

Analisis Kegiatan Coping Stress Siswa SD Melalui Praktik *Ice Breaking*

Alya Nurhaliza Husna^{1✉}, Hellen Silvia Meilana Putri², Laily Amalia Firdausi³ & Ulya Dinatus Sholihah⁴

^{1✉}PGSD Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, 211330000838@unisnu.ac.id

²PGSD Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, 211330000858@unisnu.ac.id

³PGSD Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, 21130000859@unisnu.ac.id

⁴PGSD Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, 23130001169@unisnu.ac.id

Abstrak

Stres pada siswa sekolah dasar (SD) merupakan masalah yang semakin mendapat perhatian karena dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik. Studi ini bertujuan menganalisis efektivitas kegiatan ice breaking dalam mengatasi stres pada siswa SD melalui metode kualitatif dengan pendekatan literatur. Penelitian ini mengkaji berbagai literatur yang membahas dampak stres pada siswa dan penggunaan ice breaking sebagai strategi coping. Hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking dapat mengurangi tingkat stres siswa dengan meningkatkan interaksi sosial, suasana kelas yang positif, dan kesejahteraan mental. Jenis-jenis kegiatan ice breaking yang efektif meliputi permainan kelompok, aktivitas fisik ringan, dan latihan pernapasan. Kegiatan ice breaking dilakukan selama satu minggu dengan sesi harian selama 30 menit, meliputi permainan kelompok, aktivitas fisik ringan, dan latihan pernapasan. Permainan kelompok dan permainan tebak kata mendorong kerja sama terdapat interaksi antar siswa. Aktivitas fisik ringan, seperti senam, membantu melepaskan energi negatif dan meningkatkan suasana hati. Sementara itu, latihan pernapasan sederhana mampu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Studi ini menyimpulkan bahwa integrasi kegiatan ice breaking dalam rutinitas sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan menyenangkan. Rekomendasi mencakup pengembangan program ice breaking yang berkelanjutan, pelatihan guru untuk memfasilitasi kegiatan ini, dan evaluasi berkala terhadap dampaknya. Dengan demikian, ice breaking tidak hanya berfungsi sebagai alat penghilang kebosanan, tetapi juga sebagai intervensi penting dalam manajemen stres siswa.

Kata Kunci: *Ice Breaking*, Stres Siswa, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Gangguan mental atau Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan peserta didik sekolah dasar (SD). Pada usia ini, peserta didik sering mengalami tekanan yang berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, tekanan dari orang tua, konflik dengan teman sebaya, dan adaptasi terhadap lingkungan sekolah. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan performa akademik peserta didik. Ciri-ciri peserta didik SD yang mengalami gangguan mental atau stres biasanya menunjukkan gejala berupa, berperilaku agresif atau caper, minat belajar menurun, tidur tidak teratur, dan sakit kepala hingga sering terjadi sakit perut. Jika tidak segera ditangani, stres ini dapat mengganggu perkembangan emosional dan sosial siswa, serta menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dengan baik pada usia dini dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius di kemudian hari.

Coping stress adalah berbagai upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengelola, atau mengurangi dampak dari stres. Fokus dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan oleh guru diharapkan menjadi lebih baik, sehingga mereka dapat memahami pelajaran secara optimal (Febriandari, 2018). Strategi ini sangat penting untuk dipelajari dan diterapkan sejak dini agar peserta didik dapat mengembangkan mekanisme yang sehat dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Kegiatan coping atau kegiatan untuk mengatasi dan mengurangi dampak gangguan mental dapat dilakukan melalui cara, olahraga, relaksasi, aktivitas, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga. Pentingnya, kegiatan coping stress sangat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan menjaga mental peserta didik.

Kegiatan coping stress yang baik, dapat meningkatkan serta mengembangkan ketangguhan mental peserta didik. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam menghadapi stres saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan. Manfaat dari strategi coping stress yang efektif meliputi peningkatan kemampuan

konsentrasi dan performa akademik, hubungan sosial yang lebih baik, peningkatan kesehatan fisik dan mental, serta penurunan risiko gangguan psikologis di masa depan.

Peserta didik yang mampu mengontrol gangguan mental atau stress biasanya cenderung lebih produktif, aktif, serta mampu mencapai potensi yang maksimal. Sebaliknya, jika coping stress tidak dilakukan atau dilakukan dengan cara yang tidak sehat, dampaknya bisa sangat merugikan. Stres yang dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Peserta didik juga berisiko mengembangkan kebiasaan negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau perilaku agresif sebagai bentuk pelarian dari stres. Salah satu solusi efektif untuk membantu peserta didik SD mengatasi stres adalah melalui kegiatan *ice breaking*.

Kegiatan *ice breaking* merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan interaksi sosial di antara siswa. Penerapan Ice breaking bertujuan untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan, serta rasa ngantuk dengan menggunakan metode sederhana yang dapat dilakukan oleh siapa pun tanpa memerlukan keterampilan khusus (Harianja & Sapri, 2022). Kegiatan ini biasanya melibatkan permainan kelompok, aktivitas fisik, dan latihan pernapasan yang menyenangkan. Kegiatan ice breaking telah terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang lebih santai dan menyenangkan di kelas.

Menurut tokoh Dananjaya, ice breaking merupakan kegiatan pemanasan yang memiliki kemampuan untuk mengubah suasana yang dingin, kaku, dan tegang menjadi hangat, rileks, dan menyatu. Aktivitas ini membantu siswa melepaskan ketegangan, mengembangkan keterampilan sosial, dan membangun hubungan yang lebih erat dengan teman-teman sebaya. Konsep yang serupa diungkapkan oleh Chatib, yang menyatakan bahwa Ice breaking memiliki keefektifan besar dalam mengembalikan konsentrasi dengan membimbing otak memasuki zona alfa. Zona ini adalah keadaan relaksasi yang mampu merangsang aliran energi kreativitas, memberikan perasaan segar dan sehat, sehingga suasana akan kembali menjadi tenang dan menyenangkan. Dengan demikian,

ice breaking tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial siswa.

Beberapa contoh kegiatan ice breaking yang populer dan efektif meliputi permainan tebak kata, senam ringan, dan latihan pernapasan. Permainan ini tidak hanya menghibur tetapi juga mendorong kerja sama, komunikasi, dan kepercayaan diri siswa. Aktivitas fisik ringan, seperti senam, dapat membantu melepaskan endorfin yang meningkatkan suasana hati, sementara latihan pernapasan dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Menurut (Nisa, 2023) pembelajaran yang memasukkan kegiatan ice breaking memberikan motivasi kepada peserta didik untuk aktif mengikuti proses pembelajaran. Untuk memaksimalkan manfaat ice breaking, sekolah sebaiknya mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam rutinitas harian atau mingguan. Guru perlu dilatih untuk memfasilitasi kegiatan ini dengan efektif dan memahami teknik-teknik dasar yang dapat diterapkan.

Evaluasi berkala terhadap dampak kegiatan ice breaking juga penting untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, kegiatan ice breaking dapat menjadi strategi coping stress yang efektif bagi siswa SD, membantu mereka mengatasi tekanan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan menyenangkan. Penerapan ice breaking bukan hanya berfungsi sebagai alat penghilang kebosanan, tetapi juga sebagai intervensi penting dalam manajemen stres siswa.

METODOLOGI

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif didasarkan pada pendekatan penelitian literatur untuk menganalisis keefektivitasan kegiatan ice breaking dalam membantu peserta didik yang memiliki gangguan pada mental atau stres. Metode ini dipilih karena dalam pengumpulan data, sumber dokumen yang dipakai sangat relevan. Sumber data yang dipakai biasanya didapat dari jurnal akademik, laporan penelitian, dan sumber-sumber terdahulu sesuai dengan kajian yang dibuat oleh peneliti.

Pendekatan ini memungkinkan adanya pemahaman yang mendalam terhadap topik, sebab literatur yang ada dikaji dengan baik dan benar (Creswell, 2013; Merriam & Tisdell, 2016).

Pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur terkait gangguan mental pada peserta didik dan berbagai strategi dalam menangani gangguan mental, termasuk melalui kegiatan ice breaking. Dalam pengumpulan data menggunakan teknik analisis tematik, dengan cara mengelompokkan informasi dan sumber yang relevan dari masing-masing sumber yang digunakan (Braun & Clarke, 2006). Penggunaan teknik analisis tematik dapat berdampak positif yaitu memudahkan peneliti dalam mengelompokkan data secara sistematis dan memudahkan dalam menarik kesimpulan. Hal ini berarti meninjau dan membandingkan data penelitian sebelumnya untuk memastikan konsistensi dan keakuratan informasi (Nowell et al., 2017).

Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai persepsi dan temuan dari penelitian sebelumnya mengenai efektivitas penggunaan kegiatan ice breaking sebagai salah satu strategi dalam menangani gangguan mental pada peserta didik. Pada metode penelitian ini juga memiliki kekurangan, berupa ketergantungan pada data sekunder yang tidak sesuai dengan kondisi atau konteks aktual yang sedang diteliti. Selain itu, biasanya terdapat hasil penelitian yang tidak lengkap atau kadaluarsa, sehingga memerlukan kehati-hatian dalam mengumpulkan hasil analisis. Penggunaan pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif literatur, peneliti ingin menyajikan analisis mendalam dan terstruktur mengenai peran kegiatan ice breaking dalam mengatasi gangguan mental pada peserta didik. Sehingga, peneliti berupaya memberikan wawasan yang berharga bagi pendidik dan para peneliti yang ingin mengembangkan program yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik di lingkungan sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan sangat penting bagi makhluk hidup untuk perubahan yang lebih baik (Kundono & Ismaya, 2023). Sistem Pendidikan

Nasional termuat dalam Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa. Pendidikan yang diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan menekankan pentingnya menghormati hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa (Ansori, 2020). Dalam konteks ini, kegiatan ice breaking dapat berperan sebagai sarana untuk mempromosikan nilai-nilai tersebut di lingkungan pendidikan. Melalui kegiatan ice breaking dapat meningkatkan dampak positif berupa berinteraksi secara positif, memiliki rasa toleransi, dan membangun hubungan kekeluargaan, sehingga terciptanya pendidikan yang demokratis, tidak diskriminasi dan berkeadilan.

Hubungan yang baik dengan teman sebaya dan dukungan sosial dari lingkungan dapat membantu peserta didik dalam mengatasi stres. Melalui kegiatan ice breaking, peserta didik memiliki kesempatan untuk membangun interaksi sosial yang positif dan memperkuat hubungan dengan teman-teman sekelasnya. Kegiatan ice breaking juga membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam coping stress. Kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif dapat meningkatkan ketahanan mental peserta didik terhadap stres. Melalui permainan kelompok dan aktivitas lainnya, peserta didik memiliki kesempatan untuk melatih dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Salah satu strategi coping stress yang efektif adalah teknik relaksasi dan pengelolaan emosi.

Menurut (SHELLA, 2022), strategi coping mengacu pada cara individu menanggapi serta mengelola masalah yang dihadapinya, berusaha untuk mengatur tingkat stres yang muncul dalam situasi tertentu. Aktivitas fisik ringan dan latihan pernapasan dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui kegiatan ice breaking yang melibatkan senam ringan dan latihan pernapasan, peserta didik dapat belajar teknik-teknik ini secara praktis dan terintegrasi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ice

breaking juga dapat berkontribusi pada pembangunan kepemimpinan dan peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan mengatasi tantangan. Melalui permainan kelompok dan aktivitas lainnya, peserta didik memiliki kesempatan untuk memimpin dan berpartisipasi aktif, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Di sisi lain, terdapat faktor-faktor lingkungan yang dapat menghambat kemampuan peserta didik dalam coping stress. (MAYRICA et al., 2022), coping stress adalah serangkaian usaha, baik dalam pikiran maupun tindakan, untuk mengendalikan, menahan, mengurangi, atau meminimalkan dampak situasi atau peristiwa yang menimbulkan tekanan. Tekanan dari lingkungan sekolah, seperti tuntutan akademik yang tinggi atau ketidaknyamanan dalam suasana kelas, dapat meningkatkan tingkat stres pada peserta didik.

Kondisi lingkungan yang tidak mendukung dapat membuat peserta didik merasa terisolasi dan tidak mampu mengatasi stres dengan efektif. Kegiatan ice breaking muncul sebagai solusi untuk mengatasi faktor-faktor lingkungan yang menghambat coping stress peserta didik. Melalui ice breaking, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang santai dan menyenangkan, yang dapat mengurangi tekanan dan ketegangan yang dirasakan peserta didik. Tujuan utamanya adalah untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis, menarik, dan menyenangkan, yang tetap serius namun membuat peserta didik merasa nyaman (Sarmidin & Akbar, 2019). Aktivitas ini juga memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekolah, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Salah satu manfaat utama ice breaking adalah pengurangan isolasi sosial yang dapat menghambat kemampuan peserta didik dalam coping stress.

Penggunaan ice breaking dipergunakan untuk mengubah suasana belajar dari yang pasif menjadi aktif, dari kekakuan menjadi keakraban, serta dari kebosanan menjadi kesenangan (Dwi Hendro Purwoko, 2018). Merasa terhubung dengan teman sebaya dan merasa didukung oleh lingkungan sosial dapat

membantu mengurangi stres. Melalui kegiatan ice breaking, peserta didik memiliki kesempatan untuk merasa lebih terhubung dan terintegrasikan dalam komunitas sekolah mereka. Ice breaking juga membantu memperkuat koneksi emosional antara peserta didik dan guru, yang dapat menjadi sumber dukungan dan motivasi dalam menghadapi stres. Hubungan yang positif dan saling mendukung antara peserta didik dan guru dapat meningkatkan kesejahteraan mental bagi peserta didik.

Melalui kegiatan ice breaking yang melibatkan interaksi antara peserta didik dan guru, tercipta kesempatan untuk memperkuat ikatan emosional ini. Ice breaking juga dapat meningkatkan kepuasan belajar peserta didik, yang dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Melalui ice breaking ini, semangat belajar dapat dipulihkan sehingga peserta didik kembali segar dan mampu memfokuskan perhatian pada kegiatan pembelajaran (Arta et al., 2020). Peserta didik yang merasa senang dan termotivasi dalam belajar cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik. Melalui kegiatan ice breaking yang menyenangkan dan interaktif, peserta didik dapat merasa lebih terlibat dan termotivasi dalam proses pembelajaran mereka.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa keefektifitasan ice breaking dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial peserta didik, mengurangi gangguan mental pada peserta didik, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa ice breaking bukan hanya sekadar aktivitas menyenangkan, tetapi juga merupakan intervensi yang bermanfaat dalam manajemen stres peserta didik di lingkungan sekolah. Integrasi ice breaking dalam kurikulum sekolah menjadi penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan peserta didik. Kegiatan ice breaking yang terstruktur dan terjadwal secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi stres peserta didik. Penting bagi sekolah untuk mempertimbangkan pengembangan program ice breaking yang terintegrasi ke dalam kurikulum mereka.

Peran guru dalam memfasilitasi kegiatan ice breaking juga sangat penting untuk keberhasilannya. Guru dapat berperan sebagai

fasilitator yang mendukung dan memotivasi peserta didik dalam kegiatan ini. Melalui panduan yang jelas dan pemahaman yang mendalam tentang tujuan dan manfaat ice breaking, guru dapat memastikan bahwa kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Dukungan dan partisipasi aktif guru dalam kegiatan ice breaking dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik. Selain integrasi dalam kurikulum dan peran guru, evaluasi berkala juga merupakan langkah penting untuk memastikan kontinuitas dan efektivitas kegiatan ice breaking.

Evaluasi rutin terhadap dampak kegiatan ice breaking dapat membantu sekolah untuk mengevaluasi keberhasilan program, mengidentifikasi area perbaikan, dan membuat perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan manfaatnya bagi peserta didik. Evaluasi berkala dapat memastikan bahwa ice breaking tetap menjadi strategi yang relevan dan efektif dalam manajemen stres peserta didik. Secara keseluruhan, hasil temuan dalam literatur mendukung efektivitas ice breaking sebagai strategi coping stress yang efektif bagi peserta didik.

Ice breaking dapat membantu peserta didik mengatasi berbagai faktor yang mendukung dan menghambat coping stress, seperti meningkatkan interaksi sosial, mengembangkan keterampilan sosial, teknik relaksasi, membangun kepemimpinan, serta mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kepuasan belajar. Menurut (Farid, 2023), kerjasama yang efisien antara keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peranan krusial dalam meningkatkan mutu pembelajaran serta pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, integrasi ice breaking dalam kurikulum sekolah, peran aktif guru dalam memfasilitasi kegiatan, dan evaluasi berkala merupakan langkah-langkah penting untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan strategi ini dalam membantu peserta didik mengatasi stres di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pentingnya pemilihan strategi coping yang sehat. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ice breaking memiliki peran

yang penting dalam membantu peserta didik sekolah dasar mengatasi stres. Melalui interaksi sosial yang ditingkatkan, pengembangan keterampilan sosial, dan pengurangan isolasi sosial, ice breaking dapat menjadi solusi yang efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ice breaking tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres peserta didik dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka. Ice breaking juga membantu memperkuat hubungan emosional antara peserta didik dan guru, yang dapat menjadi sumber dukungan yang penting dalam menghadapi stres. Dengan menciptakan lingkungan yang santai dan menyenangkan, ice breaking membuka ruang bagi peserta didik untuk merasa lebih terhubung dan termotivasi dalam proses pembelajaran mereka. Dalam konteks ini, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan ice breaking ke dalam kurikulum mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada guru dalam memfasilitasi kegiatan tersebut. Implementasi ice breaking tidak terlepas dari tantangan, seperti kebutuhan akan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan individu peserta didik dan dukungan yang kuat dari berbagai sektor sekolah.

Oleh karena itu, kolaborasi dan dukungan institusional menjadi kunci dalam keberhasilan implementasi ice breaking. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, sekolah dapat memaksimalkan potensi ice breaking sebagai strategi coping stress yang efektif bagi peserta didik sekolah dasar, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, mendukung, dan inklusif bagi perkembangan kesejahteraan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, M. (2020). *Dimensi HAM dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*. Iaiifa Press.
- Arta, I. M., Japa, I. G. N., & Sudarma, I. K. (2020). Problem Based Learning

berbantuan Icebreaker berpengaruh terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(2), 264–273.

- Dwi Hendro Purwoko, A. P. (2018). Pengaruh Penerapan Ice Breakng Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 06 Nomor, 2*, 483–487.
- Farid, A. (2023). Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 580–597.
- Febriandari, E. I. (2018). Pengaruh kreativitas guru dalam menerapkan ice breaking dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(4), 485–494.
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330.
- Kundono, K., & Ismaya, E. A. (2023). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR IPS MELALUI GAMBAR DAN SMALL GRUP DISCUSSION (SGD) DI KELAS VI SDN 4 GULANG. *Tunas Nusantara*, 5(2), 642–648.
- MAYRICA, E., Musslifah, A. R., & Rifayani, H. (2022). *Sholat Dhuha Sebagai Coping Stress pada Guru Paud Semata Hati School Karanganyar*. Universitas Sahid Surakarta.
- Nisa, A. Q. (2023). Kegiatan Ice breaking Sebagai Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 3(1), 107–111.
- Sarmidin, S., & Akbar, H. (2019). PENGARUH PEMBELAJARAN GAME ICE BREAKING TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V (LIMA) PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SD NEGERI 001 PANGKALAN KECAMATAN PUCUK RANTAU. *JOM FTK UNIKS (Jurnal Online Mahasiswa FTK UNIKS)*, 1(1), 1–7.
- SHELLA, D. (2022). *HUBUNGAN ANTARA*

**KECERDASAN SPIRITUAL DAN
KETERAMPILAN SOSIAL DENGAN
STRATEGI KOPING PADA
MAHASISWA BELAJAR DARING.** Uin
Raden Intan Lampung.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. John Wiley & Sons.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917733847.