# PENGARUH LAYANAN ICE BREAKING TERHADAP TINGKAT STRESS PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

**MUH. YUNUS**
NPM: 11.1.01.01.0197

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UNP KEDIRI**

2015

Skripsi oleh:

**MUH. YUNUS**
NPM: 11.1.01.01.0197

Judul:

**PENGARUH LAYANAN ICE BREAKING TERHADAP TINGKAT STRESS PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 10 Agustus 2015

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **Dra. Endang Ragil WP, M.Pd.** | **Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.** |
| **NIDN. 0726125801** | **NIDN. 0728038306** |

ii

Skripsi oleh:

**MUH. YUNUS**
NPM: 11.1.01.01.0197

Judul:

**PENGARUH LAYANAN ICE BREAKING TERHADAP TINGKAT STRESS PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal: 19 Agustus 2015

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya,M.Pd
2. Penguji I : Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi
3. Penguji II : Dra. Endang Ragil WP, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

**Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**
**NIDN.0716046202**

iii

**PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Muh. Yunus |
| Jenis Kelamin | : | Laki-laki |
| Tempat/tanggal lahir | : | Trenggalek/ 24 April 1993 |
| NPM | : | 11.1.01.01.0197 |
| Fak/Jur./Prodi | : | FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling |

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan

**MUH. YUNUS**
NPM: 11.1.01.01.0197

iv

# PENGARUH LAYANAN ICE BREAKING TERHADAP TINGKAT STRESS PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

**MUH. YUNUS**
NPM: 11.1.01.01.0214

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Bimbingan dan Konseling
much.yunus22@gmail.com

Dra. Endang Ragil WP. M.Pd. dan Vivi Ratnawati S.Pd., M.Psi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti yang pernah melaksanakan kegiatan PPL di sekolah tersebut, bahwa masih banyak siswa yang mengalami stress sehingga di butuhkan layanan ice breaking untuk mengubah suasana kelas lebih hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh layanan ice breaking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas X SMANegeri 6 Kediri. Penelitian dilaksanakan dengan cara memberikan perlakuan melalui layanan bimbingan ice breaking dengan metode permainan serta pengisian angket pre-tes dan post-tes.

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik talking stick sampling. Jumlah populasi dalam penelitian ini 313 siswa dan jumlah sampel 30 siswa, diambil secara tidak acak dari dua kelas kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Untuk analisis data menggunakan rumus *t-test pre-test* dan *post-test Control Group Design* Suharsimi Arikunto. Dengan membandingkan data dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan rumus *t-test* menyatakan bahwa pengaruh layanan ice breaking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, hasil dengan N= 30 diperoleh hasil Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $t_{hitung}$ dengan N = 30 sebesar -8,918. Jika dikonsultasikan dengan $t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh angka 1,697. Dengan demikian, $t_{hitung}$ lebih kecil dari $t_{tabel}$ (-8,918<1,697). Dengan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh layanan layanan ice breaking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, artinya Ha ditolak

.

**Kata Kunci:** : Layanan ice breaking, tingkat stress.

## 1. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk individu yang senantiasa dinamis, memiliki cita dan tuntunan hidup yang kompleks. Selain makhluk individu manusia juga terlahir sebagai makhluk sosial (*homo socius)* yang selalu akan berinteraksi dengan manusia di sekitarnya. Peran sosial manusia ini berlangsung secara alami, karena memang manusia tidak akan mampu bertahan hidup tanpa bantuan dari manusia lainnya. Manusia akan selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesamanya dalam upaya pemenuhan kebutuhan hidupnya.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal memiliki tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional menurut UU No. 20 tahun 2003 adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan adalah pilar utama dalam pembentukan mental/ karakter seorang siswa. Pendidikan yang baik akan membentuk mental atau karakter siswa yang lurus dan terarah. Pembinaan mental yang baik pada akhirnya akan bermuara pada kebaikan di kehidupan yang akan datang. Kehidupan di tengah-tengah masyarakat yang penuh dengan persoalan-persoalan yang rumit.

Dengan berbekal pendidikan yang baik, maka siswa akan mempunyai mental/ karakter yang kuat, dan mempunyai pengetahuan yang luas. Pengetahuan yang luas bisa diperoleh dari bangku sekolah. Di sekolah anak-anak akan memperoleh ilmu pengetahuan yang diberikan oleh guru-guru mereka. Dalam pembelajaran guru dan peserta didik sering dihadapkan pada berbagai masalah, baik yang berkaitan dengan mata pelajaran maupun yang menyangkut hubungan social. Pemecahan masalah pembelajaran dapat dilakukan melalui berbagai cara, melalui diskusi kelas, tanya jawab antara guru dan peserta didik, penemuan dan inkuiri.

Ada beberapa hal yang mendukung efektivitas hasil belajar siswa diantaranya siswa belajar dalam kondisi senang, guru menggunakan berbagai variasi metode dan teknik,

menggunakan media belajar menarik dan menantang, penyesuaian dengan konteks, pola induktif, dan siswa sebagai subjek dalam pembelajaran. Ice breaking dalam pembelajaran, dapat secara integratif atau secara khusus diberikan dalam sela atau jeda dalam proses pembelajaran.

Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya Istilah stress dikemukakan oleh Hans Selye (dalam Sehnert, 2005) yang mendefinisikan stress sebgai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Dimana stress ini dapat dipicu oleh beberapa faktor yaitu faktor fisikm faktor psikologis maupun kombinasi antara kedua faktor tersebut.

Dari sudut pandang psikologis stress didefinisikan sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi lingkungan sosial. Dalam stress yang potensial berbahaya, memberikan tantangan, menimbukan perubaha-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan seseorang.

Stress dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Stress dapat menggangu cara seseorang dalam menyerap realitas, menyelesaikan masalah, berfikir secara umum dan hubungan seseorang dan rasa memiliki. Terjadinya stress dapat disebabkan oleh sesuatu yang dinamakan stressor, stressor ialah stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal atau eksternal.

Karakteristik pribadi dari keturunan bagi tiap individu yang dapat menimbulkan stress terletak pada watak dasar alami yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sehingga untuk itu, gejala stress yang timbul pada tiap-tiap pekerjaan harus diatur dengan benar dalam kepribadian seseorang.

Sumber-sumber stress didalam diri seseorang : Kadang-kadang sumber stress itu ada didalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stress yang muncul tergantung pada rasa sakit dan umur inividu (sarafino,2006). Stress juga akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama.

Stress didalam komunitas dan lingkungan : interaksi subjek diluar lingkungan keluarga melengkapi

sumber-sumber stress. Contohnya : pengalaman stress anak-anak disekolah dan di beberapa kejadian kompetitif, seperti olahraga. Sedangkan beberapa pengalaman stress oang tua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang stressful sifatnya. Khususnya 'occupational stress' telah diteliti secra luas.

Akan tetapi dalam proses belajar khususnya di kalangan siswa sering kali muncul rasa bosan dan stress. Kebosanan yang dialami siswa jika tidak bisa diatasi, tentu akan membawa dampak negatif dalam proses belajar itu sendiri. stress adalah keadaan dimana pikiran menginginkan perubahan, mendambakan sesuatu yang baru dan menginginkan berhentinya rutinitas hidup dan keadaan yang monoton dari waktu ke waktu. Dan pasti setiap manusia pernah mengalaminya.

Bedasarkan pendapat dari para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpullkan bahwa seseorang dikatakan berhasil dalam belajarnya apabila dia memiliki keinginan yang tinggi untuk belajar, karena tanpa keinginan tersebut atau seseorang tidak mengerti apapun tentang yang dipelajari, akan bergantung pada pengalaman belajar selama tahun-tahun awal kehidupan yang merupakan masa pembentukan maka sama halnya dengan tidak ada artinya (Hurlock, 2000:251).

## I. METODE

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan variabel pemantauan diri (X) dengan kecemasan komunikasi (Y) siswa kelas X SMA Negeri 6 Kediri. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif mengutamakan objektifitas penelitian dengan menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif karena diperlukan data yang bersifat objektif berupa angka mengenai pemantauan diri siswa.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini ini adalah menggunakan rumusan masalah deskriptif. Pemilihan rumusan masalah ini dikarenakan rumusan masalah bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2012).

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebasnya berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikatnya. Untuk mengetahui signifikan atau tidak, maka digunakan probability sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). Dengan aturan sebagai berikut (Sugiyono, 2014: 149). Uji signifikansi dengan kriteria pengujian.

a. Jika nilai signifikansi > α (0,05), maka Ho diterima.
b. Jika nilai signifikansi ≤ α (0,05), maka Ho ditolak.

Kriteria pengujian

1. Jika *Sig (2-tiled)* > α (0,05) maka hipotesis ditolak. Tidak ada pengaruh layanan ice breking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Jika *Sig (2-tiled)* ≤ α (0,05) maka hipotesis diterima. Ada pengaruh layanan ice breking terhadap tingkat stress peserta didik X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

## II. HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mendeskripsikan analisis data tentang pengaruh layanan ice breaking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kediri, maka dilakukan analisa statistik dengan menggunakan dengan bantuan penghitungan instrumen tersebut mengunakan bantuan SPSS 16.0 *prodac moment*

Dari hasil perhitungan data hasil penelitian dapat diketahui adalah Nilai t-hitung ≥ dari t-tabel yaitu -8,918 < 1,697 dengan taraf signifikasi 5%, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh layanan ice breaking terhadap tingkat stress peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Berdasarkan analisis data di atas maka diperoleh hasil dari Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $t_{hitung}$ dengan N = 30 sebesar -8,918. Jika dikonsultasikan dengan $t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh angka 1,697. Dengan demikian, $t_{hitung}$ lebih kecil dari $t_{tabel}$ (-8,918<1,697). Dengan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh layanan layanan ice breaking terhadap tingkat stress kelas X di SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, artinya Ha ditolak.

## III. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian (edisi revisi 2010).* Jakarta: PT. Rineka Cipta

Faisal. (2003:4). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gestalt. (2009:112). *Motivasi Belajar* Yogyakarta: Media Abadi. Cet.III.

Handoko. (2003:200). *" Stress Definiton"* http://akselera.wordpress.com, diakses 28 September 2014.

Mahfud. 2010. "*Ice Breaking Definition*". http://akselera.wordpress.com, diakses 28 September 2014

Nida. 2011. "Varian Ice Breaker: Segarkan Aktivitas Pembelajaran". http://komunikasi.um.ac.id, diakses 28 September 2014

Nur. (2000). *Ice Breaking* (online) tersedia di prinsip-prinsip ice breaking.di http://cybercounseling.bigforumpro.com/t15 di akses 14 Januari 2015.

Purnama Satriya. (2009). *pengaruh layan ice breaking terhadap motivasi belajar siswa* di SMKN 12 Bandung. BK FIP IKIP Semarang

Robbins. (2001:563). *Kesehatan Mental*. (online) tersedia http://akselera.wordpress.com, diakses 28 September 2014

Rumiani. (2006). "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (2): 37-47.

Sarafino. (2006). *Psikologi Abnormal* (online) tersedia di faktor-faktor stress http://cybercounseling.Bigforumpro com/t151 ,diakses 12 Januari 2014.

Sudjana. (2011:5). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: PT Elex Media Kumputindo.

Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian.* Jakarta: Alfabeta.

Sukmadinata. (2007:195). *Statistika Dalam Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Sunarto. 2012. *Ice breaker dalam pembelajaran aktif*. Surakarta: Cakrawala Media.

Supriadi. 2006. "*Ice Breaking dan Orientasi*". http://www.andragogi.com, diakses 28 September 2014

Syam, Mahfud. 2010. *Smart Game For Kids.* Jakarta:Wahyumedia

Vos, Dryden. (2000). Metode Pembelajaran Efektif. Bandung: CV.Ilmu.tt.

Woolfolk, Richardson. (2005). *"Stress Definiton"* http://akselera.wordpress.com, diakses 28 September 2014