



# SCHOOL EDUCATION JOURNAL PGSD FIP UNIMED

Volume 15 No. 2 Juni 2025

The journal contains the result of education research, learning research, and service of the public at primary school, elementary school, senior high school and the university  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/school>



## ANALISIS KEGIATAN *ICE BREAKING* UNTUK *COPING STRESS* SISWA SEKOLAH DASAR

Dwi Susilowati<sup>1</sup>, Yulina Ismiyanti<sup>2</sup>, Jupriyanto<sup>3</sup>  
PPG Bagi Calon Guru Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
Surel: [dwisusilowatii96@gmail.com](mailto:dwisusilowatii96@gmail.com)

### ABSTRACT

Academic stress is a common challenge faced by elementary school students, which can negatively impact their emotional well-being and academic achievement. One strategy that can help students cope with stress is ice-breaking activities. This study aims to analyze the role of ice-breaking activities in helping students at SDN Waru manage stress. The research employs a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observations and interviews with teachers and students involved in ice-breaking activities. The findings indicate that ice-breaking activities create a more enjoyable learning environment, enhance social interactions, and help students better regulate their emotions. Various activities, such as group games, physical movements, humor or funny stories, breathing exercises, and singing, have been proven effective in reducing stress and increasing students' learning motivation. Therefore, implementing ice-breaking activities in the learning process not only transforms the classroom atmosphere into a more engaging one but also plays a crucial role in supporting students' psychological well-being.

**Keywords:** *Ice Breaking, Coping Stress, Elementary School Students, Academic Stress*

### ABSTRAK

Stres akademik merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh siswa sekolah dasar, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan pencapaian belajar. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stres adalah melalui kegiatan *ice breaking*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kegiatan *ice breaking* dalam membantu *coping stress* siswa di SDN Waru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap guru serta siswa yang terlibat dalam kegiatan *ice breaking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *ice breaking* mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan interaksi sosial, serta membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Berbagai aktivitas seperti permainan kelompok, gerakan fisik, humor atau cerita lucu, latihan pernapasan dan bernyanyi terbukti efektif dalam mengurangi stres serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran tidak hanya berfungsi untuk mengubah suasana belajar lebih menyenangkan, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

**Kata Kunci:** *Ice Breaking, Coping Stress, Siswa Sekolah Dasar, Stres Akademik*

Copyright (c) 2025 Dwi Susilowati<sup>1</sup>, Yulina Ismiyanti<sup>2</sup>, Jupriyanto<sup>3</sup>

✉ Corresponding author

Email : [dwisusilowatii96@gmail.com](mailto:dwisusilowatii96@gmail.com)

HP : 081238108886

ISSN 2355-1720 (Media Cetak)

ISSN 2407-4926 (Media Online)

Received March 2025, Accepted July 2025, Published July 2025

DOI: [10.24114/sejpgsd.v15i2.66271](https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v15i2.66271)

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi untuk mengembangkan potensi individu sesuai dengan nilai dan budaya masyarakat. Hal ini sejalan dengan UU No. 22 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam menciptakan suasana belajar yang berguna untuk mengembangkan potensi diri siswa, baik dalam aspek spiritual, kepribadian, kecerdasan, maupun keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Dalam konteks ini, pendidikan berfungsi sebagai fondasi yang tidak hanya mempersiapkan siswa dengan pengetahuan, tetapi juga membekali nilai-nilai moral dan keterampilan praktis yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Melalui pendidikan diharapkan siswa mampu menanamkan rasa tanggung jawab, kecakapan sosial, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan zaman.

Pendidikan yang ideal juga harus memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dalam proses pendidikan, siswa sering dihadapkan pada tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan tersebut dapat menurunkan minat belajar dan menghambat potensi siswa. Seperti stres yang muncul akibat ketakutan akan kegagalan, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan sosial, dapat menghambat proses belajar serta perkembangan diri siswa. Oleh karena itu, mengelola stres dalam pendidikan menjadi bagian dari sistem pendidikan yang berfokus pada pembentukan karakter yang utuh, di mana siswa dapat berkembang secara optimal baik secara intelektual, emosional maupun psikologis untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Stres adalah respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada didalam diri. Menurut Agustina et al. (2020) stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi. Stres tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban tugas yang berat, ujian, ekspektasi dari guru dan orang tua, serta interaksi sosial yang kurang harmonis seperti perundungan atau kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya. Lingkungan sekolah yang kurang kondusif dan minimnya kegiatan yang menyenangkan, turut memperburuk tingkat stres siswa (Yuliana & Ismiyanti, 2025). Menurut Kusumaningtyas (2021), stres pada siswa dikategorikan sebagai *distress* atau tekanan negatif yang terjadi akibat tuntutan akademik yang melebihi kapasitas siswa, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada pencapaian belajar siswa.

Fakta dilapangan seorang siswa SD yang berasal dari Kabupaten Dairi, Sumatera Utara, ditemukan meninggal dunia setelah diduga bunuh diri akibat stres yang disebabkan oleh beban tugas sekolah. Korban dilaporkan meminum racun rumput dan sempat dirawat di rumah sakit sebelum akhirnya meninggal dunia. Peristiwa tragis ini menarik perhatian karena menunjukkan dampak serius dari tekanan akademik terhadap kesehatan emosional siswa. Hal ini mengingatkan pentingnya pengawasan yang lebih baik terhadap kondisi psikologis siswa dan perlunya penyesuaian dalam sistem pendidikan untuk mengurangi stres yang dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Kejadian ini menjadi refleksi bagi orang tua, guru, dan pihak sekolah untuk lebih peduli terhadap kesejahteraan mental anak-anak didik (Siregar, 2021).

Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres dalam Pendidikan adalah melalui kegiatan *ice breaking*. Kegiatan *ice breaking* merupakan aktivitas yang dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dengan melibatkan aktivitas yang interaktif sesuai dengan usia anak. *Ice breaking* dapat membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta memperkuat hubungan sosial diantara siswa. Menurut penelitian Desmidar et al. (2021) penerapan kegiatan *ice breaking* dapat menurunkan kejenuhan siswa sebesar 19,07% dan menghilangkan kejenuhan siswa sebesar 15,31%. Kajian lain menurut Sulastri et al. (2024) kegiatan *ice breaking* terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan menciptakan suasana kelas yang lebih rileks dan menyenangkan.

Aini & Ismiyanti (2025) berpendapat bahwa melalui kegiatan yang menyenangkan, siswa dapat lebih mudah melepaskan tekanan yang mereka alami, sehingga membantu dalam mengembangkan mekanisme *coping stress* yang lebih sehat. *Coping stress* merupakan berbagai upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengelola, atau mengurangi dampak dari stres (Ambasarie et al., 2021). Strategi ini sangat penting untuk dipelajari dan diterapkan agar siswa dapat menghadapi tekanan dan tantangan dengan cara yang sehat. Selain itu, dengan *coping stress* siswa mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan performa akademik, hubungan sosial yang lebih baik, peningkatan kesehatan fisik dan mental serta penurunan resiko gangguan psikologis di masa depan (Husna et al., 2024). Strategi ini sangat penting untuk dipelajari dan diterapkan agar siswa dapat mengembangkan mekanisme yang sehat dalam menghadapi tekanan dan tantangan.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru serta siswa di SDN Waru menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, terutama dalam interaksi sosial dan pengelolaan emosi. Selain itu, beberapa siswa mengaku mengalami stres akademik akibat beban tugas yang berlebihan. Meskipun guru telah mencoba berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan, masih diperlukan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengelola stres. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, sekolah menerapkan kebijakan kegiatan *ice breaking* setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Dengan penerapan kegiatan *ice breaking* secara rutin diharapkan siswa dapat lebih mudah beradaptasi, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Kajian terbaru dilakukan oleh Wana et al. (2024) dengan menggunakan pendekatan *systematic literature review* untuk mengkaji pengaruh *ice breaking* terhadap motivasi belajar siswa SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* dalam proses pembelajaran memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, meskipun tingkat efektivitasnya dapat bervariasi berdasarkan jenjang kelas dan karakteristik sekolah. Selain menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, *ice breaking* juga terbukti mampu mengurangi kejenuhan serta meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini merekomendasikan eksplorasi lebih lanjut untuk mengidentifikasi jenis *ice breaking* yang paling efektif serta strategi implementasinya yang optimal guna mendukung peningkatan motivasi belajar siswa secara berkelanjutan.

Penelitian yang akan dilakukan menghadirkan keterbaruan dengan membahas peran *ice breaking* sebagai strategi *coping stress*, berbeda dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada pengaruh *ice breaking* terhadap motivasi belajar. Perbedaan variabel yang diteliti ini memberikan perspektif baru dalam memahami manfaat *ice breaking*, tidak hanya sebagai alat untuk meningkatkan partisipasi belajar, tetapi juga sebagai strategi untuk mendukung kesehatan psikologis siswa. Jika penelitian terdahulu dilakukan menggunakan pendekatan *systematic literature review*, sedangkan penelitian ini akan menggunakan desain studi kasus untuk memperoleh data empiris yang lebih mendalam. Melalui teknik observasi dan wawancara, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi bagaimana *ice breaking* membantu siswa melakukan upaya *coping stress*, tetapi juga menggali pengalaman subjektif siswa dalam menerapkan strategi ini di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kegiatan *ice breaking* dalam membantu siswa SDN Waru melakukan *coping stress*. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswa, kegiatan *ice breaking* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Bagi sekolah dan guru, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi dalam menyusun strategi kebijakan sekolah dan pembelajaran dan yang lebih menyenangkan serta mendukung kesehatan psikologis siswa. Bagi penelitian selanjutnya, studi ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai peran kegiatan *ice breaking* untuk *coping stress* siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus dengan metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis kegiatan *ice breaking* sebagai upaya *coping stress* pada siswa sekolah dasar di SDN Waru. Studi ini bertujuan untuk menggali bagaimana kegiatan *ice breaking* yang dilaksanakan oleh guru dapat mengurangi tingkat stres siswa. Sumber data primer yang digunakan adalah siswa dan guru, sedangkan sumber data sekunder meliputi buku dan karya tulis ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara. Pada tahap observasi, peneliti mengamati langsung proses pelaksanaan kegiatan *ice breaking* dengan berpedoman pada instrumen observasi yang telah disiapkan. Selanjutnya, wawancara dilakukan untuk menggali informasi lebih mendalam terkait kegiatan tersebut serta indikator-indikator *coping stress* yang muncul dari siswa.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles, Huberman dan Saldana yang mencakup tiga tahap utama: kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap pertama, peneliti melakukan seleksi dan penyaringan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk menyusun data yang relevan serta penting. Data yang telah dikondensasi kemudian disajikan secara deskriptif untuk memudahkan pemahaman. Peneliti menyoroti kegiatan *ice breaking* yang dilakukan dan indikator-indikator *coping stress* yang terlihat pada siswa. Tahap terakhir dalam proses analisis data adalah penyusunan kesimpulan yang didasarkan pada analisis mendalam terhadap data yang telah dikumpulkan (Fadilla & Wulandari, 2023).

Cara memastikan kredibilitas dan validitas data yang diperoleh, peneliti juga menggunakan teknik triangulasi yang terdiri dari triangulasi sumber, triangulasi teori, triangulasi teknik atau metode dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan menguji kredibilitas data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti guru dan siswa untuk memperoleh gambaran informasi yang lebih menyeluruh tentang pengaruh kegiatan *ice breaking* terhadap upaya *coping stress* siswa. Selain itu, triangulasi teori digunakan untuk memperkaya analisis dengan mengacu pada teori-teori yang relevan dengan fokus penelitian. Triangulasi teknik atau metode dilakukan yang digunakan untuk memvalidasi data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Terakhir, triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih konsisten dan kredibel (Rofiah & Bungin, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, dimulai pada Januari 2025 di SDN Waru. Peneliti akan melakukan observasi pada kegiatan *ice breaking* yang dilakukan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai serta melakukan wawancara dengan guru dan siswa untuk menggali informasi mengenai kegiatan tersebut. Objek penelitian mencakup guru sebagai pelaksana kegiatan dan siswa sebagai peserta. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah kegiatan *ice breaking* dan *coping stress*. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengidentifikasi pola yang muncul dari observasi dan wawancara. Validitas temuan akan diuji melalui triangulasi data, dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber untuk memastikan akurasi dan kredibilitas temuan (Zumrotun et al., 2023).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

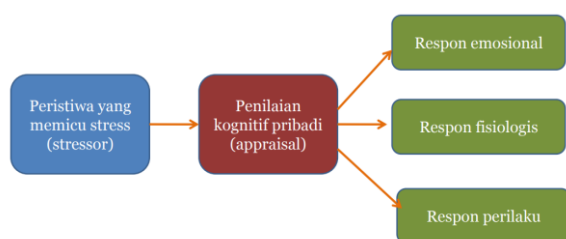
### Hasil Penelitian

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di SDN Waru, ditemukan bahwa sebelum kegiatan *ice breaking* dilakukan banyak siswa yang mengalami stress akibat tekanan akademik. Beberapa gejala yang sering muncul di antaranya adalah kecemasan berlebihan terhadap tugas dan ujian, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tegang dan mudah marah, serta gejala fisik seperti sakit kepala dan keringat dingin saat menghadapi tekanan akademik. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan perilaku menghindar seperti tidak mengikuti pelajaran atau lebih memilih diam dibandingkan berinteraksi dengan teman dan guru. Guru juga menyamakan bahwa beberapa siswa tampak kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik yang berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Perilaku stres siswa berdasarkan dengan indikator *coping stress* dijelaskan secara rinci pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Perilaku Stres pada Siswa Berdasarkan Indikator *Coping Stress***

Indikator <i>coping stress</i>	Perilaku Stres pada Siswa Yang Muncul
Penerimaan diri	Siswa sering merasa rendah diri, membandingkan diri
Kemampuan mengatasi masalah	Siswa mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, bingung dalam mencari solusi
Dukungan sosial	Siswa tidak mau berbicara dan meminta bantuan teman
Pengelolaan emosi	Siswa mudah menangis, marah tanpa alasan jelas
Pemikiran positif	Siswa sering merasa putus asa, dan menganggap dirinya tidak mampu menghadapi tantangan.
Aktivitas fisik	Siswa tampak kurang semangat dalam aktivitas sekolah
Relaksasi serta penyembuhan	Siswa mengeluhkan sakit kepala atau sakit perut, serta tegang.

Temuan selanjutnya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku stres yang muncul pada siswa dimulai dari suatu peristiwa atau situasi yang dianggap sebagai tekanan misalnya ujian, tugas yang menumpuk atau konflik antar teman. Sebagian besar siswa cenderung melihat situasi tersebut sebagai ancaman, sehingga memunculkan berbagai respon stres. Respon stres yang ditampilkan diantaranya respon emosional yang meliputi perasaan cemas, marah, dan sedih. Selain itu, terdapat respon fisiologis seperti berkeringat atau sakit kepala yang dialami beberapa siswa saat menghadapi tekanan akademik. Dari segi respon perilaku, beberapa siswa memilih menghindari tugas, mencari dukungan sosial atau relaksasi untuk mengatasi stres siswa. Berbagai respon yang muncul dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk berpikir jernih dan berkonsentrasi dalam pembelajaran.



**Gambar 1. Respon Siswa Terhadap Stres**

Upaya pihak sekolah SDN Waru untuk mengatasi stres yang dialami siswa yaitu menerapkan kegiatan *ice breaking*. Kegiatan *ice breaking* dirancang untuk menciptakan suasana belajar agar lebih menyenangkan dan interaktif untuk memberi kesempatan bagi siswa melepaskan stres. Selain melepaskan stress, interaksi yang terbentuk juga berguna untuk mempererat hubungan antar teman, menumbuhkan kebersamaan, kepercayaan diri dan sikap saling mendukung. Kegiatan ini

dilakukan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai dengan berbagai aktivitas seperti permainan kelompok, gerakan fisik atau senam ringan, humor dan cerita lucu, latihan pernapasan serta bernyanyi bersama. Kegiatan *ice breaking* yang telah diterapkan di SDN Waru dijelaskan lebih rinci pada tabel berikut:

**Tabel 2. Jenis Kegiatan *Ice Breaking* yang Dilakukan di SDN Waru**

Jenis Kegiatan <i>Ice Breaking</i>	Kegiatan yang dilakukan
Permainan kelompok	Tebak kata
Gerakan fisik atau senam ringan	Senam pagi
Humor dan cerita lucu	Cerita lucu bergilir
Latihan pernapasan	Pernapasan dalam atau pernapasan balon
Aktivitas menyanyi atau bernyanyi	Bernyanyi bersama

Perubahan positif dalam *coping stress* siswa ditemukan setelah kegiatan *ice breaking* rutin dilakukan di SDN Waru. Banyak siswa yang awalnya mengalami kecemasan berlebihan sekarang lebih percaya diri dan santai dalam menghadapi tugas sekolah. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan fokus dan konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran serta interaksi sosial yang lebih baik setelah kegiatan *ice breaking* dilakukan. Hal tersebut berdampak pada suasana kelas yang lebih menyenangkan dan mendukung perkembangan emosional siswa. Salah satu siswa mengungkapkan, setelah mengikuti senam pagi dan mendengarkan cerita lucu merasa lebih nyaman berada di sekolah dan lebih mudah memahami pelajaran. Beberapa guru juga mengungkapkan bahwa siswa yang dulu pemalu sekarang lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran serta diskusi kelas.

## Pembahasan

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh siswa akibat tuntutan dalam dunia pendidikan. Rahmayanty et al. (2023) mengatakan bahwa banyaknya tekanan akademik dalam dunia pendidikan dapat menimbulkan stres yang berdampak pada kepribadian siswa. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian, perilaku stres yang muncul akibat dari tekanan yang dialami siswa. Perilaku stres yang muncul seperti kecemasan berlebihan terhadap tugas dan ujian, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tegang dan mudah marah, serta gejala fisik seperti sakit kepala dan keringat dingin saat menghadapi tekanan akademik. Selain itu, terdapat siswa yang menghindari seperti tidak mengikuti pelajaran atau lebih memilih diam tidak ingin berinteraksi dengan teman dan guru. Beberapa siswa tampak kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Ambasarie et al. (2021) berperdapat untuk mengatasi stres diperlukan beberapa strategi. Salah satunya menggunakan strategi *emotion focus coping*, strategi ini bertujuan untuk menghilangkan atau meredakan emosi-emosi yang muncul karena *stressor*. Bentuk dari *emotion focus coping* ini adalah *seeking social support* atau upaya mencari dukungan sosial dan dukungan emosional. Kedua, *self control* atau upaya mengatur perasaan dengan menyembunyikan perasaan dan mengatur tindakan. Ketiga, *escape avoidance (denial)* yang artinya tindakan melarikan diri atau menghindari masalah. Selanjutnya *positive reappraisal* atau upaya menciptakan makna positif dengan berfokus pada perkembangan individu. Terakhir *distancing* atau usaha untuk menjauhkan diri dari masalah. Pendapat tersebut sesuai dengan upaya pihak sekolah yang melakukan kegiatan *ice breaking* untuk mengatasi stres siswa.

Kegiatan *ice breaking* yang diterapkan bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan berperan dalam membantu siswa mengembangkan strategi *coping stress* yang efektif. Melalui interaksi sosial, aktivitas fisik, dan latihan relaksasi yang dilakukan, siswa dapat belajar mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri serta membangun hubungan yang lebih positif dengan teman. Selain itu, keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan *ice breaking* untuk lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola pikir positif lebih mampu mengelola stres dibandingkan siswa yang cenderung pesimis (Mahendika & Sijabat, 2023).

Jenis kegiatan *ice breaking* yang rutin dilakukan adalah permainan kelompok, gerakan fisik atau senam ringan, humor dan cerita lucu, latihan pernapasan, serta bernyanyi bersama. Permainan kelompok dalam *ice breaking* dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan membangun kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna et al. (2024) yang menyatakan bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa serta memperbaiki suasana hati siswa. Selain itu, gerakan fisik seperti senam pagi membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus selama pembelajaran. Hasil penelitian tersebut didukung oleh studi Bili & Dewi (2019), dijelaskan bahwa aktivitas fisik dalam pembelajaran dapat berdampak positif terhadap konsentrasi dan kesejahteraan emosional siswa.

*Ice breaking* yang dikemas dalam humor dan cerita lucu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dialami siswa. Penelitian Sirait et al. (2024) mendukung hal ini, menurutnya humor dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan keterlibatan siswa di dalam kelas. Selanjutnya, kegiatan bernyanyi bersama dalam kegiatan *ice breaking* juga memberikan dampak positif dengan membantu siswa mengekspresikan diri secara kreatif dan mengurangi kejenuhan. Penelitian Ismiyanti & Permatasari (2021) menyebutkan bahwa musik dan nyanyian dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Terakhir, latihan pernapasan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Fitriyani & Mustikasari, 2023). Selain itu, Khairanis & Aldi (2025) menjelaskan bahwa latihan pernapasan memiliki manfaat dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kegiatan *ice breaking* terbukti memiliki peran signifikan dalam membantu siswa mengatasi stres, menciptakan suasana belajar yang lebih santai, dan memberikan dampak positif terhadap aspek emosional, kognitif, serta sosial siswa. Terlihat dari perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah kegiatan *ice breaking* rutin dilakukan. Sebelumnya banyak siswa yang mengalami kecemasan tinggi, sulit berkonsentrasi dan tidak ingin berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Namun setelah kegiatan *ice breaking* diterapkan, siswa menjadi lebih rileks, mudah beradaptasi serta lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini didukung oleh Husna et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa *ice breaking* mendorong pemikiran positif dan penting untuk manajemen stres siswa, serta menunjukkan bahwa program ini perlu diterapkan di sekolah agar suasana belajar lebih sehat dan menyenangkan.

Kajian penelitian yang dilakukan oleh Harianja & Sapri (2022) juga mendukung temuan ini, *ice breaking* berperan dalam meningkatkan minat belajar, motivasi, daya serap dan hasil belajar siswa. Selain itu, *ice breaking* juga bermanfaat menghilangkan kejenuhan, kebosanan, dan rasa mengantuk selama proses pembelajaran. Penerapan *ice breaking* secara tepat dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan kondusif, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah dasar. Temuan penelitian lain yang mendukung penelitian ini juga dingkapkan oleh Rahayuni (2020), *Ice breaking* tidak hanya mengatasi kebosanan dan kejenuhan tetapi juga efektif dalam mengurangi stres, depresi, dan kecemasan yang dialami siswa akibat tekanan akademik. Melalui metode afirmasi kata-kata positif, gerakan dinamis serta musik, *ice breaking* dapat merangsang perasaan menyenangkan, membahagiakan, rileks, serta meningkatkan semangat dan optimisme siswa.

Manfaat *ice breaking* akan lebih efektif jika diterapkan secara teratur dalam kurikulum dengan metode yang terstruktur dan berkelanjutan. Konsistensi dalam penerapannya tidak hanya membantu mengatasi stres, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan psikologis siswa. Peran dan dukungan guru sangat penting dalam memahami tujuan maupun dalam pelaksanaan kegiatan *ice breaking*. Evaluasi rutin juga diperlukan untuk memastikan efektivitas *ice breaking* dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *ice breaking* tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga menjadi strategi efektif dalam membangun keterampilan sosial dan mekanisme *coping stress* yang lebih baik.



## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *ice breaking* memiliki peran penting dalam membantu *coping stress* siswa SDN Waru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional, konsentrasi belajar serta interaksi sosial siswa. Berbagai indikator stres yang muncul meliputi kecemasan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, perilaku menghindar, serta gangguan emosional dan fisik seperti mudah menangis, tegang, atau sakit kepala. Respon sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan menyenangkan melalui kegiatan *ice braking* yang dikemas dalam berbagai aktivitas seperti permainan, gerakan fisik atau senam ringan, humor dan cerita lucu, latihan pernapasan, dan bernyanyi bersama. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan *ice breaking* berlangsung dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam berkomunikasi, bekerja sama serta saling mendukung sehingga rasa percaya diri siswa meningkat.

Kegiatan *ice breaking* yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa seperti membantu mengelola tekanan akademik dan kecemasan yang mungkin muncul selama proses belajar. Dengan suasana yang lebih positif, mendukung siswa menjadi lebih fokus dalam pembelajaran, bersemangat dan menikmati proses belajar tanpa merasa terbebani. Oleh karena itu, disarankan untuk penerapan *ice breaking* yang teratur terus dilakukan agar siswa tidak hanya berkembang secara akademik tetapi juga memiliki perkembangan psikologis yang lebih sehat, keterampilan sosial yang lebih baik, serta motivasi belajar yang lebih tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar*. *Lentera Perawat*, 1, 43–48.
- Aini, A. Q., & Ismiyanti, Y. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Read Answer Discuss Explain Create Berbantuan Media Puzzle Terhadap Kemampuan Bernalar Kritis Pendidikan Pancasila Pada Kelas IV Sekolah Dasar*. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(1), 1042–1051.  
<http://repository.radenintan.ac.id/22866/>
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). *Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Desmidar, D., Ritonga, M., & Halim, S. (2021). *Efektivitas ice breaking dalam mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari Bahasa Arab*. *Humanika*, 21(2), 113–128.  
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.41941>
- Fadilla, annisa R., & Wulandari, P. A. (2023). *Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data*. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Fitriyani, F. N., & Mustikasari, M. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Stres Siswa Smp Di Jakarta Timur*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 73.  
<https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.471>
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). *Implementasi dan Manfaat Ice Breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Basicedu*,

- 6(1), 1324–1330.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2298>
- Ismiyanti, Y., & Permatasari, N. D. (2021). *The effect of pictorial story media on critical thinking of grade 4 SDN 1 Pendem*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 118.  
<https://doi.org/10.30659/pendas.8.2.118-128>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). *Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital*. *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, x(x), 90–104.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi*. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.  
<https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Rahayuni, I. G. A. A. (2020). *Metode Membentuk Kesehatan Mental Siswa Melalui Kegiatan Ice Breaking*. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 359–370.  
<https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2.459>
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2020). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa*. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 05(01), 147–165.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12723/pdf>
- Rofiah, C., & Bungin, B. (2021). *Qualitative Methods: Simple Research With Triangulation Theory Design*. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.  
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
- Sirait, S., Anim, Elfira rahmadani, & Ely Syafitri. (2024). *Penerapan Ice Breaker Game Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. *Transformasi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 7(2), 265–272.  
<https://doi.org/10.36526/tr.v7i2.3277>
- Siregar, W. A. (2021, October). *Diduga Stres karena Tugas Sekolah, Siswa SD Ini Bunuh Diri Minum Racun*. *Okezone.Com*, 2.  
<https://news.okezone.com/read/2021/10/04/608/2481000/diduga-stres-karena-tugas-sekolah-siswa-sd-ini-bunuh-diri-minum-racun>
- Sulasti, S., Surachmi, S., & Kanzunudin, M. (2024). *Pengaruh Ice Breaking Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Prosiding Seminar Nasional*, 101–115.
- Wana, P. R., Ruchiyat, M. G., & Nurhidayah, S. (2024). *Pengaruh Ice Breaking terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 110–124.  
<https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.698>
- Yuliana, M. I., & Ismiyanti, Y. (2025). *Pengaruh Game Based Learning Berbantuan Quizizz*. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 5(1), 56–63.
- Zumrotun, E., Kusumadewi, R. F., Ismiyanti, Y., & Prananto, I. W. (2023). *Analisis blended learning di SDN 04 Mejobo*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 36.  
<https://doi.org/10.30659/pendas.10.1.36-49>