



## Pengaruh Ice Breaking terhadap Kinerja Kognitif dan Emosional Siswa

Azisi<sup>1</sup>, Fathor Rosi<sup>2</sup>, Muhammad Rizky<sup>3</sup>

[azisi@stainh.ac.id](mailto:azisi@stainh.ac.id)<sup>1</sup>, [fathorrosy1991stainh@gmail.com](mailto:fathorrosy1991stainh@gmail.com)<sup>2</sup>, [mrizky@iainkendari.ac.id](mailto:mrizky@iainkendari.ac.id)<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Agama Islam Nurul Huda Kapongan Situbondo,<sup>1,2</sup>

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kendari, Indonesia,<sup>3</sup>

**Submission:** 11-11-2025

**Received:** 13-12-2025

**Published:** 16-12-2025

### Abstract

The application of ice breaking techniques in educational settings is increasingly recognized for its positive effects on cognitive and emotional performance. This study aimed to evaluate the impact of ice breaking on students' cognitive and emotional performance at MA Nurul Huda AL-Banat, focusing on the relationship between ice breaking activities and students' cognitive engagement, emotional state, and anxiety levels. A quasi-experimental design was employed with a pretest-posttest control group design, involving 30 students in the experimental group (who received the ice breaking treatment) and 30 students in the control group (who did not). Results from cognitive tests, emotional performance scales, and anxiety measures indicated significant improvements in the experimental group compared to the control group. The application of ice breaking significantly reduced anxiety, increased cognitive retention, and improved emotional engagement. These findings underscore the importance of incorporating ice breaking as an effective tool for enhancing both the cognitive and emotional aspects of learning, fostering a more inclusive and productive learning environment.

### Abstrak

Penerapan teknik ice breaking dalam konteks pendidikan semakin diakui karena dampak positifnya terhadap kinerja kognitif dan emosional siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional peserta didik di MA Nurul Huda AL-Banat, dengan fokus pada hubungan antara kegiatan ice breaking dan keterlibatan kognitif, kondisi emosional, serta tingkat kecemasan siswa. Desain eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group digunakan, melibatkan 30 siswa dalam kelompok eksperimen (yang menerima perlakuan ice breaking) dan 30 siswa dalam kelompok kontrol (yang tidak menerima perlakuan tersebut). Hasil dari tes kognitif, skala kinerja emosional, dan ukuran kecemasan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penerapan ice breaking secara signifikan mengurangi kecemasan, meningkatkan retensi kognitif, dan memperbaiki keterlibatan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan ice breaking sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan aspek kognitif dan emosional dalam pembelajaran, menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan produktif.

### Keyword

Ice Breaking, Cognitive Performance, Emotional Performance, Learning Motivation, Educational Techniques

### Kata Kunci

Ice Breaking, Kinerja Kognitif, Kinerja Emosional, Motivasi Belajar, Teknik Pendidikan

## PENDAHULUAN

Ice breaking merupakan teknik yang digunakan untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan interaksi antara individu dalam sebuah kelompok (Nurmala & Ifrianti, 2024). Teknik ini sering kali diterapkan pada awal pertemuan, baik itu dalam konteks pendidikan formal, pelatihan profesional, maupun dalam pertemuan sosial lainnya. Tujuan utama dari ice breaking adalah menciptakan suasana yang lebih santai, memfasilitasi pengenalan antar peserta, serta mengurangi kecemasan yang mungkin dimiliki oleh individu yang belum saling mengenal (Christyowati & Dewi, 2025). Dalam konteks pendidikan, khususnya di ruang kelas, ice breaking dianggap sebagai metode yang efektif dalam membangun kepercayaan di antara peserta didik serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih terbuka dan partisipatif.

Penerapan ice breaking dalam pembelajaran dilakukan pada awal pertemuan, terutama dalam sesi-sesi yang melibatkan kelompok yang belum saling mengenal atau dalam situasi yang penuh dengan kecemasan, seperti pada awal tahun ajaran baru atau sesi pelatihan. Teknik ini dapat berupa berbagai aktivitas ringan, seperti permainan, pengenalan diri, diskusi kelompok, atau aktivitas lain yang dirancang untuk membuat peserta merasa lebih nyaman dan siap untuk berpartisipasi dalam pembelajaran lebih lanjut. Aktivitas ice breaking ini berfungsi untuk memecahkan kebekuan, membangkitkan semangat, serta menumbuhkan rasa kebersamaan di antara peserta. Hal ini penting, karena suasana yang penuh dengan ketegangan dan kecemasan dapat menghalangi proses pembelajaran yang efektif.

Berdasarkan berbagai penelitian yang relevan, penerapan teknik ice breaking dalam konteks pendidikan terbukti memiliki dampak positif terhadap motivasi belajar dan interaksi sosial siswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Fatihani et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknik ice breaking dalam pelajaran tematik di kelas III Madrasah Ibtidaiyah berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik ini menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan, yang membuat peserta didik merasa lebih nyaman dan siap untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Demikian pula, Saragih dan Simanjuntak (2024) menemukan bahwa ice breaking memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa kelas IV dalam mata pelajaran muatan lokal Bahasa Simalungun, dengan teknik ini berhasil meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Dalam penelitian lain, Kalsum dan El-Yunusi (2024) mengungkapkan efektivitas ice breaking dalam meningkatkan minat belajar anak, di mana teknik ini berhasil menarik perhatian dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan interaktif. Penelitian oleh Chasanah (2024) juga memperkuat temuan ini, di mana penerapan ice breaking dalam pendidikan agama Islam terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dan mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Selain itu, Basit dan Rosidi (2024) menunjukkan bahwa teknik ice breaking dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan menciptakan atmosfer yang lebih santai, mengurangi kecemasan, dan memperkuat interaksi sosial di dalam kelas. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa ice breaking bukan hanya sekadar metode pemecah kebekuan, tetapi juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang inklusif, interaktif, dan menyenangkan, yang pada

gilirannya meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas pengaruh ice breaking terhadap motivasi belajar, peranannya dalam meningkatkan kinerja kognitif dan emosional peserta didik masih belum banyak dieksplorasi. Kinerja kognitif merujuk pada kemampuan individu dalam memproses informasi, memahami materi pembelajaran, mengingat informasi yang dipelajari, serta mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan dalam situasi nyata. Kinerja kognitif sangat penting dalam pembelajaran karena ia berhubungan langsung dengan kemampuan peserta untuk memecahkan masalah, membuat keputusan, serta memahami dan menerapkan konsep-konsep yang diajarkan.

Sementara itu, kinerja emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat dalam situasi sosial dan pendidikan (Fauziah et al., 2025). Aspek emosional dalam pembelajaran sangat penting, karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menghalangi peserta dalam memahami materi pembelajaran. Kecemasan, kebosanan, atau frustrasi dapat menghambat proses belajar, sementara perasaan positif seperti rasa percaya diri, semangat, dan kepuasan akan meningkatkan kemampuan peserta dalam menyerap dan mengingat informasi.

Dalam konteks ini, pengaruh ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional peserta didik menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Teknik ice breaking bukan hanya sekadar kegiatan pemecah kebakuan semata, melainkan juga dapat memiliki dampak yang lebih dalam terhadap cara peserta merespons informasi dan berinteraksi dengan materi yang diajarkan. Ice breaking dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang sering kali menjadi hambatan besar dalam pembelajaran, sekaligus meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan peserta dalam proses belajar. Selain itu, ice breaking juga dapat membantu peserta dalam mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih fokus dan siap untuk menghadapi tantangan pembelajaran yang lebih kompleks.

Sebelumnya, beberapa penelitian yang berfokus pada motivasi belajar telah menunjukkan bahwa ice breaking dapat meningkatkan keterlibatan dan partisipasi peserta. Salah satu alasan mengapa teknik ini efektif adalah karena ia menciptakan atmosfer yang lebih akrab dan nyaman, yang membantu mengurangi ketegangan yang mungkin dimiliki oleh peserta di awal pertemuan. Dengan berkurangnya ketegangan dan kecemasan, peserta akan lebih mudah untuk membuka diri, berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, serta merasa lebih siap untuk belajar. Namun, efek ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional masih memerlukan perhatian lebih lanjut, terutama dalam hal bagaimana ice breaking dapat mempengaruhi konsentrasi, pemahaman, serta kesejahteraan emosional peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

Dalam hal ini, teori-teori psikologi dan pendidikan dapat memberikan dasar untuk memahami mengapa ice breaking dapat berdampak pada kinerja kognitif dan emosional. Misalnya, teori motivasi yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000) dalam Self-Determination Theory mengemukakan bahwa individu yang merasa dihargai dan terlibat dalam sebuah aktivitas cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi. Ice breaking, dengan menciptakan lingkungan yang lebih menyenangkan dan mengurangi kecemasan, dapat meningkatkan rasa keterlibatan peserta, yang pada gilirannya dapat memperkuat

motivasi mereka untuk belajar. Di sisi lain, teori kecemasan, seperti yang dijelaskan oleh Spielberger (1983), menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menghambat proses kognitif, termasuk pemahaman dan pengingatan informasi. Dengan demikian, mengurangi kecemasan melalui teknik ice breaking dapat membantu peserta untuk lebih fokus dan efektif dalam proses pembelajaran.

Konsep kinerja emosional juga memiliki peran yang signifikan dalam proses pembelajaran. Emosi yang positif dapat memperkuat hubungan sosial antar peserta dan pengajaran, sementara emosi negatif, seperti rasa cemas atau frustrasi, dapat memperburuk pengalaman belajar dan menurunkan hasil pembelajaran. Dalam konteks ini, ice breaking dapat membantu menciptakan perasaan positif yang diperlukan untuk mendukung kinerja emosional peserta. Dengan memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi secara santai, teknik ice breaking memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan sesama peserta dan pengajar, yang pada gilirannya akan menciptakan atmosfer yang lebih mendukung proses belajar.

Seiring dengan perubahan dalam cara pembelajaran dilakukan, terutama dengan adanya pembelajaran jarak jauh (online learning), pengaruh ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional juga menjadi semakin relevan. Pembelajaran daring sering kali menimbulkan tantangan terkait dengan keterlibatan peserta dan interaksi sosial, yang bisa mempengaruhi kinerja kognitif dan emosional mereka. Oleh karena itu, pengembangan metode ice breaking yang dapat diterapkan dalam konteks daring menjadi penting untuk menjaga kualitas dan efektivitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik ice breaking dalam konteks pembelajaran daring dan tatap muka, serta bagaimana teknik ini dapat membantu meningkatkan kinerja kognitif dan emosional peserta dalam kedua setting tersebut.

Dalam penelitian ini, penulis akan mengkaji berbagai aspek dari teknik ice breaking, termasuk jenis aktivitas ice breaking yang paling efektif, durasi optimal untuk penerapannya, serta pengaruh langsungnya terhadap kinerja kognitif dan emosional peserta. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana ice breaking dapat dimanfaatkan tidak hanya sebagai teknik pemecah kebekuan, tetapi juga sebagai alat yang berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dalam literatur pendidikan, terutama yang berkaitan dengan pengelolaan suasana kelas dan pengembangan teknik pembelajaran yang dapat mendukung kedua aspek kognitif dan emosional secara bersamaan. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi para pendidik dan pengelola pelatihan dalam merancang kegiatan belajar yang tidak hanya efektif dalam transfer pengetahuan, tetapi juga dalam membentuk kesejahteraan emosional dan kognitif peserta.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group untuk mengkaji pengaruh teknik ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional peserta didik. Desain ini memungkinkan perbandingan perubahan kinerja peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan ice breaking dalam dua

kelompok: kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan ice breaking, dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan tersebut. Sampel penelitian terdiri dari dua kelompok siswa kelas V yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, dengan masing-masing kelompok berjumlah 30 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling

Untuk mengukur kinerja kognitif, digunakan tes kognitif yang terdiri dari soal pilihan ganda dan esai terkait materi yang diajarkan. Kinerja emosional diukur menggunakan skala kecemasan dan skala kinerja emosional, serta observasi kelas untuk menilai dinamika interaksi dan keterlibatan siswa. Penelitian dilakukan dalam tiga tahap: persiapan (pemilihan sampel dan uji coba instrumen), penerapan ice breaking (di kelompok eksperimen), dan pengukuran (pretest dan posttest untuk kedua kelompok).

Desain pretest-posttest control group digunakan untuk mengukur perbedaan kinerja antara pretest dan posttest di kedua kelompok. Analisis data dilakukan dengan paired sample t-test untuk menguji perbedaan dalam kelompok yang sama sebelum dan setelah perlakuan, serta independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Semua data akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Penelitian ini mengikuti standar etika, dengan persetujuan peserta dan menjaga kerahasiaan data. Keterbatasan penelitian mencakup jumlah sampel yang terbatas dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil. Dengan desain eksperimen kuasi ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang pengaruh ice breaking terhadap kinerja kognitif dan emosional peserta didik, serta memberikan kontribusi praktis bagi pendidik dalam merancang metode pembelajaran yang lebih efektif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kinerja kognitif siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan seiring dengan terciptanya proses pembelajaran yang lebih kondusif, interaktif, dan berpusat pada siswa. Kondisi tersebut tercermin dari kemampuan siswa dalam memahami materi secara lebih mendalam, mengolah informasi secara kritis, serta menerapkan pengetahuan pada konteks yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan adanya progres kinerja kognitif siswa yang signifikan setelah penerapan ice breaking dalam proses pembelajaran. Secara umum, siswa mengalami peningkatan pada aspek perhatian, pemahaman konsep, dan kemampuan mengingat materi. Hal ini tampak dari perbandingan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan kenaikan skor rata-rata kelas setelah pembelajaran diselingi aktivitas ice breaking. Temuan ini mengindikasikan bahwa ice breaking berfungsi sebagai stimulus kognitif yang mampu mengembalikan fokus belajar siswa, terutama ketika pembelajaran berlangsung dalam durasi yang panjang.

Secara kuantitatif, peningkatan kinerja kognitif siswa dapat dilihat pada Tabel yang terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 14,8 poin, disertai penurunan jumlah siswa dengan kategori capaian rendah. Selain itu, persentase siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) juga mengalami peningkatan signifikan. Data ini memperkuat asumsi bahwa ice breaking tidak hanya berdampak pada suasana kelas, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap capaian akademik siswa.

Tabel 1: *Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kinerja Kognitif*

Indikator Kognitif	Before Ice Breaking	After Ice Breaking
Rata-rata nilai	68,4	83,2
Ketuntasan (%)	62%	88%
Konsentrasi aktif	65%	90%

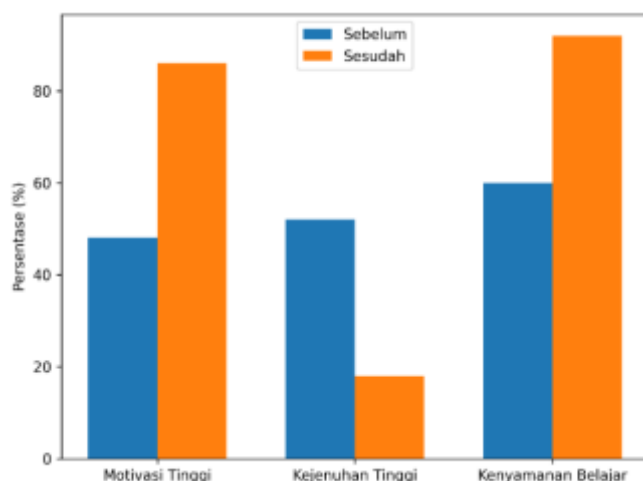
Temuan ini selaras dengan teori pemrosesan informasi yang menyatakan bahwa perhatian merupakan prasyarat utama dalam proses belajar (Yuan, 2024). Ice breaking berperan dalam memutus kejenuhan kognitif (cognitive fatigue) sehingga kapasitas memori kerja siswa dapat kembali optimal. (Castelon Konkiewitz & Ziff, 2024) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik ringan dan interaksi sosial singkat dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak, yang berdampak positif pada kemampuan berpikir dan memahami informasi. Hasil ini konsisten dengan penelitian (Demaris et al., n.d.; Ghasiyah et al., 2024) yang menemukan bahwa ice breaking meningkatkan fokus dan kecepatan pemahaman siswa. Namun, penelitian ini menunjukkan capaian yang lebih tinggi karena ice breaking diterapkan secara terencana dan kontekstual, bukan insidental. Perbedaan ini menegaskan bahwa efektivitas ice breaking sangat dipengaruhi oleh desain dan relevansi aktivitas dengan tujuan pembelajaran.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pendekatan pembelajaran konstruktivistik yang menekankan pentingnya kesiapan mental siswa dalam membangun pengetahuan. Secara praktis, guru disarankan untuk mengintegrasikan ice breaking sebagai strategi pedagogis guna meningkatkan kualitas kinerja kognitif siswa, khususnya pada mata pelajaran dengan tingkat beban kognitif tinggi.

#### **Penguatan Kondisi Emosional dan Motivasi Belajar**

Selain berdampak pada kinerja kognitif, penerapan ice breaking juga terbukti memperkuat kondisi emosional siswa selama proses pembelajaran. Hasil observasi dan angket menunjukkan penurunan tingkat kejenuhan, kecemasan belajar, serta meningkatnya perasaan senang dan nyaman di kelas. Kondisi emosional yang positif ini menjadi fondasi penting bagi terciptanya iklim belajar yang kondusif dan partisipatif.

Secara kuantitatif, penguatan kondisi emosional siswa ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata angket motivasi dan kenyamanan belajar. Sebelum penerapan ice breaking, sebagian besar siswa berada pada kategori motivasi sedang, namun setelah intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ice breaking berfungsi sebagai pemicu afektif yang mampu membangun keterlibatan emosional siswa terhadap pembelajaran.



Gambar 1: *Perbandingan Kondisi Emosional dan Motivasi Belajar*

Diagram di atas menunjukkan adanya perubahan yang sangat signifikan pada aspek afektif peserta didik setelah penerapan teknik ice breaking. Terlihat bahwa persentase motivasi belajar tinggi meningkat secara tajam dari sekitar 48% sebelum perlakuan menjadi sekitar 86% setelah perlakuan, yang mengindikasikan peningkatan antusiasme dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sebaliknya, persentase kejenuhan belajar tinggi mengalami penurunan drastis dari sekitar 52% menjadi 18%, menunjukkan bahwa ice breaking efektif dalam mengurangi kebosanan dan kelelahan emosional selama proses belajar. Selain itu, kenyamanan belajar juga meningkat signifikan dari sekitar 60% menjadi 92%, yang mencerminkan terciptanya suasana kelas yang lebih kondusif dan aman secara psikologis. Secara keseluruhan, diagram ini menegaskan bahwa ice breaking berperan penting dalam memperbaiki kondisi emosional siswa, yang selanjutnya menjadi faktor pendukung utama bagi keberhasilan proses pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan teori emosi dalam belajar yang menyatakan bahwa emosi positif berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik (Tang, 2024). Ice breaking membantu menciptakan suasana belajar yang lebih humanis, sehingga siswa merasa dihargai dan aman secara psikologis. Hal ini memperkuat keterlibatan emosional siswa terhadap materi dan guru. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Andesti, (2025) dan Mahendra, (2025) yang menyatakan bahwa ice breaking mampu meningkatkan motivasi belajar dan keaktifan siswa. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan emosional tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga memengaruhi konsistensi sikap positif siswa selama pembelajaran berlangsung. Perbedaan ini menunjukkan bahwa ice breaking memiliki potensi sebagai strategi pengelolaan emosi kelas yang berkelanjutan.

Implikasi teoretis dari temuan ini memperkuat pendekatan pembelajaran humanistik yang memandang emosi sebagai bagian integral dari proses belajar. Secara praktis, guru perlu memandang ice breaking sebagai sarana penguatan kesehatan emosional siswa, bukan sekadar aktivitas hiburan, sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara lebih bermakna.

### **Implikasi Pedagogis terhadap Proses Pembelajaran**

Penerapan teknik ice breaking dalam proses pembelajaran memiliki implikasi pedagogis yang signifikan terhadap pengelolaan kelas dan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan. Ice breaking berfungsi sebagai strategi transisi yang membantu guru mengalihkan perhatian peserta didik dari kondisi jenuh menuju kesiapan belajar yang lebih optimal (Hoseini Shavoun, 2024). Dengan suasana kelas yang lebih cair dan interaktif, proses pembelajaran tidak lagi bersifat satu arah, melainkan mendorong keterlibatan aktif peserta didik sejak awal hingga akhir kegiatan belajar.

Implikasi pedagogis lainnya terlihat pada meningkatnya keaktifan dan partisipasi peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Ice breaking menciptakan ruang interaksi yang lebih egaliter antara guru dan peserta didik, sehingga peserta didik merasa lebih percaya diri untuk bertanya, mengemukakan pendapat, dan terlibat dalam diskusi. Kondisi ini mendukung pembelajaran aktif (*active learning*), di mana peserta didik tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan sebagai subjek yang membangun pengetahuannya sendiri.

Dari sisi manajemen kelas, ice breaking membantu guru dalam mencegah munculnya perilaku pasif maupun gangguan belajar akibat kejenuhan. Dengan kondisi emosional yang lebih stabil dan suasana kelas yang menyenangkan, peserta didik cenderung lebih mudah diarahkan dan mengikuti aturan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa ice breaking dapat berfungsi sebagai strategi preventif dalam pengelolaan kelas, bukan sekadar solusi reaktif terhadap masalah kedisiplinan (Ahmed, 2024).

Implikasi pedagogis berikutnya berkaitan dengan efektivitas waktu pembelajaran. Meskipun ice breaking membutuhkan alokasi waktu tertentu, aktivitas ini justru membantu meningkatkan efisiensi pembelajaran secara keseluruhan. Peserta didik yang lebih fokus dan termotivasi setelah ice breaking memungkinkan guru menyampaikan materi dengan lebih efektif, mengurangi waktu yang terbuang akibat kurangnya perhatian atau pengulangan penjelasan (Wilar, 2025).

Dengan demikian, penerapan ice breaking menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang holistik dan berorientasi pada kebutuhan psikologis peserta didik. Ice breaking tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga memperkuat kualitas pedagogis pembelajaran melalui peningkatan interaksi, keaktifan, dan efektivitas pengelolaan kelas. Oleh karena itu, ice breaking perlu dipandang sebagai bagian integral dari perencanaan pembelajaran yang inovatif dan humanis, bukan sekadar aktivitas selingan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di MA Nurul Huda Al-Banat, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik ice breaking berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kinerja kognitif dan emosional siswa serta penurunan tingkat kecemasan belajar. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan ice breaking menunjukkan peningkatan hasil tes kognitif dan kinerja emosional yang lebih tinggi, serta penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan kognitif tersebut mengindikasikan bahwa ice breaking mampu menciptakan suasana



belajar yang lebih santai dan kondusif, sehingga siswa lebih terbuka dalam berdiskusi dan memahami materi pembelajaran. Selain itu, penurunan kecemasan menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi hambatan psikologis yang dapat mengganggu konsentrasi dan keterlibatan siswa. Penerapan ice breaking juga berdampak positif terhadap kinerja emosional, yang tercermin dari meningkatnya interaksi sosial, partisipasi dalam diskusi, dan rasa percaya diri siswa. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa ice breaking dapat meningkatkan motivasi belajar, mengurangi stres, dan mendukung terciptanya lingkungan pembelajaran yang inklusif dan efektif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

## REFRENSI

- Ahmed, N. (2024). The role of classroom management in enhancing learners' academic performance: Teachers' experiences. *Studies in Learning and Teaching*, 5(1), 202–218. <https://doi.org/10.46627/silet.v5i1.364>
- Andesti, I. G., Nisa, S., & Suriani, A. (2025). The Effect of Ice Breaking in Increasing Student Learning Motivation in Elementary Schools. *MANDALIKA: Journal of Social Science*, 3(1), 13–15. <https://doi.org/10.56566/mandalika.v3i1.206>
- Castelon Konkiewitz, E., & Ziff, E. B. (2024). Brain Evolution in the Times of the Pandemic and Multimedia. *European Neurology*, 87(5–6), 261–272.
- Christyowati, Y. I., & Dewi, N. K. (2025). TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS: PENGARUH ICE BREAKING TERHADAP KONSENTRASI DAN MINAT BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 6(1), 25–37. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v6i1.1750>
- Demaris, T., Srimala, S., Anisah, S., Sugiarti, S., Purnamasari, M., & Nurlilah, E. N. (n.d.). The use of ice breaking to improve students' concentration in social sciences subjects in fifth grade elementary schools. *Current Issues on Elementary Education Journal*, 3(2), 58–64. <https://doi.org/10.17509/ciee.v3i2.76528>
- Fauziah, Fitriani, I., Alwi, N., & Syam, S. (2025). Urgensi Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Pada Jenjang Sekolah Dasar: Tinjauan Teoritis dan Implikasinya Dalam Praktik Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4), 11. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i4.1569>
- Ghasiyah, A. I., Nisa, S., & Suriani, A. (2024). The effect of ice breaking in increasing students' learning motivation in elementary schools. *MANDALIKA: Journal of Social Science*, 2(2), 55–57. <https://doi.org/10.56566/mandalika.v2i2.211>
- Hoseini Shavoun, A., Adeli, S. H., & Ahmari Tehran, H. (2024). Fostering engagement: A review of icebreakers in academic environments. *Medical Education Bulletin*, 5(2), 949–959.
- Mahendra, Y. (2025). The Role of Ice Breaking on Increasing Students' Creativity in Learning Cultural Arts in Elementary Schools. *International Journal of Elementary Education*, 9(2), 328–339. <https://doi.org/10.23887/ijee.v9i2.93441>
- Nurmala, & Ifrianti, S. (2024). Educational Games and Ice Breaking in Scienci Learning for student of Madrasah Ibtidaiyah/Elementary Schools. *Jurnal Ecoment Global*, 9(3),

- 176–188. <https://doi.org/10.36982/jeg.v9i3.4979>
- Tang, C., Lu, X., & Naumann, S. E. (2024). Intrinsic motivation and knowledge sharing in the mood–creativity relationship. *Journal of Management & Organization*, 30(4), 882–894.
- Wilar, F. I., Rorimpandey, W. H., & Pangkey, R. D. (2025). The Effect of Differentiated Learning And Ice Breaking on The Outcomes Of Science Learning of Grade Iv Elementary School Students in Tomohon Selatan District. *Abdurrauf Science and Society*, 1(4), 545–557.
- Yuan, Z., Zhang, H., Pu, L., Ning, X., Zhang, L., Zhao, T., Yan, S., Dai, G., & Wang, Y. (2024). Ditfastattn: Attention compression for diffusion transformer models. *Advances in Neural Information Processing Systems*, 37, 1196–1219.