah menemukan keanehan gambar.

Ice breaking ini tujuannya untuk melatih konsentrasi dan focus siswa terhadap gambar yang di perlihatkan oleh guru.

Lampiran 11

Tabel Distribusi T

<i>v</i>	<i>α</i>				
	0.005	0.01	0.025	0.05	0.1
1	63.6567	31.8205	12.7062	6.3138	3.0777
2	9.9248	6.9646	4.3027	2.9200	1.8856
3	5.8409	4.5407	3.1824	2.3534	1.6377
4	4.6041	3.7469	2.7764	2.1318	1.5332
5	4.0321	3.3649	2.5706	2.0150	1.4759
6	3.7074	3.1427	2.4469	1.9432	1.4398
7	3.4995	2.9980	2.3646	1.8946	1.4149
8	3.3554	2.8965	2.3060	1.8595	1.3968
9	3.2498	2.8214	2.2622	1.8331	1.3830
10	3.1693	2.7638	2.2281	1.8125	1.3722
11	3.1058	2.7181	2.2010	1.7959	1.3634
12	3.0545	2.6810	2.1788	1.7823	1.3562
13	3.0123	2.6503	2.1604	1.7709	1.3502
14	2.9768	2.6245	2.1448	1.7613	1.3450
15	2.9467	2.6025	2.1314	1.7531	1.3406
16	2.9208	2.5835	2.1199	1.7459	1.3368
17	2.8982	2.5669	2.1098	1.7396	1.3334
18	2.8784	2.5524	2.1009	1.7341	1.3304
19	2.8609	2.5395	2.0930	1.7291	1.3277
20	2.8453	2.5280	2.0860	1.7247	1.3253
21	2.8314	2.5176	2.0796	1.7207	1.3232
22	2.8188	2.5083	2.0739	1.7171	1.3212
23	2.8073	2.4999	2.0687	1.7139	1.3195
24	2.7969	2.4922	2.0639	1.7109	1.3178
25	2.7874	2.4851	2.0595	1.7081	1.3163
26	2.7787	2.4786	2.0555	1.7056	1.3150
27	2.7707	2.4727	2.0518	1.7033	1.3137
28	2.7633	2.4671	2.0484	1.7011	1.3125
29	2.7564	2.4620	2.0452	1.6991	1.3114
30	2.7500	2.4573	2.0423	1.6973	1.3104

Lampiran 12

LEMBAR OBSERVASI

No	Treatment	Langkah-langkah	Keterangan Siswa			Keterangan Waktu
			Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	
1.	<i>Treatment I</i> “Ikuti apa yang saya katakan”	1. Peneliti menerapkan Ice Breaking pada saat siswa sudah memasuki rasa bosan 2. Mengatur setting 3. Peneliti memanggil nama siswa untuk mengikuti apa yang peneliti katakan 4. Masing-masing siswa dapat menyampaikan kesimpulannya 5. Siswa memberikan kesimpulannya.				
2.	<i>Treatment II</i> “Time Bomb”	1. Peneliti menerapkan Ice Breaking pada saat siswa sudah memasuki rasa bosan 2. Mengatur setting 3. Peneliti memanggil nama siswa untuk mengikuti apa yang peneliti katakan 4. Masing-masing siswa dapat menyampaikan kesimpulannya 5. Siswa memberikan kesimpulannya.				
3.	<i>Treatment III</i> “Tebak apa yang saya	1. Peneliti menerapkan Ice Breaking pada saat siswa sudah memasuki rasa				

	katakan”	bosan 2. Mengatur setting 3. Peneliti memanggil nama siswa untuk mengikuti apa yang peneliti katakan 4. Masing-masing siswa dapat menyampaikan kesimpulannya 5. Siswa memberikan kesimpulannya.				
4.	<i>Treatment IV</i> “ Apa yang aneh? (What’s Wrong)	1. Peneliti menerapkan Ice Breaking pada saat siswa sudah memasuki rasa bosan 2. Mengatur setting 3. Peneliti memanggil nama siswa untuk mengikuti apa yang peneliti katakan 4. Masing-masing siswa dapat menyampaikan kesimpulannya 5. Siswa memberikan kesimpulannya.				