

PERAN ICE BREAKING DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

¹⁾ **Mohammad Fajar Shodiq**

¹Fakultas Agama Islam, Pendidikan Agama Islam, Universitas Sunan Giri Surabaya
E-mail: mohammadfajarshodiq072@gmail.com

Abstract

This study aims to examine and analyze the role of ice breaking in improving student concentration based on previous research results. Declining student concentration is one of the problems often encountered in the classroom learning process. This condition can be caused by monotonous learning, long learning durations, and a lack of variety in learning strategies that take into account the psychological conditions of students. One strategy that can be used to overcome this problem is the application of ice breaking in learning. The method used in this study is a literature review by examining various national and international scientific journal articles, reference books, and other academic publications relevant to the research topic. The data obtained was analyzed using content analysis techniques to identify key findings related to the implementation of ice breaking in learning. The results of the study show that ice breaking plays a positive role in improving students' concentration by creating a pleasant learning atmosphere, reducing boredom, and helping to restore students' focus on learning. Thus, the application of ice breaking can be used as an effective learning strategy to support the achievement of learning objectives.

Keywords : ice breaking, learning concentration, students, learning process

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks kemajuan global yang cepat di bidang sains dan teknologi, pendidikan berperan sebagai kunci utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia. Hampir semua negara menjadikan pendidikan sebagai fokus dalam proses pembangunan, karena melalui pendidikan, generasi muda dapat mengembangkan kemampuan berpikir, sikap, dan karakter mereka dengan baik. Oleh karena itu, pendidikan sangat penting untuk meningkatkan kecerdasan suatu bangsa (Amalia, 2020). Pendidikan memiliki arti yang mendalam dan luas dalam kehidupan manusia. Ki Hajar Dewantara menafsirkan pendidikan sebagai suatu usaha untuk mengembangkan budi pekerti, pikiran, dan fisik anak-anak agar mereka dapat mencapai kehidupan yang sempurna, yaitu tumbuh dengan seimbang bersama masyarakat dan lingkungan mereka (Nurkholis, 2013). Sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan didefinisikan sebagai suatu usaha yang direncanakan dan sadar untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses pembelajaran. Dengan demikian, peserta didik dapat aktif mengembangkan potensi diri mereka, sehingga memperoleh kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral yang baik, serta keterampilan yang diperlukan bagi individu, masyarakat, bangsa, dan negara (Indonesia, 2003).

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kepribadian dan karakter peserta didik secara menyeluruh. Oleh sebab itu, setiap negara berkewajiban menyelenggarakan pendidikan sebagai sarana untuk mencapai kemajuan. Dalam proses pengembangannya, guru dituntut untuk terus meningkatkan

kompetensinya seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan bagi peserta didik tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, melainkan juga mencakup pengembangan kepribadian serta pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara utuh. Pada hakikatnya, pendidikan merupakan proses membimbing peserta didik dari keterbatasan pengetahuan dan sikap menuju pemahaman, kemandirian, pembentukan akhlak yang baik, serta penguatan keimanan. Dengan demikian, peran guru menjadi unsur yang sangat penting, khususnya dalam pendidikan dasar (Mundziroh *et al.*, 2013).

Berdasarkan penelitian yang ada sebelumnya, dalam situasi kelas, guru sering kali menghadapi masalah ketika perhatian dan konsentrasi siswa mulai menurun. Goleman yang dikutip dalam Bobbi De Porter menyatakan bahwa ketika manusia merasakan ancaman atau tekanan, kemampuan otak untuk berpikir secara rasional akan menurun, sehingga terjadilah pembajakan emosional pada otak (Mufidah, 2023). Situasi ini masih sering ditemukan dalam metode pembelajaran tradisional, seperti ketika guru mencoba menarik perhatian siswa dengan berteriak atau mengetuk meja. Tindakan tersebut malah dapat menciptakan suasana kelas yang tegang dan tidak nyaman. Jika lingkungan belajar tidak mendukung, hal ini dapat memengaruhi emosi dan kemampuan kognitif siswa. Jika situasi ini dibiarkan berlangsung, proses pembelajaran akan menjadi kurang efektif dan tujuan pembelajaran akan sulit dicapai.

Secara umum, di dalam kelas, guru sering kali menghabiskan banyak waktu untuk memberikan materi ajar tanpa memikirkan kondisi psikologis dan pemahaman siswa. Proses pengajaran menjadi seperti rutinitas yang fokus hanya pada penyampaian informasi, bukan pengembangan pengalaman belajar bagi siswa. Mengajar sesungguhnya tidak hanya penguasaan materi, tetapi juga keterampilan guru untuk berfungsi sebagai fasilitator yang bisa menciptakan pengalaman pembelajaran yang berarti. Hartono dalam jurnal Khaerunnisa dan Amirudin menyatakan bahwa sebagai seorang fasilitator, guru seharusnya bisa menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui inovasi dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami materi dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Khoerunisa & Amirudin, 2020).

Konsentrasi merupakan proses memusatkan pikiran pada satu objek tertentu dengan mengarahkan perhatian secara penuh. Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar diartikan sebagai kemampuan siswa untuk memfokuskan perhatian selama proses belajar berlangsung, yang tercermin dari kemampuan mendengarkan, memperhatikan, dan memahami materi yang disampaikan guru serta mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Rendahnya konsentrasi belajar dapat berdampak langsung pada hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan minat belajar, mengembalikan fokus siswa, dan menciptakan suasana kelas yang kondusif (Wulansari *et al.*, 2022). Guru profesional dituntut untuk mampu mengelola kelas secara kreatif agar proses pembelajaran berlangsung efektif. Meskipun perencanaan pembelajaran telah disusun secara matang, pembelajaran tidak selalu berjalan optimal karena adanya berbagai faktor, salah satunya adalah keterbatasan konsentrasi belajar peserta didik. Kondisi ini dapat terlihat dari perilaku siswa yang mengantuk, kurang memperhatikan penjelasan guru, bersikap acuh tak acuh, hingga melakukan aktivitas lain yang mengganggu jalannya pembelajaran (Harianja & Sapri, 2022).

Dalam dinamika pembelajaran yang ideal, tanggung jawab seorang pendidik tidak terbatas pada fungsi transmisi pengetahuan atau penyampaian materi ajar semata. Lebih dari itu, guru mengemban peran yang lebih luas sebagai fasilitator dan pengelola kelas yang bertugas memastikan keterlibatan dan fokus peserta didik dapat terjaga sepanjang durasi sesi pembelajaran. Tuntutan profesional tersebut mengharuskan guru untuk memiliki kapabilitas

pedagogis yang memadai, khususnya dalam mengkreasi atmosfer pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Apabila proses pembelajaran berlangsung secara monoton tanpa variasi yang memadai, peserta didik berpotensi mengalami kejenuhan yang berujung pada degradasi konsentrasi. Kondisi tersebut pada gilirannya dapat menghambat efektivitas proses belajar secara keseluruhan. Menyadari urgensi tersebut, penguasaan terhadap berbagai strategi pengajaran yang bersifat variatif dan adaptif menjadi suatu keharusan bagi pendidik. Strategi tersebut difungsikan sebagai instrumen untuk mereduksi tingkat kebosanan sekaligus memulihkan kembali atensi peserta didik yang mengalami penurunan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menjawab tantangan tersebut adalah implementasi kegiatan *ice breaking*. (Herawati *et al.*, 2021) dalam kajiannya mengemukakan bahwa fleksibilitas *ice breaking* memungkinkan aktivitas ini diintegrasikan ke dalam berbagai fase pembelajaran dengan tujuan yang spesifik. Pada tahap awal pembelajaran, *ice breaking* berfungsi sebagai mekanisme untuk membangkitkan minat dan perhatian awal peserta didik terhadap materi yang akan disampaikan. Ketika disisipkan di tengah sesi pembelajaran, aktivitas ini berperan sebagai intervensi untuk mengatasi kejenuhan yang mulai muncul serta membantu peserta didik memulihkan fokus mereka. Sementara itu, implementasi *ice breaking* pada fase akhir pembelajaran bertujuan untuk menutup sesi belajar dalam suasana yang positif dan ceria, sehingga meninggalkan kesan yang menyenangkan pada diri peserta didik.

Dalam praktik pendidikan modern, *ice breaking* dimaknai sebagai serangkaian aktivitas yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga mengandung nilai pedagogis yang signifikan. Aktivitas ini dirancang secara khusus untuk mentransformasi kondisi kelas yang cenderung stagnan, membosankan, atau penuh tekanan menjadi suasana yang lebih kondusif bagi proses belajar. Manfaat utama dari penerapan *ice breaking* terletak pada kemampuannya dalam merespons kondisi fisiologis dan psikologis peserta didik, seperti rasa kantuk, kelelahan, atau ketegangan, dengan cara menghadirkan relaksasi, membangkitkan gairah belajar, serta menciptakan atmosfer kebahagiaan. Lebih jauh lagi, intervensi ini berfungsi sebagai mekanisme untuk meningkatkan daya tarik terhadap penyampaian materi, di mana peserta didik menjadi lebih responsif dan antusias ketika mengamati serta mendengarkan paparan dari pendidik di dalam ruang kelas (Surur, 2019). Berdasarkan urgensi tersebut, eksistensi *ice breaking* dalam ranah pendidikan tidak dapat dipandang sebagai sekadar selingan atau hiburan semata. Aktivitas ini justru memegang peranan strategis dalam mempertahankan minat belajar dan membangkitkan semangat peserta didik untuk terus menggali ilmu pengetahuan. Implementasi *ice breaking* di lingkungan sekolah semestinya ditempatkan bukan sebagai orientasi utama dari proses pembelajaran, melainkan sebagai elemen suportif yang memperkaya dan memaknai pengalaman belajar agar lebih berkesan. Penciptaan suasana hati yang ceria dan terbebas dari tekanan psikologis merupakan prasyarat fundamental yang memfasilitasi peserta didik untuk mencapai tingkat fokus dan konsentrasi yang optimal. Apabila konsentrasi belajar dapat dipertahankan secara konsisten dalam durasi yang panjang, maka tingkat keterlibatan (*engagement*) peserta didik terhadap materi ajar akan meningkat. Peningkatan partisipasi aktif ini pada gilirannya menjadi fondasi yang kokoh untuk meraih capaian pembelajaran yang lebih unggul. Oleh karena itu, salah satu pendekatan yang dapat ditempuh pendidik untuk mewujudkan kondisi ideal tersebut adalah dengan mengintegrasikan secara sistematis aktivitas *ice breaking* ke dalam setiap tahapan pengajaran.

Berdasarkan berbagai kajian dan temuan penelitian terdahulu, *ice breaking* merupakan salah satu strategi pembelajaran yang dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta membantu mengembalikan konsentrasi belajar siswa. Namun, pemahaman mengenai implementasi *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa masih perlu dikaji

secara komprehensif. Oleh karena itu, artikel ini ditulis dengan metode studi literatur untuk mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian terkait implementasi *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka, yang merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menemukan, menilai, dan menggabungkan sumber-sumber yang relevan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang suatu topik (Snyder, 2019). Metode ini bertujuan untuk mengevaluasi konsep, teori, serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penggunaan *ice breaking* untuk meningkatkan fokus belajar siswa. Tinjauan pustaka dianggap sebagai pendekatan yang sesuai dalam penelitian di bidang pendidikan, yang ingin memperluas pemahaman tentang konsep dan praktik pembelajaran berdasarkan riset ilmiah yang sudah ada. (Zed, 2008) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan memberikan kesempatan bagi peneliti untuk secara teratur dan kritis menelusuri ide, argumen, dan hasil studi sebelumnya, sehingga dapat membangun kerangka analisis yang solid.

Sumber informasi dalam studi ini berasal dari data sekunder yang diambil dari jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional, buku-buku referensi tentang metodologi penelitian, serta publikasi akademik lainnya yang relevan. Pemilihan literatur didasarkan pada kriteria relevansi topik, keandalan sumber, dan hubungan dengan tujuan penelitian (Newman & Gough, 2020). Metode pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan cara mencari dan mengumpulkan sumber-sumber yang berkaitan secara sistematis (Arikunto, 2010). Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu metode analisis yang digunakan untuk menafsirkan makna isi dokumen secara sistematis, objektif, dan terstruktur (Krippendorff, 2018). Hasil analisis itu lalu disintesis untuk mendapatkan kesimpulan tentang penerapan *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa berdasarkan penelitian sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Temuan Umum Penelitian tentang Ice Breaking dan Konsentrasi Belajar

Beragam riset yang dibahas dalam tulisan ini menunjukkan bahwa *ice breaking* memiliki dampak positif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di berbagai tingkat pendidikan. Dengan merujuk pada hasil gabungan dari beberapa jurnal yang relevan, *ice breaking* dikenal sebagai metode pembelajaran yang bertujuan untuk menciptakan atmosfer belajar yang menyenangkan, nyaman, serta mampu mempersiapkan siswa secara mental dan emosional sebelum dan selama kegiatan pembelajaran. Temuan umum dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* mampu membantu memfokuskan kembali perhatian siswa, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki interaksi di kelas.

Kontribusi positif *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar peserta didik telah dibuktikan melalui berbagai investigasi empiris pada jenjang pendidikan yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Manurung *et al.*, 2025) pada konteks sekolah dasar mengungkapkan bahwa implementasi *ice breaking* pada fase awal jam pelajaran memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesiapan belajar dan konsentrasi siswa. Aktivitas ini berfungsi sebagai instrumen pedagogis untuk mengondisikan iklim kelas yang ceria dan rileks, sehingga tercipta suasana yang kondusif bagi peserta didik dalam menerima materi pembelajaran. Lebih jauh, hasil kajian literatur yang melandasi penelitian tersebut menegaskan bahwa manfaat *ice breaking* tidak terbatas pada ranah fokus belajar semata. Intervensi ini terbukti pula

memberikan kontribusi terhadap pengoptimalan hasil belajar serta penguatan kualitas interaksi sosial antar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Temuan yang paralel dengan hasil penelitian tersebut diperoleh dari konteks pendidikan yang berbeda, yakni pada jenjang sekolah menengah kejuruan. (Sa'diyah & Suhaimy, 2023) dalam penelitiannya menyoroti secara spesifik peran *ice breaking* dalam mentransformasi dinamika pembelajaran di tingkat SMK. Hasil investigasi mengindikasikan bahwa *ice breaking* memiliki kapasitas untuk mencairkan suasana belajar yang sebelumnya monoton dan repetitif. Aktivitas ini secara efektif membantu peserta didik mengatasi rasa jenuh serta kelelahan belajar yang umumnya muncul akibat tingginya intensitas kegiatan akademik maupun praktik kejuruan. Ketika atmosfer pembelajaran berhasil dikondisikan menjadi lebih menyenangkan melalui intervensi *ice breaking*, peserta didik menunjukkan peningkatan kualitas konsentrasi yang berkelanjutan sepanjang sesi pembelajaran berlangsung. Konsistensi temuan dari kedua penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda tersebut semakin memperkuat postulat bahwa *ice breaking* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fluktuasi dan pemeliharaan konsentrasi belajar peserta didik.

Kajian empiris lainnya yang memperkuat argumentasi mengenai signifikansi *ice breaking* disampaikan oleh (Kuscahyanto *et al.*, 2023). Penelitian yang dilaksanakan pada jenjang sekolah dasar tersebut membuktikan bahwa implementasi *ice breaking* dalam kegiatan pembelajaran berperan positif terhadap peningkatan kapasitas konsentrasi belajar peserta didik. Penyisipan aktivitas *ice breaking* di sela-sela proses pembelajaran terbukti efektif dalam membantu peserta didik mempertahankan fokus perhatian serta mereduksi tingkat kejenuhan akademik. Kondisi tersebut pada gilirannya menjadikan proses pembelajaran berlangsung lebih efisien dan bermakna. Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan adanya korelasi positif antara peningkatan konsentrasi belajar dengan capaian hasil belajar siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa fokus belajar yang terjaga dengan baik merupakan salah satu prediktor penting dalam optimalisasi prestasi akademik peserta didik. Konsistensi temuan mengenai efektivitas *ice breaking* juga ditunjukkan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Marpaung *et al.*, 2024). Hasil investigasi tersebut mengonfirmasi bahwa penerapan *ice breaking* memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi dan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Jenis *ice breaking* yang bersifat aktif dan menghadirkan unsur kegembiraan terbukti mampu meningkatkan fokus perhatian siswa sekaligus menciptakan atmosfer pembelajaran yang lebih dinamis dan hidup. Meskipun dalam implementasinya ditemukan adanya variasi respon antar individu peserta didik, secara agregat *ice breaking* dinilai sebagai strategi yang efektif untuk memelihara stabilitas konsentrasi belajar, khususnya dalam sesi pembelajaran yang berlangsung dalam durasi yang relatif panjang. Akumulasi bukti empiris dari berbagai penelitian ini semakin memperkuat kedudukan *ice breaking* sebagai intervensi pedagogis yang tidak hanya bersifat rekreatif, melainkan juga memiliki dampak signifikan terhadap kualitas proses dan hasil pembelajaran.

Dimensi lain yang turut memperkaya pemahaman mengenai efektivitas *ice breaking* disampaikan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Nisa, 2023), dalam konteks kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Studi ini secara spesifik mengkaji implementasi *ice breaking* pada peserta didik sekolah dasar di luar setting penelitian formal, sehingga memberikan perspektif yang lebih aplikatif. Hasil investigasi mengungkapkan bahwa aktivitas *ice breaking* yang disajikan dengan variasi kegiatan yang beragam serta ekspresi yang sesuai dengan karakteristik peserta didik terbukti mampu memulihkan konsentrasi belajar yang sempat menurun. Lebih dari sekadar mengembalikan fokus, intervensi ini juga berhasil

membangkitkan antusiasme peserta didik dalam mengikuti rangkaian pembelajaran. Temuan tersebut memiliki implikasi penting karena menegaskan bahwa relevansi *ice breaking* tidak terbatas pada ranah penelitian akademik yang terstruktur, melainkan juga efektif ketika diimplementasikan dalam praktik pembelajaran riil di lapangan. Berdasarkan sintesis komperhensif terhadap kelima penelitian yang telah dikaji, dapat ditarik suatu kesimpulan yang kokoh mengenai signifikansi peran *ice breaking* dalam konteks pendidikan. Secara agregat, seluruh studi menunjukkan konsistensi temuan bahwa *ice breaking* berperan positif dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Mekanisme kerja *ice breaking* dalam mendukung konsentrasi belajar setidaknya bekerja melalui tiga jalur utama. Pertama, aktivitas ini berkontribusi dalam menciptakan atmosfer pembelajaran yang menyenangkan dan kondusif, sehingga peserta didik merasa nyaman untuk belajar. Kedua, *ice breaking* berfungsi sebagai mekanisme reduksi kejenuhan akademik yang umumnya muncul akibat durasi belajar yang panjang atau metode penyampaian yang monoton. Ketiga, intervensi ini mendukung kesiapan mental dan afektif peserta didik, baik pada tahap awal maupun di tengah proses pembelajaran. Berdasarkan akumulasi bukti empiris tersebut, *ice breaking* dapat diposisikan sebagai strategi pembelajaran yang relevan, adaptif, dan efektif untuk meningkatkan kualitas konsentrasi belajar peserta didik dalam spektrum konteks pendidikan yang luas.

3.2. Peran Ice Breaking dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

Dalam diskursus pedagogi kontemporer, *ice breaking* dikonseptualisasikan sebagai suatu strategi instruksional yang memiliki tujuan fundamental untuk mengondisikan atmosfer pembelajaran yang kondusif, menghadirkan unsur kegembiraan, serta memulihkan fokus perhatian peserta didik selama proses belajar berlangsung. Rasionalitas di balik penerapan strategi ini bersumber dari fakta empiris yang menunjukkan bahwa kapasitas konsentrasi belajar siswa bersifat fluktuatif dan rentan mengalami penurunan. Faktor-faktor seperti kejenuhan akademik, kelelahan mental akibat beban kognitif yang tinggi, serta penyampaian materi yang monoton kerap menjadi pemicu utama menurunnya atensi peserta didik. Menyikapi dinamika tersebut, *ice breaking* kemudian diposisikan sebagai Strategi pembelajaran yang digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi kejenuhan, serta mengembalikan fokus dan kesiapan belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Sunarto, 2012). Efektivitas *ice breaking* sebagai instrumen peningkatan konsentrasi belajar telah memperoleh dukungan empiris dari berbagai penelitian yang dilakukan pada jenjang pendidikan yang beragam. Salah satu temuan yang relevan dikemukakan oleh (Sari *et al.*, 2021). Hasil investigasi mereka mengindikasikan bahwa implementasi *ice breaking* dalam kegiatan pembelajaran terbukti mampu membantu peserta didik untuk memusatkan kembali perhatian mereka pada materi yang disampaikan oleh pendidik. Dalam konteks ini, *ice breaking* berfungsi sebagai stimulus awal yang efektif untuk meningkatkan level kesiapan belajar siswa. Urgensi dari stimulus tersebut menjadi semakin signifikan ketika konsentrasi peserta didik mulai terdegradasi akibat durasi pembelajaran yang berkepanjangan. Dengan demikian, *ice breaking* tidak hanya berperan sebagai pencair suasana, tetapi juga sebagai mekanisme pemulihan kognitif yang memungkinkan siswa tetap terlibat secara aktif sepanjang sesi pembelajaran.

Kontribusi *ice breaking* dalam ranah pendidikan semakin diperkuat oleh beragam temuan empiris yang mengkaji dampaknya dari berbagai perspektif. (Fitria, 2025) dalam penelitiannya menegaskan bahwa *ice breaking* memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai instrumen untuk melatih kapasitas konsentrasi sekaligus menciptakan rasa nyaman pada diri peserta didik selama proses

pembelajaran berlangsung. Aktivitas *ice breaking* yang dirancang secara interaktif dan menghadirkan unsur kegembiraan terbukti mampu mereduksi tingkat ketegangan yang kerap muncul dalam interaksi kelas. Reduksi ketegangan tersebut pada gilirannya mendorong peningkatan keterlibatan aktif peserta didik. Ketika suasana belajar berhasil dikondisikan menjadi lebih rileks, peserta didik cenderung menunjukkan tingkat fokus yang lebih optimal serta responsivitas yang lebih tinggi terhadap materi ajar yang disampaikan.

Paralel dengan temuan tersebut, (Aswar & Iramaya, 2023) mengkaji secara spesifik implementasi *ice breaking* pada jenjang sekolah dasar. Hasil penelitian mereka mengindikasikan bahwa penerapan teknik *ice breaking* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada materi pembelajaran. Menariknya, penelitian ini menyoroti bahwa manfaat *ice breaking* tidak terbatas pada aspek afektif semata, melainkan juga meluas pada ranah kognitif. Intervensi ini terbukti tidak hanya membantu mengatasi kejenuhan akademik, tetapi juga mendukung proses pemahaman materi, terutama pada aktivitas pembelajaran yang menuntut tingkat fokus tinggi seperti kegiatan membaca dan memahami teks secara komprehensif. Dimensi lain yang turut memperkaya pemahaman mengenai efektivitas *ice breaking* disampaikan melalui penelitian (Yeganehpour & Takkaç, 2016) menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* dalam proses pembelajaran, termasuk dalam konteks pembelajaran daring, berkontribusi dalam meningkatkan perhatian, keterlibatan, dan fokus belajar peserta didik. *Ice breaking* membantu menciptakan suasana belajar yang lebih rileks dan interaktif sehingga mampu mengurangi kebosanan serta mempertahankan konsentrasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan sintesis komprehensif terhadap seluruh kajian empiris yang telah dipaparkan, dapat ditarik suatu benang merah yang memperkokoh kedudukan *ice breaking* dalam ranah pendidikan. Secara konsisten, akumulasi bukti dari berbagai penelitian mengonfirmasi bahwa *ice breaking* memegang peranan strategis dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar peserta didik. Efektivitas tersebut bekerja melalui serangkaian mekanisme psikologis dan pedagogis yang saling terkait. Pertama, *ice breaking* berkontribusi dalam mengonstruksi atmosfer pembelajaran yang menyenangkan dan kondusif, sehingga peserta didik merasa nyaman untuk terlibat secara aktif. Kedua, intervensi ini berfungsi sebagai stimulus untuk meningkatkan kesiapan mental peserta didik, baik pada tahap awal pembelajaran maupun di tengah sesi ketika potensi penurunan fokus mulai muncul. Ketiga, *ice breaking* terbukti mampu memulihkan kembali fokus perhatian yang sempat terdegradasi akibat kejenuhan, kelelahan kognitif, atau monotonnya metode penyampaian materi. Dengan demikian, *ice breaking* dapat diposisikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga memiliki landasan pedagogis yang kokoh. Relevansi strategi ini terletak pada kemampuannya untuk mendukung tercapainya tujuan instruksional secara lebih optimal, terutama dalam aspek pemeliharaan dan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Implementasi *ice breaking* secara terstruktur dan kontekstual direkomendasikan sebagai bagian integral dari praktik pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan, mengingat fleksibilitas dan efektivitasnya yang telah teruji baik dalam konteks pembelajaran tatap muka maupun daring. Kesimpulan ini sekaligus mengukuhkan *ice breaking* sebagai intervensi edukatif yang signifikan dalam menjawab tantangan fluktuasi konsentrasi belajar yang kerap dihadapi peserta didik.

3.3. Jenis Ice Breaking yang Efektif dan Pendekatan Pendukung dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Penerapan ice breaking dalam pembelajaran memerlukan perencanaan yang matang serta kreativitas guru agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. *Ice breaking* yang dilakukan tanpa persiapan yang memadai cenderung kehilangan makna dan kurang memberikan dampak terhadap konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemilihan jenis *ice breaking* perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik serta situasi dan kondisi pembelajaran yang sedang berlangsung (Harianja & Sapri, 2022). Beberapa kajian mengelompokkan ice breaking ke dalam berbagai bentuk, antara lain kegiatan verbal seperti kalimat penyemangat dan bernyanyi, aktivitas fisik seperti tepuk tangan dan gerak badan, permainan edukatif, serta penggunaan media audio visual. Jenis *ice breaking* yang bersifat aktif dan melibatkan partisipasi langsung siswa dinilai lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar karena mampu mengaktifkan kembali perhatian siswa secara cepat tanpa mengganggu alur pembelajaran (Fanani, 2010).

Dalam konteks efektivitas penerapan *ice breaking*, pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh pendidik juga memegang peranan penting. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *joyful learning*, yaitu pendekatan pembelajaran yang menekankan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan, bebas dari tekanan, serta tidak menimbulkan rasa bosan maupun stres pada peserta didik. Kondisi emosional yang positif tersebut berpengaruh terhadap suasana hati dan kesiapan belajar siswa, sehingga mendukung peningkatan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung (Fajri *et al.*, 2016). Pendekatan *joyful learning* tidak diposisikan sebagai jenis *ice breaking*, melainkan sebagai landasan pedagogis yang mendukung efektivitas penerapan berbagai jenis *ice breaking*. *Ice breaking* yang dirancang selaras dengan prinsip *joyful learning*, seperti permainan singkat, aktivitas fisik ringan, atau kegiatan verbal yang menyenangkan, cenderung lebih mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menjaga fokus siswa. Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan), yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien (Hidayat, 2012).

Berdasarkan hasil kajian literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* menjadi semakin relevan bagi pendidik dalam konteks pembelajaran saat ini. Guru dituntut memiliki kreativitas dan inovasi dalam memilih serta mengembangkan jenis *ice breaking* yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, khususnya pada jenjang pendidikan menengah yang membutuhkan variasi pembelajaran sebelum kegiatan inti dimulai. *Ice breaking* tidak hanya efektif diterapkan pada awal pembelajaran, tetapi juga dapat digunakan secara situasional, misalnya ketika pendidik mengamati kondisi kelas yang mulai menunjukkan tanda-tanda kejenuhan, kelelahan, atau menurunnya konsentrasi belajar. Efektivitas penerapan *ice breaking* akan semakin optimal apabila dilaksanakan dengan pendekatan *joyful learning*, yaitu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, bebas dari tekanan, dan mendukung kesiapan psikologis peserta didik. Dengan penerapan *ice breaking* yang tepat, kontekstual, dan selaras dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, pendidik dapat mengembalikan fokus belajar siswa serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, kondusif, dan bermakna.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *ice breaking* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Ice breaking* mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, mengurangi kejenuhan, serta membantu siswa mengembalikan fokus belajar yang menurun selama proses pembelajaran berlangsung. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking*, baik pada awal, tengah, maupun akhir pembelajaran, dapat meningkatkan kesiapan mental, semangat belajar, dan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, efektivitas *ice breaking* akan semakin optimal apabila disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan dipadukan dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan seperti *joyful learning*. Oleh karena itu, *ice breaking* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang relevan dan efektif untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa serta tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada dosen pengampu mata kuliah Publikasi Ilmiah yang telah memberikan arahan dan bimbingan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karya-karyanya menjadi sumber rujukan utama dalam penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2020). Ice Breaking dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Shaut Al Arabiyyah*, 8(1), 75–85.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Aswar, N., & Iramaya, I. (2023). Merevitalisasi Konsentrasi Belajar: Menjelajahi Teknik Ice-Breaking untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca di Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(4), 1161–1174.
- Fajri, N., Anwar, Y., & Muhammad, N. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Talking Stick dengan Strategi Joyfull Learning terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 1(1), 98–109.
- Fanani, A. (2010). Icebreaking dalam Proses Belajar Mengajar. *Buana Pendidikan*, 6(11), 25–28.
- Fitria, T. N. (2025). Breaking the Ice in the Classroom: Using Ice-Breaking in the Teaching and Learning Process. *Borneo Journal of English Language Education*, 5(1).
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice Breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330.

- Herawati, H., Mukarom, M., & Astuti, E. S. (2021). Implementasi Ice Breaker untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Belajar Bahasa Inggris. *Prosiding Seminar Nasional Sastra, Lingua, Dan Pembelajarannya (Salinga)*, 1(1), 257–263.
- Hidayat, A. (2012). Konsep Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (Paikem). *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 4(1), 39–50.
- Indonesia, R. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara.
- Khoerunisa, T., & Amirudin, A. (2020). Pengaruh Ice Breaking terhadap Motivasi Belajar Siswa. *EduBase: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 64–70.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Sage Publications.
- Kuscahyanto, I. N. D., Rudianti, A. E., & Kisa, K. (2023). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bantuan Ice Breaking. *Jurnal Literasi Dan Pembelajaran Indonesia*, 3(2), 19–26.
- Manurung, B. A., Wana, C. D., Simanjuntak, G. C., & Syahril, S. (2025). Penerapan Ice Breaking untuk Memaksimalkan Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Aljabar: Jurnal Ilmuan Pendidikan*, 1(2), 22–28.
- Marpaung, D. D., Silaban, I., & Prayuda, M. S. (2024). Pengaruh Ice Breaking terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan: Media, Strategi, Dan Metode*, 1(3), 128–133.
- Mufidah, Z. (2023). Pendekatan Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 3(4), 364–370.
- Mundziroh, S., Sumarwati, & Saddhono, K. (2013). Peningkatan Kemampuan Menulis Cerita Dengan Menggunakan Metode Picture and Picture pada Siswa Sekolah Dasar. *Basastra*, 2(1), 1–10.
- Newman, M., & Gough, D. (2020). Tinjauan sistematis dalam Penelitian Pendidikan: Metodologi, Perspektif dan Aplikasi. *Tinjauan Sistematis Dalam Penelitian Pendidikan*, 64(3), 3–22.
- Nisa, A. Q. (2023). Kegiatan Ice Breaking sebagai Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 3(1), 107–111.
- Nurkholis, N. (2013). Pendidikan dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan IAIN Purwokerto*, 1(1), 24–44.
- Sa'diyah, K., & Suhaimy, F. (2023). Pengaruh Penggunaan ICE Breaking terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Studi Survei di SMK Negeri 7 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 9(3), 1880–1893.

- Sari, U. A., Fauziyah, N., & Ghazi, A. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Ice Breaking. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 529, 614–619.
- Snyder, H. (2019). Tinjauan Pustaka sebagai Metodologi Penelitian: Gambaran Umum dan Pedoman. *Jurnal Penelitian Bisnis*, 104, 333–339.
- Sunarto, S. (2012). *Ice breaker dalam pembelajaran aktif*. Yuma Pustaka.
- Surur, S. F. (2019). *Implementasi Ice Breaking dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di MI Riyadlotul Uqul Doroampel Sumbergempol Tulungagung* (Skripsi. IAIN Tulungagung).
- Yeganehpour, P., & Takkaç, M. (2016). Penggunaan Ice Breaker dalam Meningkatkan Setiap Faktor yang dipertimbangkan dalam Pengujian Kemampuan Berbicara Siswa. *Jurnal Internasional Tentang Tren Baru Dalam Pendidikan Dan Implikasinya*, 7(1), 58–68.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.