

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Indonesia memerlukan sumber daya manusia sebagai fondasi utama dalam pembangunan nasional. Pendidikan formal (Pendidikan Sekolah) memiliki peran penting dalam membentuk karakter bangsa yang bermartabat dan juga dapat mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan merupakan hasil akhir yang diharapkan oleh suatu tindakan mendidik. Tujuan pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, sebab pendidikan tanpa sebuah tujuan bukanlah dikatakan sebagai pendidikan, maka diterapkanlah sistem *Full Day School* dengan tujuan pembentukan akhlak dalam menanamkan nilai-nilai yang positif. Pelaksanaan *Full Day School* memberikan dasar yang kuat terhadap siswa sehingga mengembangkan minat dan bakat serta meningkatkan kecerdasan siswa dalam segala aspek. Sistem *Full Day School* di Indonesia diawali dengan menjamunya istilah sekolah unggulan sekitar tahun 1990-an, yang banyak dipelopori oleh sekolah-sekolah swasta. Pengertian sekolah unggul adalah sekolah yang terfokus pada kualitas proses pembelajarannya. Faktanya sekolah unggulan biasanya ditandai dengan biaya yang mahal, fasilitas yang lengkap dan serba mewah, elit, lain daripada yang lain, serta tenaga-tenaga pengajar yang professional (Siregar, 2017 :5).

Konsep *Full Day School* yang telah diwacanakan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Prof Muhadjir Effendy, kini kembali mencuat setelah rencananya akan kembali diterapkan secara bertahap sampai menyeluruh di seluruh Indonesia mulai tahun ajaran baru Juli 2017. Menurut pemerintah, sampai saat ini sudah ada sekitar 8.000 sekolah yang menerapkan konsep ini secara sukarela. Kegiatan belajar mengajar di sekolah akan berlangsung selama delapan jam sehari dan dua kali libur dalam seminggu yaitu Sabtu dan Minggu.

Keluhan yang dialami siswa di lingkungan sekolah meliputi kondisi dan lokasi sekolah, seperti jarak yang jauh antara sekolah dengan rumah, letak sekolah yang terlalu ramai, kondisi ruangan kelas, dan fasilitas yang diberikan sekolah. Elemen sekolah meliputi perilaku guru, cara mengajar, kompetensi antar siswa, kurikulum sekolah, ujian, ujian akhir dan kegiatan ekstrakurikuler (Oktamiati & Putri, 2013). Ekstrakurikuler tambahan yang diterapkan oleh sekolah pada siswanya yaitu siswa wajib memilih satu dari beberapa pilihan pelajaran ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah tersebut. Pelajaran tambahan ekstrakurikuler tersebut, banyak keluhan yang dialami oleh beberapa siswa-siswi diantaranya kelelahan dan terbatasnya waktu untuk beristirahat di rumah, belum lagi keluhan adanya banyak tugas yang diberikan dari sekolah (Syahrina., *et al.* 2018:11).

Suasana belajar yang membosankan akan menimbulkan kejenuhan atau membosankan pada siswa dan akan mudah menimbulkan keletihan, bahkan stres. Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain, stres adalah melebihi kemampuan individu melakukan *copping*. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah perlu mendapat perhatian guru dan orangtua. Dampak stres sekolah bagi siswa baik secara fisik, psikologis, maupun secara psikososial atau tingkah laku. Stres sekolah yang tinggi pada anak dapat mengakibatkan anak menentang dan berbicara di belakang guru, membuat keributan didalam kelas, serta mengalami sakit kepala (Refliendra & Muslimin, 2017).

Kejenuhan dalam belajar, membuat anak menjadi ribut membuat kegaduhan, mengantuk sehingga kurang berkonsentrasi bahkan siswa mengalami penurunan daya ingat dan tidak mampu lagi mengakomodasi informasi atau pengalaman baru. Cara agar tidak terjadi stres dapat dilakukan dengan *Ice Breaking*. *Ice Breaking* akan diberikan kepada siswa

dalam bentuk kegiatan bermain. Pesan yang diterapkan mengandung nilai keakraban, komunikasi, kepemimpinan, kerjasama tim, kreatifitas dan tanggungjawab (Bakhtiar, 2015:1).

Ice Breaking adalah istilah untuk menjelaskan mengenai suatu proses yang perlu dilakukan fasilitator untuk mengubah *state of mind* peserta. Kegiatan ini biasanya berupa suatu lelucon, kadang memalukan, kadang hanya sekedar informasi dan ada kalanya pencerahan. Salah satu cara *Ice Breaking* yaitu menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, yel-yel, senam, bernyanyi, dan ada pula dengan permainan (Aththibby & Alarifin, 2015:2).

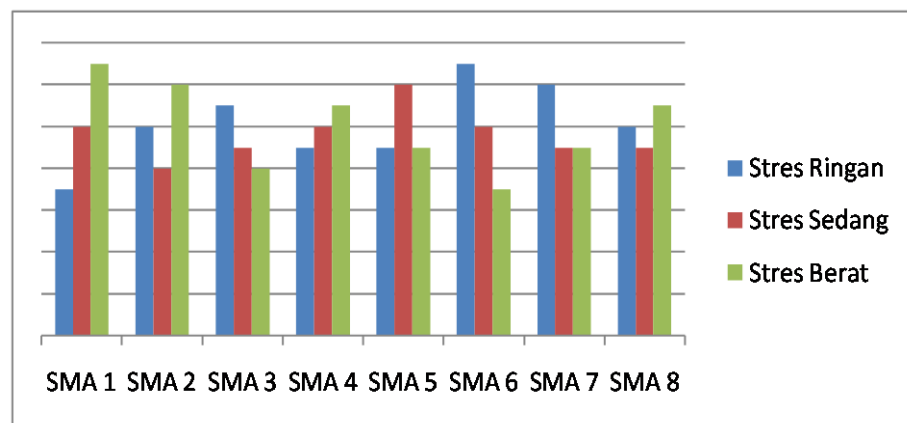
Ice Breaking merupakan sentuhan aktivitas yang dapat dilakukan untuk memecahkan kebekuan, kekalutan, kejenuhan sehingga menjadi mencair dan suasana bisa kembali pada keadaan semula. Pelaksanaan *Ice Breaking* memang membutuhkan keterampilan dan kreativitas guru, terutama dalam memilih aktifitas yang tepat sesuai dengan kebutuhan. Manfaat dilakukannya *Ice Breaking*, diantaranya adalah menghilangkan kebosanan, kejenuhan, kecemasan, stres dan keletihan dalam pembelajaran dengan melakukan aktifitas gerak bebas dan ceria. *Ice Breaking* juga dapat melatih berpikir secara kreatif, mengembangkan dan mengoptimalkan otak, berfikir sistematis, melatih konsentrasi, dan juga melatih kepercayaan diri (Fanani, 2010).

Bentuk *Ice Breaker* ada bermacam-macam, mulai dari teka-teki, cerita-cerita lucu atau humor ringan yang memancing senyum, lagu-lagu atau nyanyian yang disertai gerakan tubuh, sampai permainan-permainan berkelompok yang cukup menguras tenaga atau bahkan pikiran. *Ice Breaker* merupakan teknik pembelajaran yang berfungsi untuk memecahkan kebosanan dan kejenuhan siswa dalam pembelajaran. Aktifitas *Ice Breaker* ini bisa dilakukan dalam waktu 5-15 menit tergantung pada kebutuhan, dan yang terpenting adalah tanpa memerlukan biaya dalam melakukannya (Fauziah, *et al.* 2018).

Ice Breaking berupa gerak dan lagu memiliki keunggulan yaitu dengan bergeraknya badan diiringi dengan musik maka aliran darah akan

menjadi lancar kembali sehingga proses berpikir akan menjadi lebih segar dan kreatif. Gerakan musik dan lagu dalam *ice breaking* diantara lain dengan merentangkan tangan, membungkukkan badan, memutar pinggan, dan lain sebagainya. Instruksi *ice breaking* berupa gerak dan lagu dibuat menarik sehingga membuat suasana menjadi pecah kembali. Sedangkan kelemahan dari *ice breaking* bentuk gerak dan lagu sendiri yaitu perlu adanya ide dan kreatifitas dari pemberi *ice breaking* (Sunarto, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, di kota Surakarta memiliki 8 SMA Negeri yang menerapkan *Full Day School*, peneliti memberi kuesioner tingkat stres pada masing-masing SMA terdiri dari 30 responden, dimana terdapat 4 dari SMA tersebut yang memiliki jumlah tingkat stres sedang tertinggi terdiri dari SMA Negeri 5 Surakarta, SMA Negeri 1 Surakarta , SMA Negeri 4 dan SMA Negeri 6 Surakarta.



Gambar. 1.1. Tabel data tingkat stres di SMA Negeri Surakarta

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 19 Desember 2019, bahwa SMA Negeri 1 Surakarta dengan hasil pembagian angket untuk mengukur tingkat stres yang dilakukan dengan 30 responden didapatkan 7 siswa mengalami stres ringan, 10 siswa mengalami stres sedang dan 13 siswa memiliki tingkat stres tinggi. SMA Negeri 2 Surakarta terdiri dari didapatkan 10 siswa mengalami stres ringan, 8 siswa mengalami stres sedang dan 12 siswa mengalami stres

berat. SMA Negeri 4 Surakarta terdapat 9 siswa mengalami stres ringan, 10 siswa mengalami stres sedang dan 11 siswa mengalami stres berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menetapkan SMA Negeri 1 Surakarta berdasarkan pengambilan rata-rata dan mengambalnya secara acak. Jumlah siswi kelas X di SMA N 1 Surakarta yaitu terdiri dari 229 siswi, dari hasil penyebaran angket didapatkan 86 siswa mengalami stres ringan, 66 mengalami stres sedang dan 77 siswa mengalami stres berat. Stres yang dialami siswa tersebut dikarenakan banyak tugas yang menumpuk disetiap harinya, kejenuhan karena seharian di sekolah dan kelelahan setelah pulang sekolah, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Adakah pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta?“

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu terhadap penurunan tingkat stres pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres sebelum dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.
- b. Mengetahui tingkat stres setelah dilakukan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

- c. Menganalisis pengaruh terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu pada siswa dengan penerapan *Full Day School* di SMA Negeri 1 Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu dalam memberikan cara coping stres yang baik bagi siswa dengan penerapan *Full Day School*.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepadaguru tentang dampak *Full Day School* sehingga tidak monoton dalam melakukan pembelajaran di kelas dan dapat menyiasati kejenuhan di kelas dengan terapi *Ice Breaking* berupa gerak dan lagu.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa dalam menerapkan *copping stress* yang baik, dengan terapi *ice breaking* berupa gerak dan lagu.

4. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orangtua dalam pendampingan, motivasi dan semangat bagi anak-anaknya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan penelitian keputusan penulis menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan yang berhubungan dengan kejadian terapi *Ice Breaking* terhadap penurunan tingkat stres akibat *Full Day School*, antara lain :

1. **Fauziah, et al. 2018.** Analisis peningkatan hasil belajar kognitif melalui penggunaan teknik *Ice Breaker* pada pembelajaran biologi. Penelitian ini dilaksanakan pada materi pencemaran lingkungan di SMA Negeri Kampar. **Tujuan Penelitian** untuk menganalisis peningkatan hasil belajar siswa pada aspek kognitif melalui

penggunaan teknik *Ice Breaker* pada pembelajaran Biologi. **Metode Penelitian** yang digunakan adalah *Quasi-eksperimen* dengan desain *randomized control group pretest-post test*. Sampel ditentukan secara acak yaitu kelas X MIA 2 sebagai kelas eksperimen (pembelajaran dengan teknik *Ice Breaker*) dan kelas X MIA 3 sebagai kelas control (pembelajaran konvensional) yang didapat melalui uji normalitas dan uji homogenitas. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan hasil belajar kelas eksperimen adalah 56,71 lebih dibandingkan dengan kelas control, dengan tergolong tinggi (N-Gain = 0,7), dapat disimpulkan terapi *ice breaker* dapat berpengaruh dalam pembelajaran biologi. **Persamaan Penelitian** yang dilakukan adalah variabel terikat yaitu *Ice Breaking*, metode yang digunakan sama yaitu *Quasi-eksperimen*. **Perbedaan Penelitian** ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel bebas, lokasi penelitian dan responden yang berbeda.

2. **Muhammad Ilham Bakhtiar. 2015.** Penelitian ini yaitu pengembangan video *ice breaking* sebagai media bimbingan konseling dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. **Tujuan Penelitian** (1)Meningkatkan keterampilan social siswa untuk mengetahui efektifitas media video *Ice Breaking* sebagai media BK (Bimbingan Konseling) dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa.(2)Untuk mengetahui efektifitas media video *Ice Breaking* sebagai media BK dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. **Metode Penelitian** Data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari uji coba kelompok kecil berupa penelitian secara umum mengenai video *Ice Breaking* yang didalamnya terdapat permainan dan materi keterampilan sosial. Data kuantitatif yang didapatkan kemudian diolah untuk menunjukkan taraf kelayakan. Selanjutnya seluruh data, baik kualitatif maupun kuantitatif yang diperoleh digunakan sebagai

dasar revisi produk paduan video *Ice Breaking* bimbingan konseling. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa paduan *Ice Breaking* sebagai media keterampilan sosial siswa, baik dari segi konseptual maupun dari segi praktis memiliki kelayakan untuk diimplementasikan di sekolah dan secara khusus dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam bidang bimbingan konseling berupa panduan video *Ice Breaking* yang *acceptabe* (diterima), berdasarkan kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), kelayakan (*faesibility*) dan relevansi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, pemecahan masalah pendidikan di SMA Negeri 1 Bontonompo. **Persamaan Penelitian** yang dilakukan adalah variabel terikat yaitu *Ice Breaking*. **Perbedaan Penelitian** yang dilakukan sebelumnya adalah menggunakan metode yang berbeda yaitu dengan media video *Ice Breaking*. perbedaan lain yaitu lokasi dan responden yang berbeda

3. **Ayu & Dedy. 2015.** Penelitian yang berjudul Penerapan *Ice Breaking* untuk meningkatkan hasil belajar IPA siswa Kelas VIIIA, MTS An-Nur Pelopor Bandarjaya tahun pelajaran 2013/2014. **Tujuan Penelitian** adalah untuk mengetahui hasil belajar IPA siswa kelas VIIIA, MTs An-Nur Pelopor Bandarjaya menggunakan *Ice Breaking*. **Metode Penelitian** ini merupakan Penelitian tindakan Kelas (PTK), dimana peneliti mengamati secara langsung obyek di lapangan yang meliputi siklus pembelajaran, satu tahapan siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sebagai obyek penelitian ini adalah siswa kelas VIIIA MTs An-Nur Pelopor Bandarjaya sebanyak 31 siswa. Metode pengumpulan data hasil belajar menggunakan tes, sedangkan data keterlaksanaan proses pembelajaran dengan *Ice Breaking* menggunakan lembar observasi. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa ketercapaian hasil belajar siswa siklus pertama yaitu 58,06%, dengan rata-rata nilai siswa 80,27 adapun ketercapaian hasil belajar siklus kedua yaitu 77,42% dengan rata-rata nilai siswa 91,92. Hal ini menunjukkan

bahwa kemampuan kognitif siswa mengalami peningkatan setelah dilakukan *Ice Breaking*. **Persamaan Penelitian** yang dilakukan adalah variabel terikat yaitu *Ice Breaking*. **Perbedaan Penelitian** yang dilakukan sebelumnya adalah metode, lokasi, dan responden yang berbeda.