

Histori Naskah

Diserahkan : 17 Januari 2026
Direvisi : 30 Januari 2026
Diterima : 30 April 2026

**Pelatihan Teknik *Ice Breaking* Dalam
Membangun Koneksi Emosional Mahasiswa
Di STAI Muhammadiyah Blora**

Moh. Munawar ^{1*}, Indah Purwaningsih ², Shovia Indah Firdiyanti ³

^{1,2} STAI Muhammadiyah Blora

³ UIN Walisongo Semarang

*Corresponding Author: ichsanmunawwar@gmail.com

ABSTRACT

This study discusses student training on the application of ice breaking techniques in building emotional connections among students at STAI Muhammadiyah Blora. Emotional connection is an important aspect of the learning process because it can increase student engagement, motivation, confidence, and participation in academic activities. However, many students still experience difficulties in communication, lack of confidence, and limited interaction during classroom learning. Therefore, ice breaking techniques are considered an effective approach to create a more interactive, comfortable, and enjoyable learning atmosphere. The training was conducted using participatory methods through presentations, demonstrations, group discussions, and direct practice of various ice breaking activities. The participants were students of STAI Muhammadiyah Blora who were actively involved in the training process. The purpose of this activity was to improve students' understanding and skills in applying ice breaking techniques to strengthen emotional relationships among peers and between students and lecturers. The results of the training showed that students became more active, communicative, and confident in participating in learning activities. In addition, the implementation of ice breaking techniques succeeded in reducing tension, increasing cooperation, and creating positive interactions within the classroom environment. Thus, ice breaking techniques can be used as an effective strategy in building emotional connections and supporting a more conducive learning process in higher education institutions.

Keywords: ice breaking, emotional connection, student training, learning interaction, higher education.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pelatihan mahasiswa mengenai penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional antar mahasiswa di STAI

Muhammadiyah Blora. Koneksi emosional merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran karena dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, rasa percaya diri, dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan akademik. Namun, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, kurang percaya diri, serta terbatas dalam berinteraksi selama proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, teknik ice breaking dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, nyaman, dan menyenangkan. Pelatihan ini dilaksanakan menggunakan metode partisipatif melalui presentasi, demonstrasi, diskusi kelompok, dan praktik langsung berbagai kegiatan ice breaking. Peserta kegiatan adalah mahasiswa STAI Muhammadiyah Blora yang terlibat aktif dalam proses pelatihan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan teknik ice breaking guna memperkuat hubungan emosional antar teman sebaya maupun antara mahasiswa dan dosen. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih aktif, komunikatif, dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, penerapan teknik ice breaking berhasil mengurangi ketegangan, meningkatkan kerja sama, serta menciptakan interaksi positif di lingkungan kelas. Dengan demikian, teknik ice breaking dapat digunakan sebagai strategi yang efektif dalam membangun koneksi emosional dan mendukung proses pembelajaran yang lebih kondusif di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Ice breaking, koneksi emosional, pelatihan mahasiswa, interaksi pembelajaran, pendidikan tinggi.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul, berkarakter, dan mampu menghadapi tantangan perkembangan zaman ([Anwar, 2022, 2023](#)). Perguruan tinggi tidak hanya menjadi tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, serta peningkatan kemampuan komunikasi mahasiswa ([Suprayetno et al., 2021](#)). Dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, interaksi antara mahasiswa dengan dosen maupun antar mahasiswa menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang efektif dan kondusif. Salah satu aspek yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran adalah adanya koneksi emosional yang baik di lingkungan kelas ([Anwar, 2017](#); [Bahasan et al., n.d.](#); [Sukisno; Anwar, 2023](#)). Koneksi emosional dapat menciptakan rasa nyaman, meningkatkan partisipasi aktif, memperkuat kerja sama, dan membangun motivasi belajar mahasiswa.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal di lingkungan akademik. Sebagian mahasiswa cenderung pasif,

kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, merasa canggung ketika berinteraksi dengan teman baru, bahkan mengalami kecemasan dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas ([Masitah et al., 2024](#)). Kondisi tersebut menyebabkan suasana pembelajaran menjadi kurang interaktif dan berdampak pada rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Selain itu, pembelajaran yang monoton dan terlalu formal sering kali menimbulkan kejenuhan sehingga mahasiswa kehilangan fokus dan motivasi belajar.

Fenomena tersebut juga ditemukan di STAI Muhammadiyah Blora, di mana beberapa mahasiswa masih menunjukkan keterbatasan dalam komunikasi interpersonal dan partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagian mahasiswa merasa kurang nyaman untuk berbicara di depan kelas, kurang aktif dalam diskusi kelompok, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan emosional dengan teman sebaya maupun dosen. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan perkembangan kemampuan sosial mahasiswa. Oleh sebab itu, diperlukan suatu strategi pembelajaran yang mampu menciptakan suasana kelas yang lebih menyenangkan, komunikatif, dan interaktif.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan teknik ice breaking dalam pembelajaran. Ice breaking merupakan aktivitas sederhana yang digunakan untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, meningkatkan konsentrasi, serta membangun kedekatan emosional dalam suatu kelompok (Sari & Herawati, 2024). Teknik ini dapat berupa permainan edukatif, gerakan tubuh, tepuk semangat, simulasi interaksi, maupun aktivitas kelompok yang melibatkan partisipasi aktif mahasiswa. Penerapan ice breaking dalam proses pembelajaran dinilai efektif dalam meningkatkan semangat belajar dan menciptakan suasana kelas yang lebih hidup dan menyenangkan ([Sembiring et al., 2024](#)). Penelitian mengenai penerapan ice breaking menunjukkan bahwa kegiatan tersebut mampu meningkatkan konsentrasi belajar, partisipasi siswa, dan kualitas interaksi di kelas.

Pemilihan judul "*Pelatihan Mahasiswa: Menerapkan Teknik Ice Breaking Dalam Membangun Koneksi Emosional Mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora*" didasarkan pada pentingnya pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal dan hubungan emosional mahasiswa dalam lingkungan akademik. Mahasiswa sebagai generasi intelektual dan calon pemimpin masa depan tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan sosial, rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, dan kemampuan membangun relasi yang positif. Teknik ice breaking dipilih karena dianggap mampu menjadi media yang efektif dalam membangun suasana belajar yang lebih humanis dan menyenangkan.

Selain itu, penerapan teknik ice breaking juga sejalan dengan konsep pembelajaran aktif yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Melalui kegiatan ice breaking, mahasiswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat secara emosional dan sosial dalam proses belajar. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dalam berinteraksi sehingga tercipta hubungan yang lebih dekat antar mahasiswa maupun antara mahasiswa dan dosen. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa penggunaan ice breaking dapat meningkatkan motivasi belajar, mengurangi kejenuhan, serta menciptakan lingkungan belajar yang positif dan interaktif.

Meskipun penelitian tentang ice breaking telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengaruh ice breaking terhadap motivasi belajar siswa di tingkat sekolah dasar dan menengah. Penelitian yang secara khusus membahas pelatihan mahasiswa dalam menerapkan teknik ice breaking untuk membangun koneksi emosional di lingkungan perguruan tinggi masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih menekankan pada peningkatan hasil belajar dan konsentrasi belajar, sedangkan aspek hubungan emosional mahasiswa belum banyak dikaji secara mendalam. Gap penelitian lainnya adalah masih minimnya penelitian yang mengaitkan ice breaking dengan penguatan interaksi sosial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam, khususnya di Perguruan Tinggi Muhammadiyah

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sumindar dan Setiawan menunjukkan bahwa penerapan ice breaking mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan interaksi positif di kelas ([Sumindar & Setiawan, 2024](#)). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa ice breaking efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kejenuhan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung ([Ritonga & Halim, 2021](#)). Selain itu, penelitian mengenai pelatihan guru dalam menerapkan teknik ice breaking membuktikan bahwa kegiatan tersebut dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan membangun koneksi emosional siswa di lingkungan sekolah ([Ritonga & Halim, 2021](#)). Akan tetapi, penelitian terkait pelatihan mahasiswa sebagai subjek utama dalam penerapan teknik ice breaking di perguruan tinggi masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus kajian yang menempatkan mahasiswa sebagai pelaku utama dalam penerapan ice breaking untuk membangun koneksi emosional di lingkungan kampus.

Koneksi emosional dalam pembelajaran merupakan hal yang sangat penting karena berkaitan dengan kenyamanan psikologis mahasiswa selama mengikuti proses akademik. Hubungan emosional yang positif dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan belajar, memperkuat solidaritas kelompok, serta membantu mahasiswa mengembangkan

keterampilan komunikasi dan kerja sama ([Nasional et al., 2024](#)). Lingkungan belajar yang memiliki iklim emosional positif juga dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan keberhasilan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu, penerapan ice breaking di perguruan tinggi dapat menjadi salah satu strategi inovatif untuk mendukung terciptanya pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan ([Tamwifi, 2023](#)).

Pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan mahasiswa secara langsung dalam berbagai aktivitas kelompok, simulasi, permainan edukatif, dan praktik komunikasi interpersonal ([Zuhaery et al., 2024](#)). Metode pelatihan dipilih karena dianggap mampu memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa mengenai cara membangun hubungan emosional melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif ([Nasional et al., 2024](#)). Dengan keterlibatan aktif dalam pelatihan, mahasiswa diharapkan mampu memahami pentingnya komunikasi emosional dalam proses pembelajaran dan mampu menerapkan teknik ice breaking secara efektif dalam berbagai situasi akademik maupun organisasi.

Penelitian ini juga relevan dengan nilai-nilai pendidikan Muhammadiyah yang menekankan pentingnya pendidikan humanis, pengembangan karakter, serta pembentukan insan yang berkemajuan ([Sekonda & Yaksa, 2022](#)). Muhammadiyah memandang pendidikan bukan hanya sebagai proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya membentuk manusia yang memiliki akhlak mulia, kemampuan sosial yang baik, dan kepedulian terhadap sesama. Oleh karena itu, penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa dapat menjadi bagian dari pengembangan pendidikan yang lebih inklusif dan berorientasi pada pembentukan karakter mahasiswa.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelatihan penerapan teknik ice breaking dapat membantu membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya hubungan emosional dalam proses pembelajaran, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan teknik ice breaking terhadap partisipasi, kepercayaan diri, dan interaksi sosial mahasiswa dalam kegiatan akademik.

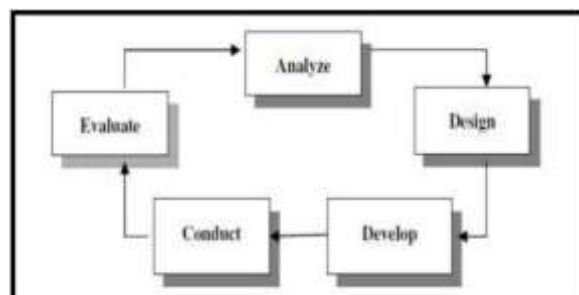
Secara khusus, tujuan penelitian ini meliputi: (1) mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan teknik ice breaking bagi mahasiswa STAI Muhammadiyah Blora; (2) menganalisis pengaruh penerapan teknik ice breaking terhadap koneksi emosional mahasiswa; (3) mengetahui perubahan sikap mahasiswa setelah mengikuti pelatihan ice breaking; dan (4) mengidentifikasi manfaat teknik ice breaking dalam menciptakan suasana

pembelajaran yang lebih kondusif dan interaktif. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya dalam membangun hubungan emosional yang positif di lingkungan akademik.

TAHAPAN DAN METODE KEGIATAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif ([Anwar et al., 2026](#); [Sholihul Anwar; Sukisno, 2024](#)). Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora. Penelitian deskriptif kualitatif dipilih karena mampu memberikan gambaran mengenai aktivitas pelatihan, keterlibatan mahasiswa, serta perubahan interaksi sosial dan emosional yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Fokus penelitian ini diarahkan pada proses pelaksanaan pelatihan, respon mahasiswa terhadap penerapan teknik ice breaking, serta dampaknya terhadap komunikasi dan hubungan emosional antar mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Data penelitian diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan partisipasi langsung mahasiswa selama kegiatan pelatihan berlangsung.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang Micro Teaching STAI Muhammadiyah Blora yang dipilih karena memiliki fasilitas yang mendukung pelaksanaan pelatihan interaktif dan kegiatan praktik kelompok. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pelatihan ([Kritiyuna; sholihul anwar dkk, 2025](#); [Nur et al., 2025](#)) yang melibatkan mahasiswa secara aktif melalui presentasi materi, demonstrasi teknik ice breaking, diskusi kelompok, simulasi pembelajaran, serta praktik langsung berbagai aktivitas ice breaking. Kegiatan pelatihan diikuti oleh 20 mahasiswa STAI Muhammadiyah Blora yang berasal dari berbagai program studi dan memiliki keterlibatan aktif selama proses pelatihan berlangsung. Dalam pelaksanaan kegiatan, mahasiswa diberikan pemahaman mengenai konsep koneksi emosional dalam pembelajaran serta pentingnya membangun suasana kelas yang nyaman, komunikatif, dan menyenangkan melalui penerapan teknik ice breaking.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan Proses pelatihan

Peralatan yang digunakan dalam pelatihan meliputi laptop, LCD proyektor, pengeras suara, mikrofon, papan tulis, alat tulis, lembar observasi, serta bahan presentasi berupa slide materi pelatihan. Selain itu, digunakan pula media pendukung seperti kartu permainan edukatif, kertas instruksi kelompok, dan video simulasi ice breaking untuk membantu mahasiswa memahami teknik-teknik yang dipraktikkan. Selama kegiatan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap partisipasi mahasiswa, kemampuan komunikasi, interaksi sosial, dan perubahan suasana pembelajaran setelah penerapan teknik ice breaking. Hasil pengamatan tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di lingkungan pembelajaran STAI Muhammadiyah Blora.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Kebutuhan Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora dilatarbelakangi oleh kebutuhan mahasiswa terhadap suasana pembelajaran yang lebih interaktif, komunikatif, dan menyenangkan. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih ditemukan mahasiswa yang kurang aktif dalam proses pembelajaran, cenderung pasif saat diskusi berlangsung, serta memiliki rasa percaya diri yang rendah ketika menyampaikan pendapat di depan kelas. Selain itu, interaksi antar mahasiswa juga masih terbatas sehingga hubungan emosional dalam lingkungan pembelajaran belum terbentuk secara optimal ([Sumindar & Setiawan, 2024](#)). Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang hidup dan berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun organisasi kampus.

Kebutuhan lain yang ditemukan adalah perlunya strategi pembelajaran yang mampu mengurangi kejenuhan dan ketegangan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan. Pembelajaran yang berlangsung secara monoton dan terlalu formal sering kali membuat mahasiswa kehilangan fokus dan motivasi belajar ([Teknik & Tata, 2019](#)). Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang dapat menciptakan suasana belajar yang lebih santai namun tetap edukatif. Teknik ice breaking dipandang sebagai solusi yang tepat karena mampu mencairkan suasana, meningkatkan semangat belajar, membangun kerja sama kelompok, serta mempererat hubungan emosional antar mahasiswa maupun antara mahasiswa dengan dosen ([Sembiring et al., 2024](#)). Melalui pelatihan ini, mahasiswa diharapkan dapat memahami pentingnya komunikasi interpersonal dan mampu menerapkan berbagai teknik ice breaking dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas organisasi.

Selain aspek akademik, pelatihan ini juga dibutuhkan sebagai upaya pengembangan soft skills mahasiswa, khususnya dalam kemampuan komunikasi, kepemimpinan, kerja sama, dan pengelolaan interaksi sosial

([Suprayetno et al., 2021](#)). Mahasiswa sebagai calon pendidik dan agen perubahan sosial perlu memiliki kemampuan membangun hubungan emosional yang baik dalam berbagai situasi. Dengan adanya pelatihan penerapan teknik ice breaking, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengalaman praktis mengenai cara membangun suasana pembelajaran yang menyenangkan, tetapi juga mampu meningkatkan rasa percaya diri, kepedulian sosial, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok ([Sari & Herawati, 2024](#)). Oleh sebab itu, kegiatan pelatihan ini menjadi penting untuk mendukung terciptanya lingkungan pembelajaran yang lebih humanis, aktif, dan kondusif di STAI Muhammadiyah Blora.

B. Perancangan Pelaksanaan Pelatihan

Perancangan pelaksanaan pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora disusun secara sistematis dan partisipatif agar kegiatan dapat berjalan efektif serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahap awal pelaksanaan dimulai dengan melakukan koordinasi antara panitia pelaksana, pemateri, dan pihak kampus terkait penggunaan ruang Micro Teaching sebagai lokasi kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan mahasiswa mengenai permasalahan komunikasi, rendahnya partisipasi belajar, dan kurangnya interaksi emosional dalam kegiatan pembelajaran. Hasil identifikasi tersebut kemudian digunakan sebagai dasar penyusunan materi pelatihan yang berfokus pada pengenalan konsep ice breaking, pentingnya koneksi emosional dalam pembelajaran, serta praktik langsung berbagai teknik ice breaking yang dapat diterapkan dalam kegiatan akademik maupun organisasi mahasiswa.

Pelaksanaan pelatihan dirancang dalam beberapa tahapan kegiatan, yaitu pembukaan, penyampaian materi, demonstrasi teknik ice breaking, diskusi kelompok, praktik langsung, dan evaluasi kegiatan. Pada tahap pembukaan, peserta diberikan motivasi mengenai pentingnya komunikasi interpersonal dan kerja sama dalam lingkungan pembelajaran ([Masitah et al., 2024](#)). Selanjutnya, pemateri menjelaskan konsep dasar ice breaking, manfaat, tujuan, serta jenis-jenis ice breaking yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Setelah penyampaian materi, mahasiswa diajak mengikuti demonstrasi berbagai aktivitas ice breaking seperti permainan konsentrasi, tepuk semangat, simulasi komunikasi kelompok, dan aktivitas pengenalan diri. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan praktik langsung agar mahasiswa dapat memahami cara menerapkan teknik ice breaking secara kreatif dan efektif dalam berbagai situasi pembelajaran.

Dalam perancangan pelaksanaan pelatihan, digunakan berbagai media dan peralatan pendukung seperti laptop, LCD proyektor, pengeras suara, papan tulis, alat tulis, kartu permainan edukatif, dan lembar instruksi

kegiatan kelompok. Pelatihan diikuti oleh 20 mahasiswa STAI Muhammadiyah Blora yang terlibat aktif selama kegiatan berlangsung. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi melalui observasi partisipasi mahasiswa, kemampuan komunikasi, kerja sama kelompok, serta respon mahasiswa terhadap pelaksanaan pelatihan. Dengan perancangan yang terstruktur dan interaktif, kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam membangun koneksi emosional, menciptakan suasana pembelajaran yang lebih nyaman, serta mendukung pengembangan soft skills mahasiswa di lingkungan STAI Muhammadiyah Blora.

C. Pengembangan Materi Pelaksanaan Pelatihan

Pengembangan materi pelaksanaan pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa terhadap pembelajaran yang lebih interaktif, komunikatif, dan menyenangkan. Materi pelatihan dikembangkan secara bertahap agar peserta tidak hanya memahami konsep dasar ice breaking, tetapi juga mampu menerapkannya secara langsung dalam kegiatan pembelajaran maupun organisasi. Penyusunan materi dilakukan dengan mengintegrasikan aspek komunikasi interpersonal, kerja sama kelompok, motivasi belajar, dan penguatan hubungan emosional antar mahasiswa. Selain itu, materi juga disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa perguruan tinggi agar kegiatan pelatihan lebih relevan, aplikatif, dan mudah dipahami oleh peserta.

Materi pelatihan diawali dengan pengenalan konsep dasar ice breaking yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, dan fungsi ice breaking dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini, mahasiswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan untuk meningkatkan partisipasi serta keterlibatan emosional mahasiswa dalam kelas. Selanjutnya, materi dikembangkan pada pembahasan tentang koneksi emosional dalam pembelajaran, yaitu bagaimana hubungan emosional yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, kerja sama, komunikasi, dan motivasi belajar mahasiswa. Dalam sesi ini, pemateri juga menjelaskan dampak negatif dari suasana belajar yang monoton dan kurang interaktif terhadap psikologis mahasiswa. Untuk memperkuat pemahaman peserta, materi dilengkapi dengan contoh-contoh penerapan ice breaking dalam kegiatan akademik, diskusi kelompok, presentasi kelas, dan kegiatan organisasi mahasiswa.

Selain penyampaian teori, pengembangan materi pelatihan juga difokuskan pada praktik langsung berbagai teknik ice breaking yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan aktivitas seperti permainan konsentrasi, simulasi komunikasi, pengenalan kreatif, tepuk semangat, dan permainan kerja sama

kelompok. Materi praktik dikembangkan untuk melatih kemampuan komunikasi interpersonal, meningkatkan keberanian berbicara di depan umum, serta membangun hubungan emosional antar peserta ([Nasional et al., 2024](#)). Dalam pelaksanaan praktik, mahasiswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan kolaboratif. Dengan pengembangan materi yang menggabungkan teori dan praktik secara seimbang, pelatihan ini diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan teknik ice breaking sebagai strategi membangun koneksi emosional di lingkungan pembelajaran STAI Muhammadiyah Blora.

D. PELAKSANAAN PELATIHAN

Sesi Pembukaan

Pelaksanaan pelatihan penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora diawali dengan sesi pembukaan yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang hangat, nyaman, dan kondusif bagi seluruh peserta. Pada tahap ini, panitia dan pemateri memberikan sambutan serta penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan. Mahasiswa diberikan motivasi mengenai pentingnya komunikasi interpersonal, kerja sama, dan hubungan emosional dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Selain itu, pemateri juga menjelaskan bahwa kegiatan pelatihan ini dirancang untuk membantu mahasiswa menjadi lebih aktif, percaya diri, dan mampu membangun interaksi positif di lingkungan akademik. Untuk mencairkan suasana awal kegiatan, peserta diajak mengikuti ice breaking sederhana berupa permainan perkenalan dan aktivitas kelompok ringan sehingga mahasiswa mulai merasa nyaman dan lebih siap mengikuti pelatihan secara aktif.



Gambar 2. Sesi pembukaan

Sesi Simulasi Kegiatan

Pada sesi simulasi kegiatan, mahasiswa diberikan materi mengenai konsep dasar ice breaking beserta contoh penerapannya dalam kegiatan pembelajaran dan organisasi. Setelah penyampaian materi, pemateri

mendemonstrasikan beberapa teknik ice breaking seperti permainan konsentrasi, tepuk semangat, simulasi komunikasi kelompok, permainan kerja sama tim, dan aktivitas pengenalan diri kreatif. Mahasiswa kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk mempraktikkan langsung teknik-teknik tersebut secara bergantian. Dalam sesi ini, mahasiswa dilatih untuk berani tampil di depan kelompok, membangun komunikasi yang efektif, serta menciptakan suasana yang menyenangkan dalam kegiatan belajar. Simulasi dilakukan secara interaktif sehingga seluruh peserta terlibat aktif dalam setiap aktivitas yang diberikan. Melalui praktik langsung tersebut, mahasiswa dapat memahami bagaimana teknik ice breaking mampu mengurangi ketegangan, meningkatkan semangat belajar, serta memperkuat koneksi emosional antar mahasiswa.



Gambar 3. Sesi Simulasi Kegiatan

Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah kegiatan simulasi selesai dilaksanakan, pelatihan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Pada tahap ini, mahasiswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pendapat, maupun kendala yang mereka rasakan selama mengikuti proses pembelajaran di kelas. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa canggung, kurang percaya diri, dan sulit berinteraksi dengan teman baru maupun dosen. Pemateri kemudian memberikan penjelasan dan solusi mengenai cara membangun komunikasi interpersonal yang baik melalui penerapan teknik ice breaking. Diskusi berlangsung secara aktif karena mahasiswa saling berbagi pengalaman dan memberikan tanggapan terhadap berbagai teknik yang telah dipraktikkan sebelumnya. Sesi ini juga menjadi sarana refleksi bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya suasana pembelajaran yang positif, nyaman, dan mendukung keterlibatan emosional dalam proses belajar.



Gambar 4. Sesi Tanya jawab dan Diskusi

Sesi Penutup dan Evaluasi

Pada sesi penutup, pemateri memberikan penguatan materi mengenai pentingnya penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di lingkungan pembelajaran. Mahasiswa diberikan motivasi agar mampu menerapkan berbagai teknik yang telah dipelajari dalam kegiatan akademik, organisasi, maupun interaksi sehari-hari di kampus. Selain itu, dilakukan evaluasi kegiatan melalui observasi partisipasi mahasiswa, respon peserta selama pelatihan, serta diskusi singkat mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih aktif, komunikatif, dan percaya diri selama proses pelatihan berlangsung. Sebagian besar peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan ice breaking membantu mereka merasa lebih nyaman dan mudah berinteraksi dengan teman-teman lainnya. Evaluasi ini digunakan sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan pelatihan berikutnya agar kegiatan dapat berjalan lebih efektif dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi mahasiswa.



Gambar 6. Sesi Penutupan dan evaluasi

Pemutakhiran Pelatihan

Pemutakhiran pelatihan dilakukan sebagai upaya pengembangan dan penyempurnaan program pelatihan penerapan teknik ice breaking di STAI Muhammadiyah Blora. Berdasarkan hasil evaluasi, beberapa teknik ice breaking yang dinilai efektif akan terus dikembangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa serta situasi pembelajaran yang berbeda. Selain itu, materi pelatihan akan diperbarui dengan menambahkan variasi aktivitas yang lebih kreatif, inovatif, dan sesuai dengan perkembangan metode pembelajaran modern. Pemutakhiran juga dilakukan dengan memperhatikan masukan dari peserta pelatihan mengenai jenis kegiatan yang paling menarik dan bermanfaat dalam membangun koneksi emosional. Dengan adanya proses pemutakhiran ini, pelatihan diharapkan mampu menjadi program yang berkelanjutan dalam mendukung pengembangan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan interaksi sosial mahasiswa di lingkungan STAI Muhammadiyah Blora



Gambar 6. Pemutakhiran Pelatihan

PENUTUP

Pelatihan mahasiswa tentang penerapan teknik ice breaking dalam membangun koneksi emosional mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora merupakan kegiatan yang penting dalam mendukung terciptanya suasana pembelajaran yang aktif, interaktif, dan menyenangkan. Melalui pelatihan ini, mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai pentingnya koneksi emosional dalam proses pembelajaran serta manfaat teknik ice breaking dalam meningkatkan komunikasi interpersonal, kerja sama, dan partisipasi belajar. Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan melalui presentasi materi, simulasi, diskusi, dan praktik langsung mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan melibatkan mahasiswa secara aktif selama proses kegiatan berlangsung.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa penerapan teknik ice breaking mampu membantu mahasiswa menjadi lebih percaya diri, komunikatif, dan aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun dosen. Selain itu, suasana pembelajaran menjadi lebih nyaman dan kondusif karena

mahasiswa merasa lebih dekat secara emosional dan lebih mudah bekerja sama dalam kegiatan kelompok. Teknik ice breaking juga terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan, kejenuhan, serta rasa canggung yang sering muncul dalam proses pembelajaran di kelas. Dengan demikian, penerapan teknik ice breaking dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk membangun hubungan emosional yang positif di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di STAI Muhammadiyah Blora.

SARAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilaksanakan, disarankan kepada dosen dan mahasiswa untuk terus menerapkan teknik ice breaking dalam kegiatan pembelajaran agar suasana kelas menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan komunikatif. Dosen diharapkan mampu mengembangkan berbagai variasi ice breaking yang kreatif dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa sehingga proses pembelajaran tidak monoton dan mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara emosional maupun akademik. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih berani untuk berinteraksi, bekerja sama, dan membangun komunikasi yang positif dalam lingkungan kampus.

Bagi pihak kampus, kegiatan pelatihan seperti ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pengembangan soft skills mahasiswa, khususnya dalam kemampuan komunikasi interpersonal, kepemimpinan, dan kerja sama kelompok. Selain itu, diperlukan pengembangan materi dan metode pelatihan yang lebih inovatif agar kegiatan menjadi lebih efektif dan menarik bagi peserta. Dengan adanya dukungan dari seluruh pihak, penerapan teknik ice breaking diharapkan mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih humanis, kondusif, dan mendukung perkembangan karakter mahasiswa di STAI Muhammadiyah Blora.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2017). Strategi Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Agama Islam Di Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah 1 Blora Tahun 2015. *Jurnal Pedagogy*, 10(2), 84–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.63889/pedagogy.v10i2>
- Anwar, S. (2022). Pendidikan Karakter Prespektif Islam (Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Maskawaih). *Jurnal Pedagogy*, 21. <http://www.jurnal.staimuhblora.ac.id/index.php/pedagogy/article/view/133%0Ahttps://www.jurnal.staimuhblora.ac.id/index.php/pedagogy/article/download/133/120>
- Anwar, S. (2023). Kepemimpinan Digital Menghadapi Persaingan Global Di

- Perguruan Tinggi. *JURNAL PEDAGOGY*, 16(1), 16–33.
<https://doi.org/10.63889/pedagogy.v16i1.151>
- Anwar, S., Sukisno, & Raghda Mahmoud. (2026). Transformative Leadership in Indonesian Islamic Boarding Schools: SDGs-Based Global Insights. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 26(03), 733–748.
<https://doi.org/10.23917/profetika.v26i03.16171>
- Bahasan, P., Dan, F. P. B., Kelas, K. P. K., & Kramat, V. S. D. N. (n.d.). *No Title*.
- Kritiyuna; sholihul anwar dkk. (2025). The Effect Of Gadget Use On Early Childhood Social Emotional Development. *Journal of Creative Responsive Interaction and Supportive Teaching in Early Childhood Learning*, 1(2), 88–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.63889/jcristal.v1i2.344>
- Masitah, W., Sitepu, M. S., Hidayati, M., Kaharu, S. N., & Kunci, K. (2024). *Ice Breaking Technique in Learning on the Learning Motivation*. 8(2), 83–90.
- Nasional, S., Pengabdian, H., Kota, K., & Sulawesi, M. (2024). *Pelatihan Ice Breaking Pada Layanan Bimbingan Bagi Guru*. *September*, 1278–1283.
- Nur, S., Munawar, M., Anwar, S., Muhammadiyah Blora, S., & Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, U. (2025). *Peningkatan Kualitas Pendidikan Dasar Melalui Program Guru Relawan Di Desa Waru Kecamatan Jepon*. 01(01), 1–13.
- Ritonga, M., & Halim, S. (2021). *Efektivitas ice breaking dalam mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari Bahasa Arab*. 21(2), 113–128.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.41941.113-128>
- Sari, K. C., & Herawati, S. (2024). *Exploring the Use of Game-based Ice-breaking Activities by English Teachers during the Teaching and Learning Process*. 9(6), 28–42.
- Sekonda, F. A., & Yaksa, R. A. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 6388–6391.
- Sembiring, M. M., Nasution, Y., Aulia, S. M., & Violina, E. I. (2024). *Pelatihan Guru : Menerapkan Teknik Ice Breaking Dalam Membangun Koneksi Emosional Siswa Di UPT SPF SD Negeri 105289 Kolam*. 6(2).
<https://doi.org/10.30596/ihsan.v>
- Sholihul Anwar; Sukisno. (2024). *TINJAUAN KONSEP PRULALIS DAN MULTIKULUTRAL DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*. 17(April), 118–127.

- Sukisno; Anwar, S. (2023). Digital leadership concepts global competition in higher education. *The International Conference of Postgraduate Students and Academics in Syariah and Law (INPAC), 2023(Inpac)*, 393–400.
<https://fsuproceedings.usim.edu.my/index.php/inpac/article/view/138>
- Sumindar, C. R., & Setiawan, D. (2024). *Jurnal Prima Edukasia*, 12 (2), 228-241 *Exploring the Efficacy of Creative Ice Breaking Techniques in Classroom Learning*. 12(2), 228–241.
- Suprayetno, E., Sugiarto, A., Sinaga, K., & Napoli, F. De. (2021). *Pelatihan Ice Breaking Dalam Upaya Optimalisasi Kegiatan Awal Pembelajaran Di Kelas Pada Guru-Guru Sma Negeri 1 Gebang*. 2(2), 79–85.
- Tamwif, I. (2023). *Early Childhood Multicultural Education in the Islamic Sharia Area*. 17(2).
- Teknik, B., & Tata, P. (2019). *Teknik Memecah Kebekuan (Ice Breaking)*.
- Zuhaery, M., Hidayati, D., & Hidayat, M. (2024). *Penerapan Ice Breaking dalam proses Pembelajaran sebagai Pengalaman Belajar yang Menyenangkan*. 15(2), 1412–1417.