

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. *Ice Breaking*

a. Pengertian *Ice Breaking*

Ice breaking sebagai strategi pembelajaran awal didasarkan pada *cognitive load theory* (CLT) oleh John Sweller (1988), Sweller menunjukkan bahwa memori kerja memiliki kapasitas terbatas dan menekankan pentingnya meminimalkan beban kognitif yang berlebihan untuk memaksimalkan pembelajaran.¹³ Teori CLT ini menekankan bahwa pengurangan beban kognitif awal melalui aktivitas ringan untuk membangun perhatian dan kesiapan belajar sebelum materi utama.

Ice breaking merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *ice* atau es yang cenderung bersifat dingin, kaku dan keras, dan *breaking* berarti memecahkan. Dengan begitu *ice breaking* berarti ‘memecahkan es’. Menurut Felix, *ice breaking* berarti suatu metode atau cara untuk mencairkan suasana yang beku, canggung dan dingin seperti es itu menjadi lebih cair, nyaman, santai dan menyenangkan sehingga sebuah kegiatan menjadi kembali fokus.¹⁴

Penerapan *ice breaking* pada saat kondisi sedang melelahkan, membosankan, tidak konsentrasi dan kurang semangat akan menjadi hal

¹³ John Sweller, “Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning,” *Cognitive Science* 12, no. 2 (April 1, 1988): 257–85, https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4.

¹⁴ Felix Sad Windu Wisnu Broto, *Modul Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar Metode AR* (Deepublish, 2020).

yang ditunggu-tunggu, seperti yang dikatakan oleh Felix di atas, suasana yang beku itu harus dicairkan dengan menggunakan *ice breaking*. Namun demikian, pemilihan jenis *ice breaking* harus tepat dan harus diberikan demo terlebih dahulu. Jika tidak, maka suasana yang beku itu bukannya mencair, justru akan semakin *awkward*.

Menurut Kusumo Suharjuno, *ice breaking* adalah peralihan dari suasana yang membosankan, monoton, melelahkan, dan tegang ke suasana yang tenang, energik, dan tidak membuat Anda lelah. Hal ini juga melibatkan, memperhatikan menghormati seorang pembicara di depan ruang pertemuan atau di ruang kelas.¹⁵

Ice breaking merupakan permainan ataupun kegiatan yang bertujuan untuk menghilangkan suatu suasana yang beku pada sebuah kelompok. Teknik ini biasanya diterapkan pada awal kegiatan, namun juga bisa dilakukan ditengah-tengah kegiatan yang mana dirasa perlu untuk melakukannya karena suasana sudah kurang kondusif dan kurang konsentrasi.

Terkadang kita menghadapi lingkungan kelas yang tidak mendukung sehingga menyulitkan pencapaian tujuan pembelajaran. Lingkungan ini bisa sangat dingin, kaku, atau tidak nyaman, sehingga membuat proses belajar menjadi tidak menyenangkan. *Ice breaking* adalah proses mengubah suasana yang membuat bosan, lesu, canggung, dan tegang menjadi suasana yang hidup, energik, dan menyenangkan. Hal ini juga dapat menjadi pusat

¹⁵ Kusumo Suryoharjuno, "Ice Breaker Penyemangat Belajar," Madiun: Ilman Nafia, 2014.

perhatian dan membuat kegiatan menonton atau mendengarkan guru atau narasumber di ruangan kelas atau pertemuan menjadi menyenangkan.¹⁶

Dari uraian di atas, dapat kita ketahui bahwa *ice breaking* adalah suatu teknik dalam kegiatan berupa permainan atau *games* kecil yang dilakukan demi mencairkan sebuah suasana yang kaku, dingin, beku serta pasif menjadi lebih santai, menyenangkan, menyegarkan dan aktif kembali dan membangkitkan semangat untuk belajar lebih semangat

b. Macam-macam Ice Breaking

Sampai saat ini ada berbagai macam permainan *ice breaking*, jenis-jenisnya pun semakin lama tentunya akan semakin bermacam-macam menyesuaikan dengan permasalahan-permasalahan yang terjadi di lapangan, karena kesuksesan pelaksanaan *ice breaking* terletak pada pemilihan jenis yang cocok dengan suasana kebekuan yang terjadi. Sedangkan *ice breaking* akan gagal apabila tidak memperhatikan jenis *ice breaking* yang akan digunakan dan tidak disesuaikan dengan suasana yang ada. Sebagai contoh, sebuah *ice breaking* gerakan diterapkan saat fisik peserta dalam kondisi kelelahan karena mengikuti kegiatan yang melelahkan, maka sudah dapat dipastikan bahwa *ice breaking* yang dilakukan tidak akan maksimal, bahkan gagal dan malah menambah ketidaknyamanan peserta.

Terdapat berbagai macam *Ice Breaking*, di antaranya adalah permainan, yel-yel atau sapaan, tepuk tangan, menyanyi, senam ringan atau gerakan anggota tubuh, senam otak, story telling atau cerita dan humor,

¹⁶ Riya Susanah and Dedy Hidayatullah Alarifin, "Penerapan Permainan Penyegar (Ice Breaking) Dalam Pembelajaran Fisika Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar," *Jurnal Pendidikan Fisika* 2, no. 1 (2014).

peermainan kelompok, audiovisual atau media interaktif, dan kalimat pembangkit semangat. Felix mengatakan bahwa ada berbagai jenis *ice breaking* yang mudah digunakan, yaitu yel-yel, tepuk tangan, nyanyian atau lagu, dan cerita.¹⁷

c. Fungsi dan Kegunaan *Ice Breaking*

Pada setiap kegiatan pembelajaran, adanya *ice breaking* sangat diperlukan. Ada beberapa jenis *ice breaking* seperti yang telah disebutkan di atas, semua jenis *ice breaking* mempunyai fungsi masing-masing sesuai dengan kebutuhan, namun *ice breaking* memiliki fungsi umumnya, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Menjadi pencair suasana.
- 2) Lebih mengakrabkan peserta.
- 3) Menghilangkan rasa bosan di tengah-tengah pertemuan.
- 4) Menjadi pembuka sebuah pertemuan.
- 5) Menjadi kegiatan rutin dalam pertemuan.
- 6) Menjadi penutup atau kesimpulan sebuah pertemuan.
- 7) Menjadi sebuah cara dalam memberikan hadiah.¹⁸

Sebuah sekolah menjadi wadah yang di dalamnya terdapat individu-individu dengan berbagai karakter, perbedaan pola pikir, kepribadian dan persepsi, yang mungkin saja dapat memicu terjadinya sebuah konflik antar mereka. Konflik sendiri merupakan hal biasa yang dapat terjadi dan bisa membangun, jika orang yang terlibat di dalamnya dapat mengelolanya

¹⁷ Broto, *Modul Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar Metode AR*.

¹⁸ Felix S, Windu W., “Modul Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar Metode AR.” Yogyakarta: Deepublish, (2020): 36.

dengan baik. Perbedaan yang ada di setiap orang atau peserta didik di sekolah justru dapat menjadi pelengkap dalam kehidupan sosial siswa sehari-hari.

Dengan diterapkannya *ice breaking*, berbagai perbedaan dapat diaktifkan dan diubah menjadi kekuatan untuk mencapai perkembangan optimal serta visi dan tujuan bersama. Permainan yang ditawarkan selama *ice breaking* adalah pengalaman kehidupan nyata, bukan hanya permainan PS, *mobile*, atau PC, dan setiap siswa didorong untuk lebih dekat satu sama lain. Ini mendorong keberanian dan keinginan untuk saling terbuka. Setiap orang dapat menciptakan tempat kerja yang ramah, nyaman, dan produktif dengan saling terbuka.

Siswa memperoleh pengetahuan dari pengalaman hidup mereka. Anak-anak mendapat manfaat dari pengalaman yang baik karena mereka memperoleh pengetahuan melalui penglihatan, pendengaran dan rasa yang mereka alami. Ketika anak-anak bahagia dan ceria, proses pembelajaran ini berjalan dengan baik. Di sisi lain, jika proses pembelajaran terlalu dipaksakan, anak-anak mungkin mengalami kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan, yang dapat menyebabkan hasil pembelajaran yang kurang ideal.

Suryoharjuno mengambil kesimpulan bahwa fungsi atau peran dari *ice breaking* pada sebuah pembelajaran, yaitu sebagai *energizer* sebelum pembelajaran dimulai, pemecah kebekuan, memberikan pencerahan disaat mengalami kebosanan serta mampu menumbuhkan keinginan belajar yang

membuahkan hasil sebagai pembelajaran yang menyenangkan dan berkesan.¹⁹

d. Manfaat Penggunaan *Ice Breaking*

Ice breaking merupakan satu teknik pembelajaran dan pertemuan yang digunakan sebagai cara menghidupkan suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan di awal pembelajaran. *ice breaking* berfungsi sebagai pemanasan untuk memfokuskan perhatian siswa dan mengurangi kejenuhan serta kecemasan yang mungkin timbul sebelum memasuki materi pelajaran. Dengan adanya *Ice Breaking*, siswa diharapkan menjadi siap dari segi mental serta emosional untuk menjalani kegiatan belajar mengajar.

Penerapan *ice breaking* dalam konteks kegiatan belajar mengajar berpotensi meningkatkan konsentrasi siswa karena membantu menghilangkan rasa tegang, membangun interaksi sosial yang bagus sekaligus meningkatkan semangat belajar siswa. Saat siswa merasa rileks dan *enjoy*, mekanisme kognitifnya dalam menerima dan memproses informasi menjadi lebih optimal. Hal ini selaras dengan teori motivasi belajar yang menyatakan bahwa suasana belajar yang kondusif akan memperkuat fokus dan daya ingat siswa.

Menurut Annisa Dio Ismi, melalui rekonstruksi suasana dari kondisi yang jenuh menjadi lebih santai, teknik *ice breaking* sanggup mengoptimalkan daya konsentrasi belajar siswa. Pendekatan ini tidak hanya menguatkan aktivitas sosial dan keakraban antar-individu di dalam kelas,

¹⁹ Suryoharjuno, "Ice Breaker Penyemangat Belajar."

melainkan juga mengafiliasi emosi siswa agar merasa gembira selama proses penyerapan materi.²⁰

Sa'diyah juga mengemukakan bahwa ketika menggunakan *ice breaking* dalam proses pembelajaran di kelas, akan memberikan beberapa dampak positif untuk siswa, terutama konsentrasi belajar. Menurut Sa'diyah, semakin sering *ice breaking* digunakan dalam pembelajaran, maka akan semakin besar dampaknya. Dengan catatan, *ice breaking* harus diterapkan dengan cara, jenis, kondisi yang tepat untuk mencapai hasil dan dampak yang positif.²¹

Namun, efektivitas *ice breaking* sebagai teknik untuk meningkatkan konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh jenis aktivitas yang dilakukan, frekuensi, dan relevansinya dengan materi pelajaran. *ice breaking* yang berlebihan atau tidak tepat sasaran justru dapat mengganggu fokus siswa dan mengurangi efektivitas pembelajaran.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhaimy, siswa merasa senang saat pembelajaran berlangsung diselingi dengan *ice breaking*, sehingga perhatian siswa lebih terpusat pada materi pembelajaran dengan fokus.²² Selaras dengan itu, penelitian Deswanti mengatakan bahwa perhatian siswa terfokus pada pembelajaran bahkan sampai akhir pembelajaran setelah diterapkan *Ice Breaking*, siswa juga merasa sangat

²⁰ Annisa Dio Ismi, Dwi Prasetyawati Diah Hariyanti, and Ismatul Khasanah, "Pengaruh Penggunaan Ice Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini," *Jurnal Wawasan Pendidikan* 1, no. 2 (2021): 197–203.

²¹ Khalimatus Sa'diyah and Firdaus Suhaimy, "Pengaruh Penggunaan Ice Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Studi Survei Di Smk Negeri 7 Jakarta," *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 9, no. 3 (2023): 1880–93.

²² Sa'diyah and Suhaimy.

antusias dan bersemangat mengikuti *ice breaking* serta materi pembelajaran.²³

Maka dengan itu, dalam penelitian ini akan dianalisis pengaruh antara penerapan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar siswa serta bagaimana pengaruhnya terhadap semangat belajar siswa dengan mempertimbangkan aspek psikologis dan pedagogis yang mendasari metode ini.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerapan *Ice Breaking*

Ice breaking harus dilakukan dengan benar melalui tahapan yang jelas, pemilihan waktu yang tepat, sesuai dengan kondisi kelas, dan memilih jenis kegiatan yang relevan. Guru perlu mengamati suasana kelas dan menentukan momen terbaik untuk melakukan *ice breaking* baik di awal, pertengahan, atau akhir pelajaran, agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal.

Jenis kegiatan yang dipilih, seperti tepuk tangan, gerakan fisik, nyanyian, atau permainan, harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan dilakukan dalam durasi yang singkat sekitar 2 sampai 3 menit sehingga dapat menghilangkan kejenuhan, mengembalikan konsentrasi yang hilang, serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.²⁴

²³ Ida Ayu Putu Deswanti, Agus Budi Santosa, and Nanda William, "Pengaruh Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Pembelajaran Tematik," *TANGGAP: Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar* 1, no. 1 (2020): 20–28.

²⁴ Muhammad Zuhaery, Dian Hidayati, and Muhammad Hidayat, "Penerapan Ice Breaking Dalam Proses Pembelajaran Sebagai Pengalaman Belajar Yang Menyenangkan," *Academy of Education Journal* 15, no. 2 (2024): 1412–17.

Langkah-langkah pelaksanaan *ice breaking* dalam pembelajaran dimulai dengan mengidentifikasi kondisi kelas untuk menentukan waktu yang tepat, kemudian guru menyiapkan aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa, memberikan instruksi yang jelas, melaksanakan kegiatan secara partisipatif bersama siswa, memastikan seluruh peserta terlibat, dan setelah kegiatan selesai, guru mengarahkan kembali fokus siswa kepada materi pembelajaran dengan suasana yang semangat dan menyenangkan.²⁵

Penerapan *ice breaking* dalam proses pembelajaran memiliki dua faktor utama yang mempengaruhinya, yaitu faktor keberhasilan dan faktor kegagalan. Faktor keberhasilan meliputi semangat serta minat siswa, kreativitas pemilihan jenis *ice breaking* yang tepat oleh guru, dan tersedianya sarana serta prasarana pendukung, sehingga aktivitas *ice breaking* berjalan efektif dalam meningkatkan motivasi serta konsentrasi belajar. Sementara itu, faktor kegagalan dapat berasal dari karakteristik siswa yang beragam, keterbatasan waktu, kurangnya kreativitas atau pengalaman guru, serta minimnya fasilitas atau media pembelajaran yang diperlukan, sehingga pelaksanaan *ice breaking* kurang optimal untuk mencapai tujuan pembelajaran.²⁶

Ada beberapa hal yang jika dilakukan akan menyebabkan kegagalan *ice breaking* atau *ice breaking* menjadi sia-sia bahkan membuat suasana

²⁵ Zuhaery, Hidayati, and Hidayat.

²⁶ Siti Rohmah, "Implementasi Teknik Ice Breaking Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI Mathaliul Ulum I Malangan Pademawu Timur Pamekasan," *Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 2020, 76–92.

semakin kaku dan dingin. Broto mengemukakan beberapa tantangan penggunaan *ice breaking* yang dapat menyebabkan kegagalan, sebagai berikut:²⁷

- 1) Pengulangan, menggunakan satu jenis *ice breaking* berulang dalam satu kegiatan yang sama, sehingga siswa tidak antusias lagi untuk mengikutinya.
- 2) Mengabaikan keadaan siswa. Contohnya, peserta diajak melakukan permainan yang membutuhkan tenaga yang fisik, sedangkan mereka dalam kondisi kelelahan.
- 3) Bentuk *ice breaking* yang sudah sering dilakukan akan menjadi tidak menarik lagi. terlalu sering menggunakan *ice breaking* dengan jenis yang sama berkali-kali dalam beberapa pertemuan, sehingga siswa merasa bosan dengan permainan yang sama terus-menerus.
- 4) Terlalu memaksakan padahal tidak sesuai dengan tempat dan fungsinya. Contohnya, Ketidaksesuaian terjadi saat metode *ice breaking* suasana yang bersifat kasual dan minimalis dipaksakan untuk mengakomodasi audiens dalam seminar atau perkumpulan yang melibatkan banyak orang.
- 5) Semua *ice breaking* yang tidak di contohkan atau diperagakan sebelum digunakan. Misalnya permainan cerita berantai, sebelum digunakan, sipemimpin tidak menerangkan dan mensimulasikan terlebih dahulu. Maka ketika penerapan akan menimbulkan permasalahan teknis. Saat

²⁷ Broto, *Modul Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar Metode AR*. Depublish (2020)

permainan mengalami masalah, maka akan memperburuk suasana dan keadaan pembelajaran di kelas.

Menurut Wilfa Rifqiyah, keberhasilan penerapan *ice breaking* sangat dipengaruhi oleh kreativitas guru, relevansi jenis dan materi, serta kemampuan pengelolaan waktu dan karakter siswa. Silviawi menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas penggunaan *ice breaking* sebagai berikut:²⁸

- 1) Penerapan harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi masing-masing.
- 2) Mengatur waktu penerapan dengan baik.
- 3) Kreatifitas guru ataupun pemberi *ice breaking* dalam menciptakan dan melaksanakan *ice breaking*.
- 4) Perencanaan yang matang.
- 5) Selalu melakukan evaluasi dan inovasi *ice breaking* yang digunakan.

f. Indikator Ice Breaking

Peneliti merumuskan indikator operasional untuk mengukur *ice breaking* sebagai dasar penyusunan angket maupun observasi. Indikator ini umumnya digunakan untuk menentukan kategori penggunaan *ice breaking* rendah, sedang, atau tinggi melalui skor skala Likert 1 sampai 5, 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk ragu atau netral, 4 untuk setuju, dan 5 untuk sangat setuju. Berikut beberapa indikator utama semangat belajar yang sering digunakan dalam jurnal dan tesis:

- 1) Guru menyiapkan *ice breaking* sesuai tujuan dan karakteristik siswa.

²⁸ Wilfa Rifqiyah Uktufiyana and Mualim Wijaya, "Penerapan Ice Breaking Dalam Meningkatkan Semangat Siswa Belajar Bahasa Arab Di Madin An-Nasyi'in Sentong," *FONDATIA* 9, no. 2 (2025): 423–36.

- 2) Guru menerapkan *ice breaking* secara rutin dan konsisten di setiap pertemuan.
- 3) Instruksi *ice breaking* diberikan jelas sehingga siswa mudah memahami.
- 4) Siswa terlibat aktif dalam kegiatan *ice breaking* dengan antusias.
- 5) *Ice Breaking* relevan dengan materi pelajaran dan mengurangi kejenuhan.
- 6) Durasi *ice breaking* terkontrol dan transisi ke materi utama lancar.

2. Konsentrasi Belajar

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Pada aspek konsentrasi belajar, *Load Theory of Selective Attention* oleh Nilli Lavie menjadi *grand theory* utama, menjelaskan bahwa kemampuan manusia mengabaikan gangguan (*distractor*) bergantung pada beban pemrosesan (*load*).²⁹ Teori ini mengusulkan dua mekanisme: beban persepsi tinggi mengurangi gangguan karena kapasitas penuh, sementara beban kognitif tinggi meningkatkan gangguan. Beban persepsi tinggi (seperti distraktor rendah via *ice breaking*) meningkatkan fokus selektif dan mengurangi interferensi, sehingga konsentrasi belajar optimal.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian dalam aktivitas belajar tanpa teralih oleh hal-hal eksternal atau internal. Konsentrasi yang baik sangat menentukan efektivitas proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar. Kondisi konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk suasana kelas dan metode pembelajaran yang diterapkan guru.

²⁹ Nilli Lavie et al., "Load Theory of Selective Attention and Cognitive Control.," *Journal of Experimental Psychology: General* 133, no. 3 (2004): 339.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia daring, konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau perhatian pada satu hal, kekuatan, pemusatan tenaga, pasukan, dan sebagainya di suatu tempat.³⁰ Sebaliknya, pembelajaran digambarkan sebagai aktivitas yang disengaja atau disadari yang dilakukan seseorang. Tindakan ini menggambarkan partisipasi aktif seseorang dalam unsur-unsur mental yang memfasilitasi pertumbuhan.

Menurut Slameto "Konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran pada satu hal dengan mengesampingkan semua hal lain yang tidak relevan."³¹ Dalam pembelajaran, konsentrasi mengacu pada memusatkan perhatian pada suatu topik sambil mengabaikan gangguan-gangguan yang berasal dari di luar kelas maupun dalam kelas.

Menurut Aprida Pane, suatu kegiatan pembelajaran dianggap berhasil jika tingkat aktivitas mental dan fisik seseorang tinggi. Sebaliknya, meskipun seseorang dianggap sedang belajar, jika tingkat aktivitas mental dan fisiknya rendah, hal itu menunjukkan bahwa mereka sebenarnya tidak menyadari bahwa mereka sedang belajar.³²

Interaksi antara manusia dan lingkungannya juga dapat dilihat sebagai aktivitas pembelajaran. Dalam hal ini, lingkungan terdiri dari berbagai elemen tambahan yang memungkinkan manusia untuk memperoleh pengalaman atau pengetahuan, baik itu hal baru maupun

³⁰ KBBI, "Konentrasi," KBBI Dalam Jaringan, accessed December 9, 2025, <https://kbbi.web.id/konsentrasi>.

³¹ Slameto, "Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya," *Jakarta: Rineka Cipta*, 2010, 8–44.

³² Aprida Pane and Muhammad Darwis Dasopang, "Belajar Dan Pembelajaran," *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* 3, no. 2 (2017): 333–52.

sesuatu yang telah mereka pelajari atau temukan sebelumnya yang membangkitkan kembali perhatian mereka dan memungkinkan interaksi.³³

Berbagai pandangan di atas mengindikasikan bahwa belajar merupakan sebuah fase transisi yang mengubah tindakan dan pemahaman seseorang. Proses instruksional ini mengarahkan anak yang awalnya belum memaksimalkan potensi bawaannya, menjadi individu yang mengalami perkembangan perilaku positif sekaligus pengayaan pengetahuan.

Sementara itu, pemusatan perhatian atau konsentrasi dalam aktivitas akademik tergolong sebagai fenomena psikologis internal, yang orientasinya sering kali sulit diidentifikasi secara objektif oleh orang sekitar tanpa pengakuan dari pembelajar itu sendiri.

Siswa merasa kesulitan untuk fokus selama pelajaran karena berbagai variabel dapat mengganggu kemampuan mereka untuk melakukannya. Dibutuhkan banyak usaha untuk membantu anak-anak fokus, tetapi kesabaran, nasihat, dan perhatian dari guru dapat membantu siswa untuk konsentrasi.³⁴

Beberapa aspek konsentrasi belajar menurut Castle & Beckler:

- 1) Selektif dalam konsentrasi, yaitu mampu memusatkan konsentrasi yang diperlukan.
- 2) Mempertahankan konsentrasi, yaitu konsentrasi yang harus terus terjaga pada waktu tertentu.
- 3) Kesadaran pada situasi, yaitu menyadari situasi yang sedang terjadi.

³³ Pane and Dasopang.

³⁴ Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar," *Edukatif-Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2022.

- 4) Mampu mengalihkan konsentrasi, yaitu mampu mengalihkan perhatian untuk hal yang diperlukan.³⁵

Tujuan belajar adalah salah satu hal yang paling penting dalam proses pembelajaran. Dengan tujuan yang tepat dan jelas, maka guru akan memiliki pedoman serta fokus tujuan yang ingin dicapai dari pembelajaran yang dilakukan.³⁶ Jika tujuan pembelajaran sudah jelas, maka prosedur pembelajaran akan lebih terarah, namun dalam menentukan tujuan pembelajaran, kita harus menyesuaikan dengan durasi belajar yang telah ada, sarana prasarana serta kesiapan peserta didik. Maka dari itu, seluruh kegiatan yang dilakukan guru dan peserta didik harus mengarah kepada tujuan yang telah ingin di capai.

Namun secara umum, tujuan dari belajar adalah untuk menimbulkan perubahan dalam hal yang positif dari seorang individu, baik itu dari tingkah laku, menghilangkan kebiasaan buruk, mengubah sikap dari yang negatif menjadi positif, meningkatkan keterampilan, dan menambah ilmu pengetahuan.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Hasminidiarty menyatakan bahwa, motivasi yang diterima, keinginan atau minat pada sesuatu, situasi stres yang dapat membahayakan dirinya, kondisi dan pengalaman fisik, psikologis, dan emosional, tingkat

³⁵ Paul Castle and Scott Buckler, *How to Be a Successful Teacher: Strategies for Personal and Professional Development* (Worcester UK: Sage Publication Ltd, 2009).

³⁶ DRHA Nata, "Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran," 2014, https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=mI9ADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Nata,+Abudin,+2015,+Perspektif+Islam+Tentang+Strategi+Pembelajaran,+Jakarta:+Kencana.&ots=3DVGAv1QBI&sig=-HZsHtpMgJJxtvkuGJT_hgDw2EQ.

kecerdasan yang dimiliki, lingkungan sekitar, minat dan motivasi belajar yang lemah, perasaan cemas, depresi, marah, khawatir, takut, benci, dan keinginan balas dendam, lingkungan belajar yang berisik dan berantakan, kondisi kesehatan, sikap pasif dalam belajar, dan kurangnya keterampilan dalam metode belajar, semuanya merupakan faktor yang memengaruhi konsentrasi dalam belajar.³⁷

Namun secara sederhana, faktor-faktor yang menjadikan konsentrasi dalam belajar terganggu, Nugroho dalam Haslianti mengatakan bahwa Kegagalan optimalisasi belajar dapat disebabkan oleh sejumlah faktor pengganggu, seperti lemahnya dorongan belajar (motivasi) dari dalam diri siswa, serta situasi ekosistem lingkungan yang kurang mendukung. Di samping itu, faktor internal berupa gangguan kesehatan tubuh siswa serta munculnya rasa jenuh secara psikologis turut andil dalam menurunkan efektivitas penyerapan materi.³⁸ Secara lengkap, faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi tubuh dan psikologis siswa, yakni seluruh aspek fisik dan mental yang bersumber dari dalam diri dan secara langsung menentukan kemampuan mereka untuk fokus serta mempertahankan perhatian selama proses belajar berlangsung.

³⁷ Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar."

³⁸ Haslianti, "Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 (2019).

a) Kesehatan Fisik

Penelitian tentang sarapan pagi dan konsentrasi menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung lebih mudah lelah, mengantuk, dan sulit fokus di kelas. Kualitas tidur yang buruk juga terbukti berhubungan dengan penurunan daya konsentrasi karena otak tidak beristirahat dengan optimal.³⁹

b) Kondisi Psikologis

Masalah psikologis seperti kecemasan, stres, konflik keluarga, atau tekanan sosial membuat perhatian mudah terpecah dan sulit bertahan lama pada pelajaran.⁴⁰

c) Minat dan Motivasi Belajar

Siswa yang memiliki minat tinggi pada materi dan motivasi belajar yang kuat cenderung lebih mudah mempertahankan konsentrasi karena merasa tertarik dan memiliki tujuan jelas. Kurangnya minat sering dikaitkan dengan perilaku melamun, bermain gawai, atau mengobrol saat pembelajaran berlangsung sehingga konsentrasi menurun.⁴¹

³⁹ Fatma Dewani Harahap, "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD Di Kota Medan," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 3 (2025): 3–6, <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1623>.

⁴⁰ Eka Heriyani et al., "Tinjauan Literatur: Pola Belajar Efektif Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa," *Renjana Pendidikan Dasar* 5, no. 2 (2025): 125–31.

⁴¹ Wa Ode Nurfitri, Melianus Salakory, and Susan E Manakane, "Pengaruh Minat Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS Geografi Di SMA Negeri 13 Buru Selatan Kecamatan Kepala Madan Kabupaten Buru Selatan The Influence of Students ' Learning Interest on Learning Outcomes in District , Buru Selatan Regen," *Jurnal Geografi Dan Pendidikan Geografi* 4, no. 2 (2025): 77–89.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup lingkungan fisik, sosial, dan pola kebiasaan belajar yang membentuk situasi belajar sehari-hari, yaitu segala hal di luar diri siswa yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi kenyamanan, fokus, dan cara mereka mengikuti pembelajaran.

a) Lingkungan Fisik Belajar

Suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan, dan kenyamanan tempat duduk sangat mempengaruhi kemampuan siswa memusatkan perhatian. Kajian literatur menunjukkan bahwa ruangan belajar yang rapi, ventilasi baik, dan minim gangguan suara membantu siswa mempertahankan fokus lebih lama.⁴²

b) Penggunaan Gawai (*Gadget*) dan Distraksi Digital

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan, terutama untuk hiburan saat proses pembelajaran atau waktu belajar mandiri, berkontribusi pada penurunan tingkat konsentrasi belajar. Notifikasi aplikasi, kebiasaan *multitasking*, dan akses media sosial membuat perhatian mudah terpecah dan sulit kembali ke tugas belajar.⁴³

⁴² SMA Dwiwarna, "4 Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa," Humas SMA Dwiwarna, 2021, <https://www.smadwiwarna.sch.id/faktor-yang-mempengaruhi-konsentrasi-belajar-siswa/>.

⁴³ Sani Susanti et al., "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Penggunaan Gadget Di Sma Methodist 7 Medan , Jl . Madong Lubis No . 7 Medan Analysis of Students ' Learning Concentration Due to Gadget Use at SMA Methodist 7 Medan , Jl . Madong Lubis No . 7 Medan," *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 6 (2025): 11658–65.

c) Proses dan Desain Pembelajaran di Kelas

Strategi pembelajaran yang monoton, penggunaan metode ceramah tanpa variasi, serta kurangnya interaksi dapat menurunkan perhatian siswa terhadap penjelasan guru. Sebaliknya, desain pembelajaran yang interaktif, penggunaan media visual, pengelolaan waktu istirahat, dan aktivitas yang bervariasi dilaporkan dapat membantu menjaga konsentrasi siswa.⁴⁴

d) Dukungan Keluarga dan Kebiasaan Belajar di Rumah

Pola pengasuhan, pengaturan jadwal belajar, dan ketersediaan ruangan belajar di rumah berpengaruh terhadap kemampuan anak untuk fokus ketika mengerjakan tugas. Lingkungan rumah yang ramai, tidak adanya jadwal yang teratur, dan kurangnya pengawasan belajar sering dipahami sebagai pemicu rendahnya konsentrasi saat di sekolah.

Nah, untuk mengatasi masalah-masalah yang menyebabkan siswa tidak konsentrasi ini, maka guru harus melakukan *ice breaking* guna mengembalikan konsentrasi belajar siswa.

c. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator ini umumnya digunakan untuk menentukan kategori penggunaan konsentrasi belajar rendah, sedang, atau tinggi melalui skor skala Likert 1 sampai 5, 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 ragu atau netral, 4 setuju, dan 5 sangat setuju. Kemampuan untuk berkonsentrasi

⁴⁴ Muhammad Rusdi, M Isnando Tamrin, and Rahma Yulia, "Faktor Penyebab Kurangnya Konsentrasi Belajar Siswa Di Tengah Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Fikih Di MTsS Madinatul Munawwarah Bukittinggi," *Multiple: Journal of Global and Multidisciplinary* 1, no. 6 (2023): 634–39.

dalam proses pembelajaran dan mempertahankannya ditentukan oleh beberapa indikator utama. Berikut adalah indikator-indikator tersebut:

- 1) Pikiran dan perhatian terpadu pada pelajaran. Siswa terlihat fokus pada materi, tidak melamun, dan menunjukkan ekspresi yang mengikuti alur penjelasan guru.⁴⁵
- 2) Perhatian tidak menyebar. Selama pembelajaran, siswa tidak sering menoleh ke arah lain, tidak mudah teralih oleh suara atau gerakan di sekitar, dan tetap mengarahkan pandangan pada guru atau bahan ajar.⁴⁶
- 3) Mampu mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Siswa dapat tetap memusatkan perhatian pada tugas meskipun ada gangguan ringan seperti obrolan teman, suara di luar kelas, atau lalu lalang orang.⁴⁷
- 4) Antusiasme dan keterlibatan dalam belajar. Siswa aktif mencatat, mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan guru, dan mengikuti instruksi tanpa perlu sering ditegur.⁴⁸
- 5) Kemampuan memusatkan perhatian dalam waktu yang lama. Siswa mampu mengikuti pembelajaran mulai dari awal hingga akhir tanpa sering menunjukkan tanda-tanda bosan berlebihan atau kehilangan fokus secara terus-menerus.⁴⁹

⁴⁵ Rusdi, Tamrin, and Yulia.

⁴⁶ Rusdi, Tamrin, and Yulia.

⁴⁷ Heriyani et al., "Tinjauan Literatur: Pola Belajar Efektif Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa."

⁴⁸ Betta Puspita Ningrum and Ignatia Sumarah Sumarah, "Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Materi Gaya Dengan Model Discovery Learning Dan Media E-Modul Di Kelas IV SDK Sang Timur Yogyakarta" 5, no. 2 (2025): 1806–15.

⁴⁹ Kartini and Nurus Sa'adah, "Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022)," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 6033–38.

- 6) Perilaku kognitif yang mendukung konsentrasi. Beberapa kajian merinci indikator konsentrasi ke dalam perilaku kognitif seperti kesiapan pengetahuan, kemampuan menafsirkan informasi dengan baik, dan mengaplikasikan pengetahuan dalam latihan atau tugas.

3. Semangat Belajar

a. Pengertian Semangat Belajar

Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Edward Deci dan Richard Ryan (2012) sebagai *grand theory* variabel semangat belajar, teori ini berfokus pada pentingnya semangat/motivasi intrinsik dan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, otonomi, kompetensi, dan keterhubungan untuk mencapai kesejahteraan (*well-being*), pertumbuhan pribadi, dan fungsi optimal.⁵⁰ SDT sebagai teori besar, di mana semangat belajar muncul dari pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan, mendorong motivasi intrinsik siswa.

Berbagai kajian mutakhir menjelaskan semangat belajar sebagai daya penggerak internal yang mendorong siswa untuk melakukan aktivitas belajar secara sadar, terarah, dan berkesinambungan demi mencapai tujuan tertentu. Semangat belajar tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk memperoleh nilai baik, tetapi juga mencakup ketekunan menghadapi kesulitan, kesiapan mengerahkan usaha, dan kesediaan mengulang tugas sampai berhasil.⁵¹

⁵⁰ Edward L Deci and Richard M Ryan, *Self-Determination Theory*, 2012.

⁵¹ Dini Sekar Arum et al., "Strategi Pembelajaran Dalam Penguatan Motivasi Untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa" 3, no. 1 (n.d.): 37–47.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, motivasi belajar dipandang sebagai konstruk yang memadukan aspek kognitif (keyakinan akan keberhasilan), afektif (antusiasme, minat), dan konatif (kemauan bertindak), yang bersama-sama menumbuhkan semangat belajar yang stabil. Penelitian literatur tentang motivasi belajar di era Kurikulum Merdeka misalnya menegaskan bahwa motivasi intrinsik yang kuat membuat siswa lebih aktif, terlibat, dan memiliki daya juang tinggi dalam pembelajaran.⁵²

Indikator tingginya semangat belajar ditandai dengan persistensi yang kuat dalam meraih keberhasilan, sekalipun dihadapkan pada rintangan yang kompleks. Karakteristik individu yang memiliki motivasi berprestasi meliputi ketekunan, ketangguhan saat krisis, ketertarikan pada problematik baru, serta konsistensi terhadap tugas. Selain itu, mereka cenderung gigih mempertahankan argumen, serta proaktif dalam mengidentifikasi dan menuntaskan masalah. Pada esensinya, daya dorong belajar ini memanifestasikan diri dalam tindakan nyata yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan (*needs*) demi tercapainya target akademis.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Semangat Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar sangat banyak jenisnya, karena semangat belajar merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi pribadi siswa dan lingkungan di sekitarnya. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam, antara lain faktor internal, faktor lingkungan keluarga,

⁵² Merry Crismest et al., “Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Siswa Di SDN 101786 Medan Helvetia Tahun Ajaran 2024/2025” 10, no. September (2025): 252–66.

dan faktor lingkungan sekolah. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar:

1) Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis dan fisik peserta didik. Studi literatur dan riset kuantitatif menemukan beberapa faktor internal utama:

- a) Minat belajar, siswa dengan minat tinggi pada mata pelajaran cenderung memiliki semangat belajar yang lebih kuat dan konsisten.⁵³
- b) Tujuan dan cita-cita, kejelasan tujuan akademik dan cita-cita masa depan memperkuat arah usaha dan ketekunan belajar.⁵⁴
- c) Kepercayaan diri dan persepsi kompetensi, keyakinan mampu menguasai materi membuat siswa lebih berani mencoba dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tugas sulit.⁵⁵
- d) Sikap terhadap pelajaran, sikap positif terhadap mata pelajaran maupun guru berkorelasi dengan antusiasme mengikuti pembelajaran.⁵⁶

⁵³ Desynta Nurmilasari et al., "Analisis Faktor Minat Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Di Sekolah Menengah Atas" 9 (2025): 4405–9.

⁵⁴ Heni Hardianti Ngui, Ani Juniatik, and Edy Nurfalah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VI Melalui Media Pembelajaran Canva Di UPT SDN Mondokan Tuban" 12, no. 1 (2025): 1–14.

⁵⁵ Nurmilasari et al., "Analisis Faktor Minat Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Di Sekolah Menengah Atas."

⁵⁶ Siska Amelia S Rambe and Muhamad Nukman, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPAS" 6, no. 1 (2025): 877–86, <https://doi.org/10.37985/murhum.v6i1.1334>.

- e) Kondisi fisik dan emosi, kelelahan, kantuk, atau suasana hati negatif dapat menurunkan semangat belajar, sementara kondisi fisik dan emosi yang bugar mendukung fokus dan konsentrasi.⁵⁷

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merujuk pada seluruh stimulus yang bersumber dari luar diri peserta didik. Secara umum, determinan luar ini diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni dimensi lingkungan sosial dan dimensi lingkungan non sosial.

- a) Lingkungan keluarga, dukungan orang tua, perhatian terhadap proses belajar, ketersediaan waktu belajar di rumah, dan iklim emosional keluarga yang hangat terbukti berkontribusi positif terhadap motivasi dan semangat belajar.⁵⁸
- b) Lingkungan sekolah, iklim sekolah yang kondusif, hubungan positif guru dan siswa, serta ketersediaan sarana prasarana (ruangan belajar nyaman, media pembelajaran, akses teknologi) meningkatkan kenyamanan dan antusiasme belajar.⁵⁹
- c) Strategi dan metode pembelajaran guru, penggunaan pembelajaran aktif, variasi metode, serta media yang menarik meningkatkan keterlibatan dan kenikmatan belajar sehingga semangat belajar siswa meningkat.

⁵⁷ Rambe and Nukman.

⁵⁸ Salman, "Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VII SMP Negeri 11 Tarakan," 2025.

⁵⁹ Rambe and Nukman, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPAS."

- d) Dukungan teman sebaya, budaya belajar di kelompok sebaya, dan kolaborasi tugas dapat menjadi sumber dorongan sosial bagi siswa untuk belajar lebih tekun.
- e) Kebijakan dan konteks kurikulum, penerapan Kurikulum Merdeka yang menekankan personalisasi, proyek profil pelajar Pancasila (P5), dan pembelajaran yang relevan dengan minat siswa dilaporkan dapat memperkuat motivasi dan semangat belajar jika diimplementasikan dengan baik.

c. Indikator Semangat Belajar

Peneliti merumuskan indikator operasional untuk mengukur semangat belajar sebagai dasar penyusunan angke. Indikator ini umumnya digunakan untuk menentukan kategori semangat belajar rendah, sedang, atau tinggi melalui skor skala Likert 1 sampai 5, 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk ragu atau netral, 4 untuk setuju, dan 5 untuk sangat setuju. Berikut beberapa indikator utama semangat belajar yang sering digunakan dalam jurnal dan tesis:

- 1) Keinginan untuk berhasil, tampak dari adanya tujuan belajar yang jelas, keinginan memperoleh prestasi baik, dan usaha mengejar ketertinggalan.⁶⁰
- 2) Dorongan dan kebutuhan dalam belajar, terlihat dari kesadaran bahwa belajar merupakan kebutuhan, bukan sekadar kewajiban, sehingga siswa berinisiatif belajar tanpa selalu disuruh.⁶¹

⁶⁰ Aprilia Nur Widayanti, Muhtarom, and S Sumarno, "Validasi Butir Instrumen Angket Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Formula Aiken," *Jurnal Pengembangan Dan Penelitian Pendidikan* 07, no. 1 (2025): 234–44.

- 3) Ketekunan dan keuletan mengerjakan tugas, siswa konsisten mengerjakan tugas sampai tuntas, tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal sulit, serta bersedia mengulang latihan.
- 4) Konsistensi dan kedisiplinan belajar: tercermin dari kebiasaan mengatur waktu belajar, hadir tepat waktu di kelas, dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara teratur.⁶²
- 5) Sikap positif ketika belajar, tampak dari perhatian yang baik, tidak mudah bosan, aktif bertanya, dan antusias mengikuti aktivitas pembelajaran.
- 6) Keterlibatan (*engagement*) dalam kegiatan pembelajaran, partisipasi aktif dalam diskusi, kerja kelompok, maupun tugas proyek menunjukkan tingkat semangat belajar yang tinggi.⁶³

B. Kajian Hasil-hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang menjadi referensi penulisan proposal tesis ini, di antaranya adalah:

Tabel 2. 1 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

1	Judul	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Kegiatan <i>ice breaking</i> Pada Kelas 1 UPT SPF SD Negeri Tidung, tahun
----------	--------------	--

⁶¹ Neni Elvira Z and Herman Nirwana, “Studi Literatur : Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran” 1, no. 2 (2023): 350–59.

⁶² Hafida Hidayati, Wahyudi, and Suhartono, “Penerapan Model Project Based Learning (PjBL) Dengan Media Konkret Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Matematika Materi Bangun Ruang Pada Siswa Kelas V,” *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 13, no. 1 (2025): 664–73.

⁶³ Arum et al., “Strategi Pembelajaran Dalam Penguatan Motivasi Untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa.”

	2024
Penulis	Zullyadi, Ahmad, dan Rizah
Hasil Penelitian	Evaluasi mengenai efektivitas aktivitas <i>ice breaking</i> dalam mengoptimalkan pemusatan perhatian siswa kelas 1 menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Mengambil lokus di UPT SPF SD Negeri Tidung, studi ini dikemas dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang melibatkan 20 peserta didik, terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui skema triangulasi yang meliputi teknik observasi, wawancara, serta dokumentasi. Penelitian ini diselenggarakan sepanjang satu siklus yang terbagi dalam dua kali tatap muka. Hasil investigasi lapangan menunjukkan bahwa penerapan <i>ice breaking</i> berbasis koordinasi motorik dan ekspresi personal, seperti bernyanyi serta tepuk tangan berhasil menstimulasi fokus siswa, mengasah aspek motorik, dan mengenalkan manajemen emosi. Selain mereduksi kejenuhan dan melatih regulasi diri, pendekatan ini terbukti mendongkrak konsentrasi belajar anak secara masif dari angka awal 40% menjadi 95%. Temuan ini menegaskan bahwa penataan jeda melalui <i>ice breaking</i> merupakan instrumen yang representatif untuk meningkatkan fokus akademis anak di lingkungan sekolah.
Persamaan	Persamaan penelitian tersebut dengan pembahasan yang

		penulis teliti adalah persamaan membahas penggunaan <i>ice breaking</i> dalam meningkatkan atau mengembalikan konsentrasi belajar siswa.
	Perbedaan	Perbedaannya adalah jenis penelitian yang dipakai, yaitu penelitian tindakan kelas dengan pendekatan <i>mix method</i> sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan satu variabel X dan 2 variabel Y. Selain itu objek penelitian juga berbeda antara SD dan MTs.
2	Judul	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Kegiatan <i>ice breaking</i> Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nurul Iman Samarinda, tahun 2023
	Penulis	Afifah
	Hasil Penelitian	Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dirancang guna menguji dampak stimulasi <i>ice breaking</i> terhadap peningkatan fokus belajar anak di TK Nurul Iman Samarinda. Riset yang menyasar objek sebanyak 20 murid (13 laki-laki dan 7 perempuan) ini diaplikasikan dalam dua kali pertemuan pada satu siklus tunggal. Untuk menjamin kevalidan informasi, peneliti menerapkan tiga teknik pengumpulan data, yakni dokumentasi, wawancara, dan pengamatan (observasi). Penerapan metode pencair suasana ini bersandarkan pada indikator-indikator spesifik, seperti keselarasan koordinasi

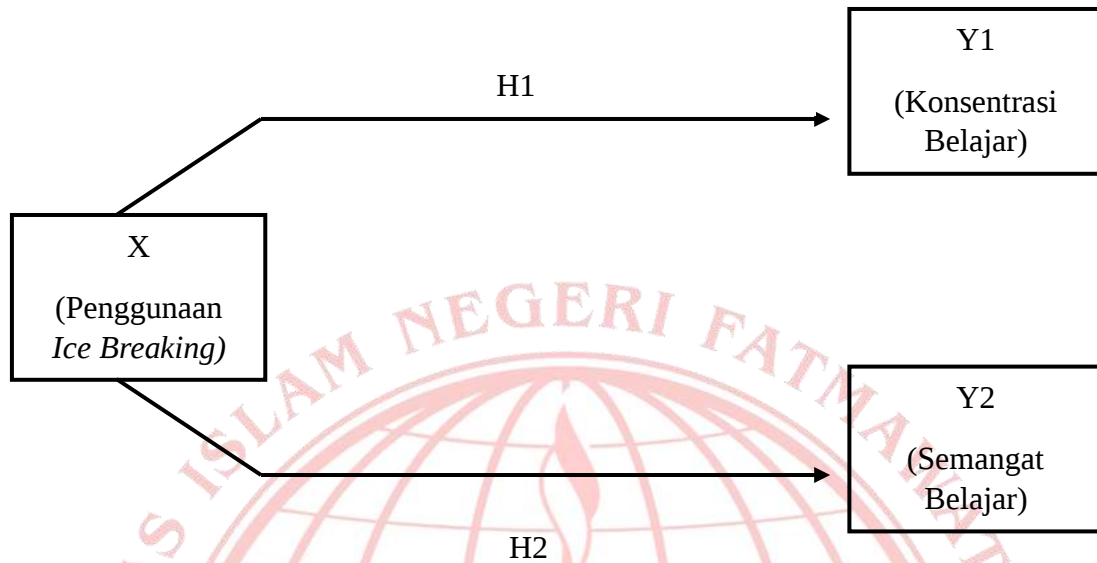
	motorik kasar dan halus (mata, kaki, tangan, kepala) dalam mengikuti ketukan, ekspresi emosional melalui bernyanyi dan bertepuk tangan secara khidmat, pengenalan terhadap distorsi emosi saat bosan, hingga kemampuan mengendalikan diri demi memulihkan kesiapan belajar. Dampak dari tindakan ini terlihat nyata pada aspek kuantitatif; tingkat konsentrasi anak yang semula hanya berkisar 40% pada tahap pra-tindakan, mengalami penguatan yang sangat signifikan menjadi 95% pada akhir siklus 1. Walhasil, teknik <i>ice breaking</i> terkonfirmasi efektif membantu siswa di TK Nurul Iman Samarinda dalam meningkatkan atensi mereka di kelas.
Persamaan	Persamaan penelitian tersebut dengan pembahasan yang penulis teliti adalah persamaan membahas penggunaan <i>ice breaking</i> dalam meningkatkan atau mengembalikan konsentrasi belajar siswa
Perbedaan	Perbedaannya adalah jenis penelitian yang dipakai, yaitu penelitian tindakan kelas dengan pendekatan <i>mix method</i> sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini juga tidak hanya bertujuan mengembalikan konsentrasi belajar siswa, tetapi juga semangat belajar siswa. Selain itu objek penelitian juga berbeda antara TK dan MTs.

3	Judul	Pengaruh Penggunaan <i>ice breaking</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Studi Survei di SMK Negeri 7 Jakarta, tahun 2023.
	Penulis	Sa'diyah dan Suhaimy
	Hasil Penelitian	Penelitian ini diinisiasi oleh adanya problematika instruksional di kelas, di mana sejumlah peserta didik menunjukkan hambatan fokus, mudah diserang rasa kantuk, hingga memicu perilaku menyimpang seperti mengobrol atau bermain saat guru mengajar. Guna mengatasi distorsi tersebut, teknik <i>ice breaking</i> dihadirkan sebagai media pencair suasana yang adaptif untuk mengembalikan iklim belajar yang menyenangkan dan meningkatkan konsentrasi murid. Tujuan dari studi ini adalah untuk menguji pengaruh riil dari aktivitas <i>ice breaking</i> terhadap stabilitas konsentrasi siswa di SMK Negeri 7 Jakarta. Riset ini bersandar pada metode kuantitatif dengan jenis pendekatan Deskriptif Analitik Korelasional untuk menelaah interaksi antarvariabel penelitian. Penentuan subjek riset menggunakan asas acak (<i>random sampling</i>) yang menghasilkan total 38 responden. Berdasarkan hasil olah data statistik, derajat pengaruh variabel <i>ice breaking</i> terhadap konsentrasi belajar siswa terbukti masuk dalam klasifikasi

		tinggi atau kuat. Walhasil, temuan ini memperkuat konklusi bahwa intervensi <i>ice breaking</i> memiliki pengaruh positif yang nyata terhadap pemusatan fokus siswa di SMK Negeri 7 Jakarta.
	Persamaan	Persamaan penelitian tersebut dengan pembahasan yang penulis teliti adalah persamaan membahas penggunaan <i>ice breaking</i> dalam meningkatkan atau mengembalikan konsentrasi belajar siswa. Guna membedah keterkaitan dan interaksi antara dua variabel atau lebih, studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis Deskriptif Analitik Korelasional.
	Perbedaan	Perbedaannya adalah yaitu variabel penelitiannya menggunakan satu variabel X dan 2 variabel Y yaitu konsentrasi belajar dan semangat belajar siswa. Selain itu objek penelitian juga berbeda antara SMK dan MTs.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berfokus pada pengaruh penerapan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar dan semangat belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan. Peneliti menggambarkan proses penelitian ini dalam gambar di bawah ini untuk memudahkan pembaca dalam menginterpretasikan



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Penjelasan dari gambar kerangka berpikir di atas yakni pengaruh penerapan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar dan semangat belajar. Sebelum menjawab hipotesis 1 dan 2, maka akan dilakukan uji asumsi dasar, yang terdiri dari uji normalitas data untuk menguji data berdistribusi normal. Prosedur uji ini umumnya diposisikan sebagai uji asumsi klasik wajib sebelum melangkah pada analisis korelasi maupun regresi linear.

Setelah uji asumsi dasar terpenuhi, baru akan dilakukan uji hipotesis untuk melihat adakah pengaruh variabel *ice breaking* terhadap variabel konsentrasi belajar dan semangat belajar menggunakan uji regresi linear sederhana, uji t, dan uji koefisien determinasi.

D. Hipotesis

1. H_0 = Penerapan *ice breaking* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan.

H_a = Penerapan *ice breaking* berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan.

2. H_0 = Penerapan *ice breaking* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan.

H_a = Penerapan *ice breaking* berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan.

