

Implementasi Metode *Ice Breaking* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): *Systematic Literature Review*

Silviawi¹, Nefi Darmayanti²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia¹

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia²

Email: purbaslawi@gmail.com¹, nefidarmayanti@uinsu.ac.id²

Correspondent Author: Silviawi, purbaslawi@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.6093](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6093)

Abstrak

Rasa jenuh dan bosan dalam belajar yang dirasakan siswa, seharusnya menjadi perhatian sebagai solusi terbaik guna terselenggaranya pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis metode *ice breaking* khususnya dalam layanan bimbingan kelompok guna mengatasi kejenuhan belajar siswa. Jenis penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*. Sumber data yang digunakan berasal dari artikel yang dimulai dari tahun 2019-2023. Sebanyak 26 artikel dilakukan *skinning*, 6 artikel dieksklusi. Assesment kelayakan sebanyak 20 artikel full text, dan tidak memenuhi 14 artikel penelitian, sehingga hanya 6 artikel full text yang dilakukan review. Hasil kajian menemukan bahwa metode *ice breaking* efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa namun beberapa sekolah juga belum melakukan metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok secara efektif pula. Hal yang menyebabkan rendahnya pengimplementasian metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok karena sekolah belum maksimal menerapkan layanan ini ditambah lagi belum ada guru profesional di bidang bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: guru bimbingan dan konseling, *ice breaking*, layanan bimbingan kelompok

Abstract

Students' boredom and tiredness in learning should be a concern as the best solution for the implementation of comfortable and enjoyable learning. The purpose of this study is to analyse the ice breaking method, especially in group guidance services to overcome students' boredom in learning. This type of research is a Systematic Literature Review. The data source used comes from articles starting from 2019-2023. A total of 26 articles were screened, 6 articles were excluded. The eligibility assessment was 20 full text articles, and did not meet 14 research articles, so only 6 full text articles were reviewed. The results of the review found that the ice breaking method is effective in overcoming student boredom, but some schools have not yet implemented the ice breaking method in group guidance services effectively. The reason for the low implementation of ice breaking methods in group guidance services is because schools have not maximally implemented this service and there are no professional teachers in the field of guidance and counselling.

Keywords: *guidance and counseling teacher, ice breaking, group tutoring services*

Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Mei 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Ki hajar Dewantara yang dikenal selaku Bapak Pendidikan Nasional Indonesia mengartikan bahwa pendidikan merupakan tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, maksudnya pendidikan menuntun segala kekuatan dan kodrat yang ada pada anak agar kelak menjadi anggota masyarakat yang meraih keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya (Pristiwanti, 2022). Sebagaimana kita ketahui siswa berperan sebagai subjek dalam proses belajar (Suwidagdho, 2016). Belajar secara humanis diharapkan membuat peserta didik lebih nyaman dalam belajar dan apabila hal tersebut tidak terpenuhi maka akan timbulah tekanan dan masalah pada siswa (Desmita, 2012).

Proses belajar merupakan hal yang sangat urgent dalam mencapai yang namanya tujuan belajar. Banyak hal yang dialami siswa ketika pembelajaran berlangsung dikelas. Banyaknya tekanan dan aktivitas siswa dalam proses belajar terkadang tidak sebanding dengan potensi yang dimiliki siswa. Belum lagi salah satu tuntutan terbesar ketika belajar yaitu untuk memperoleh nilai tinggi. Ditambah lagi berbedanya potensi dan daya serap siswa dalam menerima tekanan yang satu dengan lainnya menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan (Nashrullah, 2022).

Guru berperan sebagai pusat dalam pembelajaran guna mewujudkan pembelajaran yang berkualitas (Kholik, 2017). Hal ini membuat guru dituntut secara penuh untuk memberikan metode pembelajaran sebaik dan semenarik mungkin guna menciptakan pembelajaran yang nyaman (Adnan, 2017). Selain itu, guru juga memegang peranan penting di dalam proses pembelajaran. Maka dari itu guru layaknya mempersiapkan diri dalam memberikan materi yang dimana hal ini menjadi salah satu faktor yang menentukan berhasil atau tidaknya tujuan pendidikan (Anggraini, 2021).

Namun pada kenyataannya suasana pembelajaran yang membosankan akan menyebabkan kejenuhan sehingga peserta didik mengalami keletihan (Ilham, 2021). Selain itu kerap kali suasana pembelajaran dan belajar menjadi tidak menyenangkan karena disertai tekanan, perasaan terancam, takut, jenuh bahkan membosankan. Maka dari itu, dengan terciptanya belajar dan pembelajaran menyenangkan apabila terdapat suasana belajar yang rileks, lepas dari tekanan, nyaman dan menarik, terciptanya minat belajar, bersemangat, perasaan senang dan gembira, dan juga konsentrasi (Puspita, 2023). Dengan adanya hal tersebut sekiranya mampu meminimalisir kejenuhan siswa ketika belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu kejenuhan belajar kerap kali dialami oleh siswa. Kejenuhan belajar menyebabkan siswa tidak mampu menyerap pelajaran bahkan tidak mampu membuat inti sari dari pembelajaran yang diberikan (Fauziah, 2013). Kejenuhan belajar akan mengakibatkan timbulnya rasa tidak mau, lesu dan tidak bersemangat ketika belajar dikarenakan kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah (Hakim, 2004). Untuk itu, permasalahan yang muncul dalam diri siswa harus segera dituntaskan agar kelak tidak mengganggu dan menimbulkan dampak-dampak negatif pada siswa khususnya (Khusumawati, 2014).

Mencapai hasil belajar sepertinya sudah tidak asing ditemukan beberapa siswa yang cenderung malas ketika pembelajaran berlangsung, baik itu siswa yang lelah, mengantuk, bahkan jenuh (Rohmah, 2020). Adapun hal ini sering kali dialami ketika pembelajaran berlangsung di kelas. Keletihan yang dirasakan oleh siswa baik itu secara psikologis dan fisik menyebabkan siswa kurang semangat dalam belajar, kehilangan motivasi belajar hilangnya keyakinan diri dalam belajar (Desmidar, 2021). Oleh karena itu dengan diterapkannya ice breaking dalam proses pembelajaran dapat menghilangkan kejenuhan dan kebosanan siswa karena hal ini termasuk permainan atau kegiatan yang



dapa menghidupkan kembali suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan di dalam kelas (Suniyati, 2022).

Hadirnya bimbingan konseling diharapkan mampu memberikan bantuan kepada siswa baik secara perorangan maupun kelompok guna mengatasi kesulitan siswa khususnya di lingkungan sekolah. Bantuan ini diberikan agar mendapatkan hasil yang efektif yang dimana perlu memperhatikan jenis layanan apa dan metode apa yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa agar masalah yang dihadapi segera teratasi. Adapun metode yang tepat yaitu dengan cara melakukan *ice breaking* ketika pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Pengertian layanan bimbingan kelompok yaitu kegiatan konseling yang dimana memanfaatkan dinamika kelompok dalam membahas topik-topik tertentu yang berguna bagi pengembangan diri siswa (Ade, 2021).

Belum ada kajian tentang metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok guna mengatasi kejenuhan belajar siswa. Untuk mengkaji apa saja kelebihan dan kekurangan metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok, penelitian berkualitas tinggi terkait subjek penelitian sangat penting. Tinjauan sistematis adalah prosedur penelitian yang secara metodis mengidentifikasi literatur, menciptakan tujuan, bahan, dan prosedur yang eksplisit, serta menyediakan metodologi dan kesimpulan. *Systematic literature review* adalah metode untuk memahami kumpulan besar informasi, dan sarana untuk berkontribusi pada jawaban atas pertanyaan tentang apa yang berhasil dan apa yang tidak dan banyak jenis pertanyaan lainnya juga. *Systematic literature review* memungkinkan penulis atau peneliti untuk memperoleh masalah utama, menghasilkan kerangka kerja penelitian, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan menjawab pertanyaan penelitian. *Systematic literature review* memiliki kelebihan dibandingkan dengan metode lainnya. Diantaranya adalah bersifat meta-analisis, sistematis, tinjauan naratif yang memungkinkan kita menghasilkan penelitian yang lebih tepat guna. *Systematic literature review* membuat kita berpikir secara sistematis dan kritis di tengah perkembangan teknologi yang pesat. Kita harus memiliki kerangka pikir yang kritis dan sistematis dan jangan sampai *lost in research* (Hariyati, 2021).

METODE PENELITIAN

Adapun metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan *Systematic Literature*. *Systematic literatur review* merupakan kajian yang memiliki tujuan untuk mencari dan menganalisis secara komprehensif, berstruktur, tiada keraguan dan boleh diulang pada proses seterusnya (Burhan, 2021). Pendekatan ini digunakan karena adanya kesamaan dan korelevanannya dalam menilai secara sitematik keseluruhan kajian yang berhubungan dengan Implmentasi metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar Siswa (Rohaniah, 2023). Adapun artikel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 6 artikel mulai dari tahun 2019-2023.

Terdapat 3 tahap di dalam *Study Literature Review* yaitu, Perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan tinjauan pustaka. Adapun hal yang pertama yaitu identifikasi terhadap permasalahan terkait. Kedua, mendefenisikan pertanyaan penelitian. Dan yang terakhir yaitu pelaporan dengan cara menuliskan hasil penelitian berdasarkan literatur yang telah melewati langkah pertama dan kedua, kemudia membahas dan menyimpulkan penelitain (Hazima, 2023). Kriteria inklusi *literature review* dapat dilihat pada tabel berikut

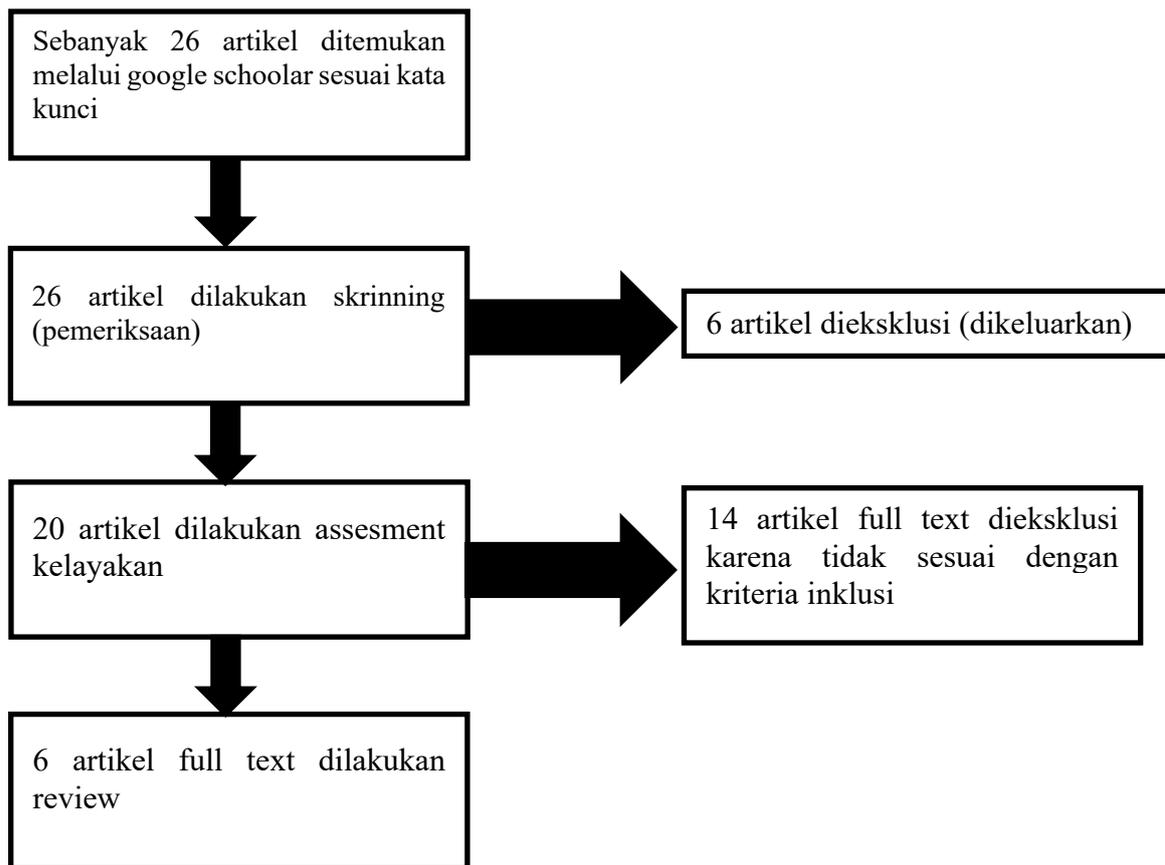


Tabel 1.
Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Penerbitan artikel dalam kurun waktu 5 tahun terakhir antara tahun 2019-2023
Subjek	Metode <i>Ice Breaking</i>
Bahasa	Bahasa Indonesia
Jenis Jurnal	Artikel dan Jurnal Penelitian, full text pdf
Tema	Implementasi metode ice breaking dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa

Berdasarkan hasil pencarian di *google Shoolar* dengan kata kunci Metode *Ice Breaking*, Layanan Bimbingan Kelompok, Kejenuhan Belajar Siswa, ditemukan sebanyak 26 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Sebanyak 26 artikel dilakukan skrinning (pemeriksaan), 6 artikel dieksklusi (dikeluarkan). Assesment kelayakan sebanyak 20 artikel full text, dan tidak memenuhi 14 artikel penelitian, sehingga hanya 6 artikel full text yang dilakukan review.

Bagan 1.
Alur Review Artikel dan Jurnal



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, sesuai dengan alur review artikel yang telah dilakukan, maka ditemukan 6 artikel yang akan dianalisis guna mendapatkan kelebihan dan kekurangan untuk dibuat sebagai simpulan. Dari hasil *Literature Review* ini diharapkan dapat



mengatasi masalah mengenai kejenuhan belajar siswa dengan cara mengimplementasikan metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok.

Tabel 2.

Hasil Penelitian Terkait Implementasi Metode *Ice Breaking* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

No	Nama dan Tahun	Jurnal	Tempat Penelitian	Hasil
1	Alfianti, 2023	Frame (jurnal Ilmu Mahasiswa)	SMAN 1 Sidrap,	Hasil penelitian menunjukkan analisis terbukti efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa dan dapat dijadikan informasi khususnya guru BK dalam mengurangi kejenuhan belajar.
2	Roslina, 2020	Jurnal Konseling Andi Matappa	Institut Pemerintahan Dalam Negeri Sulawesi Selatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan metode <i>ice breaking</i> dalam layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa secara signifikan.
3	Anggraini, 2023	Ristekdik (Jurnal Bimbingan &Konseling)	MAN 1 Medan	Hasil penelitian menunjukkan metode <i>ice breaking</i> merupakan upaya untuk memecahkan atau mencairkan suasananya yang dingin seperti es sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih nyaman.
4	Sary, 2020	TRIADIK (Jurnal Ilmiah Pendidikan)	SMP NEGERI 15 KOTA BENGKULU	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode <i>ice breaking</i> berpengaruh secara signifikan di dalam bimbingan kelompok.
5	Endawati, 2019	Jurnal Bimbingan & konseling	MTs Negeri "Model" Brebes	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar pada siswa secara signifikan.
6	Faijin, 2021	Guiding World Jurnal Bimbingan dan Konseling	STKIP Bima	Penelitian menunjukkan bahwa metode <i>ice breaking</i> efektif mengatasi kejenuhan belajar siswa.



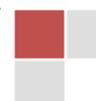
Penelitian mengenai implementasi metode ice breaking dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa merupakan topik penting dalam bidang konseling khususnya. Adapun dalam hal ini berfokus pada 4 bahasan yakni : (1) mengidentifikasi permasalahan kejenuhan belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode *Ice Breaking*, (2) mengetahui penyebab terjadinya kejenuhan belajar Siswa, (3) mengetahui bagaimana penyelesaian masalah kejenuhan belajar siswa, (4) menyimpulkan seluruh jawaban secara komprehensif dan efektif mengenai Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik metode ice breaking secara keseluruhan.

Penelitian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode ice breaking untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA negeri BAUBAU. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design model one group pretest-posttest design. Dengan menggunakan uji hipotesis wilcoxon taraf signifikansi nilai Asymp sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,005$ atau ($p < 0,05$). Artinya hasil penelitian dan analisis terbukti efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa dan layak dapat dijadikan sebagai informasi bagi guru Bk khususnya dalam mengurangi kejenuhan belajar (Alfianti, 2023).

Penelitian mengenai Pengaruh metode *Ice Breaking* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian true eksperimen design. Adapun hasilnya menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan terhadap penerapan teknik ice breaking dalam bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar Mahasiswa (Rosliana, 2020). Penelitian mengenai Inovasi *Ice Breaking* dalam Layanan Bimbingan Kelompok. Penelitian ini menggunakan metode literatur dengan cara menghimpun data-data atau sumber yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ice breaking adalah salah satu upaya dalam memecahkan dan mencairkan suasana sehingga pembelajaran berlangsung dengan lebih nyaman dan menyenangkan (Anggraini N. , 2023).

Penelitian mengenai pengaruh metode ice breaking terhadap layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis penelitian quasi Experimental. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik ice breaking antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat pengaruh, ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis Z-Tes dengan nilai $z = -3,063$ dan tingkat signifikansi $0,002$ yang berarti $p < 0,05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya kelompok eksperimen memiliki nilai skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control (Sari, 2018)

Penelitian mengenai Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Ice Breaking*. Metode penelitian yang digunakan melalui Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa (Endawati, 2019). Penelitian keenam yang dilakukan oleh (Faijin, 2021). Adapun topik penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Efektivitas Penerapan *Ice Breaking* Untuk Mengatasi Kejenuhan Mahasiswa Dalam Pembelajaran BK Kelompok. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi $0,05$ ($0,005 < 0,05$) artinya H_a dapat diterima dan ice breaking terbukti efektif dalam mengatasi kejenuhan siswa dalam pembelajaran BK kelompok.



Setelah dianalisis dari hasil penelitian terkait dapat diketahui hanya 1 peneliti yang menggunakan penelitian kualitatif menggunakan metode literatur. Seperti halnya yang dilakukan oleh Anggraini (2023) bahwa metode literatur merupakan cara yang digunakan untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Maka dari itu untuk menunjang kajian pustaka yang digunakan peneliti mengambil sumber melalui internet, buku-buku, dan sebagainya. Adapun data –data tersebut dikaji berdasarkan teknik *critical appraisal* yakni validitas, hasil dan relevansinya dengan kajian yang diteliti. Sedangkan metode analisis data dilakukan melalui 2 pendekatan yakni, pendekatan eksposisi dan juga metode analitik. Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan implementasi metode *ice breaking* dapat menambah semangat siswa untuk lebih fokus ketika proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Selain itu dengan adanya metode ini siswa tidak merasa tertekan saat pemberian materi dan memiliki perasaan yang antusias serta penuh semangat.

Adapun peneliti yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan topik penelitian metode *ice breaking* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penelitian pertama dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan pre-test terlebih dahulu selama satu kali. Ditinjau dari kondisi saat dilakukannya pre-test masih banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar dominan pada kategori tinggi dengan persentase 100%. Data pre-test dijadikan sebagai subjek penelitian artinya belum diberikan treatment kepada siswa. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan dan disertai dengan pemberian treatment terbukti adanya metode *ice breaking* di dalam layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa secara efektif (Sari, 2018). Selanjutnya Penelitian yang kedua, dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen. Artinya, penelitian ini memberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *ice breaking* pada kelompok eksperimen dan memberikan perlakuan tanpa menggunakan metode *ice breaking* di kelompok kontrol. Perlakuan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan setelah itu kedua kelas diberikan post test yang sama. Dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan hasil dari kelompok kontrol dan juga eksperimen sangatlah berbeda. Jelas adanya kelompok eksperimen memperoleh persentase lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Adapun uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan metode *ice breaking* di dalam layanan bimbingan kelompok yaitu dengan Software Statistical Packages for Social Science (SPSS) uji Z. Hasil yang diperoleh dengan nilai $z = -3.063$ dengan tingkat signifikansi 0,002 yang berarti $P < 0,05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian metode *ice breaking* dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (Rosliana, 2020). Penelitian terakhir dengan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian true eksperimen desain. Sampel penelitian sebanyak 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini juga menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Uji hipotesis melalui uji wilcoxon. Tingkat kejenuhan belajar siswa untuk kelompok kontrol saat pretest masih berada pada kategori tinggi. namun setelah diadakannya post test kelompok eksperimen menjadi kategori rendah karena telah diberikan perlakuan, lain halnya dengan kelompok kontrol masih pada kategori tinggi. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap implementasi *ice*



breaking dalam layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa (Alfianti, 2023).

Selain itu ada juga penelitian yang menggunakan metode campuran yang terdiri dari metode kualitatif dan kuantitatif. Penelitian pertama menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif yang berkaitan dengan angka dan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan hasil penelitian. Penelitian ini menghasilkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa dari prasiklus yang hanya ada 14 (43,75%). Pada siklus pertama meningkat menjadi 25 siswa (78,13%) dan siklus kedua menjadi 29 siswa (90,63%). Maka dari ini pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *ice breaking* bekerja secara efektif terhadap peningkatan semangat belajar siswa (Endawati, 2019). Penelitian selanjutnya dilakukan dengan teknik pengumpulan data, adapun data yang digunakan melalui angket disertai dengan adanya observasi. Sampel penelitian sebanyak 20 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen (*true eksperimen desain*) dalam bentuk pretes-postes kontrol grup desain. Analisis data yang di gunakan adalah uji wilcoxon dengan analisis statistik deskriptif nonparametrik. Hasil perhitungan statistik uji Wilcoxon Signed Rank Test (WSRT) diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.005 lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.005 < 0.05$) maka hipotesis yang diajukan yang berbunyi *ice breaking* efektif dalam mengatasi kejenuhan siswa dalam pembelajaran BK kelompok dapat diterima (Faijin, 2023).

Terdapat kesamaan yang ditemukan melalui tinjauan literature terhadap kesebelas artikel yaitu penelitian sama-sama menemukan hasil yang positif dan signifikan mengenai implementasi layanan bimbingan kelompok dengan metode *ice breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa. Adapun perbedaan dari keenam artikel tersebut yaitu 1 peneliti yang menggunakan metode literatur dan dari beberapa sumber yang didapatkan oleh peneliti menemukan bahwa implementasi metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Sedangkan 3 peneliti selanjutnya menyelidiki adanya pengaruh yang signifikan terkait sebelum maupun sesudah dilakukan treatment. Selanjutnya 2 peneliti lainnya juga melihat pengaruh dari metode yang digunakan melalui tindakan yang diberikan ketika pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Metode *ice breaking* yang digunakan oleh setiap peneliti juga berbeda. Dari beberapa penelitian yang dilakukan hanya satu peneliti yang menjelaskan jenis *ice breaking* apa yang digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa ketika pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Sementara lima peneliti lainnya tidak menjelaskan jenis *ice breaking* apa yang digunakan dalam mengatasi permasalahan kejenuhan belajar secara spesifik. Jenis *ice breaking* yang dapat digunakan seperti halnya yang dijelaskan oleh Anggraini (2023) yaitu :

1. Yel-yel

Pada kegiatan ini terkadang guru bk menyuruh siswa untuk membuat yel-yel sendiri sehingga muncul kreatifitas siswa dan juga dapat mencairkan suasana di dalam kelas.

2. Rantai Nama

Pada permainan ini semua anggota kelompok akan menghafal setiap nama untuk meningkatkan keakraban dan kebersamaan antar-sesama anggota kelompok, selain itu pada permainan ini juga dibutuhkan daya ingat dan untuk melatih seberapa banyak daya ingatan kita.



3. Sambung Kata

Pada permainan ini sangat dibutuhkan yang namanya kerja sama setiap individu. Sebab masing-masing individu harus mengucap satu kata dengan cepat. Adapun manfaat dari permainan ini yaitu untuk menguji ketangkasan dan kecepatan berpikir otak.

4. Berhitung Kelipatan Dor

Pada permainan ini terbilang sederhana. Aturan mainnya masing-masing peserta harus berhitung dengan catatan setiap hitungan kelipatan.

5. Sambung Cerita

Pada permainan ini satu orang ditetapkan untuk bercerita tentang apapun, lalu mereka akan berhenti di satu kata terakhir. Setelah itu, orang selanjutnya harus melanjutkan cerita dan dimulai dari kata terakhir sampai seterusnya. Adapun manfaat dari permainan ini yaitu untuk mengasah kreativitas individu dalam melakukan storytelling.

Kelebihan dan kekurangan dari metode *ice breaking* mencakup, kelebihan *ice breaking* adalah sebagai berikut:

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

Sedangkan kelemahan *ice breaking* adalah sebagai berikut:

1. Penerapan disesuaikan dengan kondisi ditempat masing-masing.
2. Menghabiskan banyak waktu apabila konselor tidak dapat mengatur waktunya dengan baik.
3. Membutuhkan kreativitas yang tinggi untuk konselor dalam menciptakan dan melaksanakan *ice breaking* (Amir, 2023)

Dari hasil analisis kesepuluh artikel penelitian diatas menemukan beberapa fakta mengenai implementasi metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Mulai dari penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, kuantitatif dan juga campuran yang ada kaitannya dengan topik penelitian yang diteliti. Selain itu, juga ditambahkan mengenai kelebihan dan kekurangan dari metode *ice breaking* khususnya dalam layanan bimbingan kelompok. Maka dari itu, penerapan metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok terbukti memberikan pengaruh positif dan efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SLR) dari seluruh penelitian yang dipublikasikan mulai dari tahun 2019 sampai dengan 2023 menemukan bahwa penerapan metode *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa. Selain itu kelebihan dari metode ini yaitu dapat membuat suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Disisi lain peneliti yang menggunakan metode kualitatif, kuantitatif ataupun campuran juga menemukan hasil yang sama terkait dengan adanya metode *ice breaking* di dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dan memberikan pengaruh positif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Hal yang dapat menyebabkan kurangnya implementasi *ice breaking* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah kurang optimalnya guru BK dalam melaksanakan layanan tersebut. Solusi yang bisa diberikan untuk menjawab kurangnya implementasi *ice breaking* dalam layanan bimbingan



kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa adalah agar guru bk dapat meningkatkan kemampuannya dengan mengikuti beberapa pelatihan yang berkenaan dengan Bimbingan Konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, F. (2023). Implementasi Ice Breaking dalam Persentasi Kelompok terhadap penunjang Semangat dan Konsentrasi belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1-9.
- Ade. (2021). *Prosedur kelompok dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Adnan, M. (2017). Urgensi Penerapan Metode Paikem bagi Guru Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Studi Keislaman*, 133-150.
- Alarifin, D. H. (2014). Penerapan Permainan Penyegar (Ice Breaking) Dalam Pembelajaran Fisika Untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar . *Jurnal Pendidikan Fisika*, 42-50.
- Alfianti. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ICE BREAKING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 5 BAUBAU. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 134-139.
- Amir. (2023). PENGGUNAAN GAMES DAN ICE BREAKING DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Sosial & Budaya*, 93-98.
- Amir. (2023). Penggunaan Ice Breaking dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Sosial, dan Budaya*, 93-98.
- Anggraini, N. (2023). Inovasi Ice bRaking dalam Layanan Bimbingan Kelompok. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 122-128.
- Anggraini. (2021). Analisis Persiapan Guru dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *JURNAL BASICEDU*, 2415-2422.
- Anggraini. (2021). Analisis Persiapan Guru dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *JURNAL BASICEDU*, 2415-2422.
- Ayu, P. (2022). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SEFT UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP SUNAN GIRI MENGANTI. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 268-275.
- Bimantoro, O. F. (2023). Efektivitas Penggunaan Ice Breaking dalam Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Ilmu Tauhid. *Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 34-47.
- Buldani, D. (2023). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa kelas IV dalam Pembelajaran Matematika Materi FPB dan KPK dengan Metode Ice Breaking. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1028-1037.
- Burhan, N. I. (2021). Systematic Literature Review (SLR) on The Elements of Preacher Development. *BITARA International Journal if Civizational Studies and human Science*, 145-164.
- Desmidar. (2021). Efektivitas Ice breaking dalam Mengurangi Kejenuhan Peserta Dididk Mempelajari Bahasa Arab. *Humanika (kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum)*, 113-128.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan Bandung*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devi. (2019). Pengaruh Teknik Pembelajaran Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Tema 6 Indahnya Persahabatan SD Negeri 1 Paya Bujok Tunong Langsa. *Journal of Basic Education Studies*, 68-78.



- Elysa, K. (2023). PENGARUH PELAKSANAAN ICE BREAKING TERHADAP MINAT DAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS X DI SMKN 4 KOTA BEKASI. *Jurnal Esensi Pendidikan Inspiratif*, 1-9.
- Endawati, S. (2019). Upaya peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok . *Jurnal Bimbingan & Konseling*, 31-42.
- Faijin. (2021). Efektivitas Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Mahasiswa Dalam Pembelajaran BK Kelompok. *Guiding World Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-10.
- Fauziah, N. (2013). FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM (SKI) PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEAGAMAAN DI MAN TEMPEL SLEMAN. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 99-108.
- Fauziah. (2013). FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM (SKI) PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEAGAMAAN DI MAN TEMPEL SLEMAN. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 99-108.
- Febianti, F. (2023). Penerapan Ice Breaking Guna meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 71-71.
- Hakim, T. (2004). Belajar Secara Efektif. Jakarta: Puspa Swarsa.
- Hazima, H. (2023). Implementation of Content Mastery Services in Overcoming Problem of student Learning Difficulties. *Journal for lesson and learning student*, 81-91.
- Hazima. (2023). Implementation of Content Mastery Services in Overcoming Problem of student Learning Difficulties. *Journal for lesson and learning student*, 81-91.
- Hazima. (2023). Implementation of Content Mastery Services in Overcoming Problem of student Learning Difficulties. *Journal for lesson and learning student*, 81-91.
- Herawati, A. A. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and counseling Development journal*, 40-48.
- Hstiyarningsih, A. (2018). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Materi Masalah-Masalah Ekonomi Melalui Pembelajaran Kooperatif Model Ice Breaking. *Jurnal Litbang*, 51-57.
- Ilham. (2021). Pengaruh Metode Ice Breaking Terhadap Minat Belajar Siswa di Kelas V SD Negeri 26 Dompu. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 60-70.
- Khusumawati, Z. E. (2014). THE APPLICATION OF A COMBINATION OF RELAXATION TECHNIQUES AND SELF-INSTRUCTION TO REDUCE THE SATURATION STUDY OF CLASS XI-IPA 2 SMA N 22 SURABAYA. *Jurnal BK Unesa*, 1-10.
- Kuscahyanto, N. D. (2023). Upaya Meningkatkan konsentrasi belajar Peserta Didik dengan Bantuan Ice Breaking pada Kelas IV SDN 22 Ampenan Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia*, 19-26.
- Marzativa, L. (2021). Ice Breaking : Implementasi, Manfaat, dan kendalanya untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah pendidikan MI/SD*, 162-171.
- Mas, S. R. (2008). Profesionalitas guru dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Inovasi*, 1-10.



- Muharrir. (2022). Penerapan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VII SMP Muhammadiyah Pinrang. *Al-ISLAH Jurnal Pendidikan Islam*, 179-186.
- Nashrullah, F. A. (2022). Mengurangi (Burn-Out) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 259-274.
- Prayuda, I. C. (2022). Pengaruh teknik Ice Breaking Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas II SD. *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, 1-5.
- Pristiwanti, D. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7911-7915.
- Purnama, D. A. (2023). Strategi Penerapan Ice Breaking dalam Mengatasi Kebosanan Siswa pada pembelajaran IPS di SMP N 26 Kabupaten Tebo. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Geografi*, 114-123.
- Puspita, Y. (2023). Implementasi Ice Breaking untuk Menciptakan Kesiapan Belajar dan Pembelajaran Yang Menyenangkan pada Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 11758-11766.
- Putri, V. H. (2023). Penggunaan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMAN 2 Bayang Kelas XI dan XII. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 888-893.
- Rohaniah. (2023). PENDIDIKAN GAYA HIDUP MAMPAN: TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIK (SLR). *Jurnal Kurikulum dan pengajaran Asia pasifik*, 30-38.
- Rohmah, S. (2020). IMPLEMENTASI TEKNIK ICE BREAKING UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V MI MAHHALIUL ULUM 1 MALANGAN PADEMAWU TIMUR PEMEKASAN. *Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 76-92.
- Rosada, R. (2023). Analisis Burnot Pegawai Dinas perpustakaan dan Kearsipan kabupaten Karawang. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4782-4792.
- Roslina. (2020). Pengaruh teknik Ice Breaking dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 170-177.
- Sary, E. S. (2018). Pengaruh teknik Ice Breaking Terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMP Negeri 15 kota Bengkulu. *TRIADIK (Jurnal Ilmiah Pendidikan)*, 45-51.
- Suniyati. (2022). UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN IPA DENGAN MENGGUNAKAN ICE BREAKING DI KELAS IV SDN PUSPASARI-JASINGA. *Primer Edukasia Journal*, 1-13.
- Suwidagho, D. (2016). EFEKTIVITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XII DI SMA 11 YOGYAKARTA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-13.
- Yani, A. P. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Melalui Ice Breaking di SMP Negeri 2 Padang Panjang. *Madani (Jurnal Ilmiah Multidisiplin)*, 400-404.

