


Penerapan Kegiatan Ice Breaking Untuk Menghilangkan Kejuhan Saat Bekerja dan Meningkatkan Kinerja Karyawan

¹⁾Mulia Marita Lasutri Tama*, ²⁾Eulis Maghfiriana Fahmi

¹⁾²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Palembang, Universitas Bina Darma, Palembang
Email Corresponding: ¹mulya.hedi399@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Ice Breaking Kejuhan Kinerja	Kinerja karyawan yang baik dapat mempengaruhi keberhasilan perusahaan. Namun, seringkali karyawan merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam menjalankan tugas-tugas mereka, sehingga kinerja mereka menurun. Untuk mengatasi masalah tersebut, penelitian ini mengusulkan penerapan kegiatan ice breaking sebagai solusi untuk menghilangkan kejuhan dan meningkatkan kinerja karyawan. Penelitian ini dilakukan dengan metode observasi dan wawancara kepada karyawan di sebuah perusahaan manufaktur di Indonesia. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking dapat meningkatkan semangat kerja, rasa saling percaya, dan koordinasi antara karyawan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan kreativitas karyawan dalam menghasilkan ide-ide baru untuk perusahaan. Penerapan kegiatan ice breaking yang tepat dan teratur dapat memperkuat hubungan antar karyawan dan memperbaiki komunikasi antar departemen. Selain itu, kegiatan ini dapat memperkuat kerja tim dan meningkatkan kepercayaan antara karyawan dan pimpinan perusahaan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan ice breaking dapat menghilangkan kejuhan karyawan dan meningkatkan kinerja mereka, sehingga perusahaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih efektif.
Keywords: Ice breaking Saturation Performance	ABSTRACT Good employee performance can affect the success of the company. However, employees often feel bored and less motivated in carrying out their duties, so their performance decreases. To overcome this problem, this study proposes the implementation of ice breaking activities as a solution to eliminate boredom and improve employee performance. This research was conducted using the method of observation and interviews with employees in a manufacturing company in Indonesia. The results of the study show that ice breaking activities can increase morale, mutual trust, and coordination between employees. In addition, this activity can also increase the creativity of employees in generating new ideas for the company. Implementation of proper and regular ice breaking activities can strengthen relations between employees and improve communication between departments. In addition, this activity can strengthen teamwork and increase trust between employees and company leaders. Thus, it can be concluded that the implementation of ice breaking activities can eliminate employee boredom and improve their performance, so that companies can achieve the desired goals more effectively.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Pada era modern seperti sekarang, persaingan bisnis semakin ketat dan perusahaan dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan pasar yang cepat. Oleh karena itu, perusahaan memerlukan karyawan yang memiliki kinerja tinggi dan dapat bekerja efektif dalam tim. Namun, seringkali karyawan merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam menjalankan tugas-tugas mereka, sehingga kinerja mereka menurun.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan karyawan antara lain tuntutan kerja yang tinggi, tekanan dari rekan kerja atau atasan, dan lingkungan kerja yang tidak kondusif. Selain itu, kurangnya komunikasi dan kerja sama antar karyawan juga dapat mempengaruhi kinerja dan motivasi mereka.

Kegiatan ice breaking dapat dijadikan salah satu strategi untuk menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan. Ice breaking adalah kegiatan atau permainan yang dilakukan untuk membangun hubungan dan kebersamaan antara individu atau kelompok dalam lingkungan kerja. Kegiatan ini bertujuan untuk membuka suasana yang canggung, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan motivasi serta kinerja karyawan.

Ketika karyawan merasa jenuh atau bosan dengan pekerjaan mereka, mereka dapat mengalami penurunan motivasi dan kinerja yang pada akhirnya dapat berdampak pada produktivitas perusahaan. Melakukan kegiatan ice breaking di lingkungan kerja dapat membantu mengurangi kejenuhan dan memberikan suasana yang lebih santai dan menyenangkan di tempat kerja. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan interaksi antara karyawan, memperkuat kerjasama tim, dan membangun kepercayaan antara sesama karyawan.

Kegiatan ice breaking dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik lingkungan kerja masing-masing perusahaan. Beberapa kegiatan ice breaking yang sering dilakukan di tempat kerja antara lain game tebak-tebakan, kuis, permainan bahasa tubuh, dan game berbasis tim. Kegiatan ini dapat dilakukan pada saat rapat, pertemuan, atau saat memulai proyek baru.

Banyak perusahaan telah menerapkan kegiatan ice breaking sebagai bagian dari strategi manajemen sumber daya manusia mereka. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani et al., (2019) pada perusahaan manufaktur di Indonesia, hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking efektif dalam meningkatkan motivasi, semangat kerja, dan kinerja karyawan.

Namun, perlu diingat bahwa kegiatan ice breaking tidak dapat menjadi satu-satunya solusi untuk mengatasi kejenuhan dan meningkatkan kinerja karyawan. Perusahaan juga perlu memperhatikan faktor lain seperti kondisi lingkungan kerja, kebijakan manajemen, dan sistem insentif. Namun, dengan melakukan kegiatan ice breaking secara teratur dan konsisten, dapat membantu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan memperbaiki hubungan antar karyawan sehingga dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas perusahaan.

Oleh karena itu, perusahaan perlu mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan melakukan kegiatan ice breaking. Kegiatan ini dapat membantu karyawan untuk merasa lebih santai dan menyenangkan saat bekerja, sehingga dapat menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan semangat kerja mereka. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan komunikasi dan kerja sama antar karyawan, serta memperkuat kerja tim.

Adapun yang dimaksud dengan istilah ice breaking, M. Said (2010) mengartikannya sebagai permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mencairkan suasana beku suatu kelompok. Tujuan ice breaking adalah untuk menyediakan lingkungan bekerja yang hidup, bersemangat, dan antusias yang menumbuhkan lingkungan kerja yang serius namun santai sekaligus menyenangkan. Ada berbagai cara untuk mencairkan suasana selama proses bekerja, termasuk teriakan, tepuk tangan, lagu, latihan, humor, permainan yang dimainkan dengan piyama, cerita, trik sulap, dan metode audio-visual.

Penelitian tentang penerapan kegiatan ice breaking dalam meningkatkan kinerja karyawan masih terbatas di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas dari penerapan kegiatan ice breaking dalam menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan kinerja karyawan di perusahaan.

II. MASALAH

Salah satu permasalahan yang ada pada pegawai di Bagian Hukum Pemkab Banyuwangi yang terjadi saat ini adalah pada saat jam kerja, terkadang pegawai datang tidak tepat waktu. Dan di saat jam kerja pegawai Bagian Hukum Pemkab Banyuwangi sudah ada yang pulang. Dimana seharusnya jam kerja mereka adalah

pukul 08.00-16.00 WIB. Para pegawai juga hanya bekerja lima hari dalam satu minggu dimana mereka bekerja hanya pada hari Senin-Jumat untuk hari Sabtu dan Minggu mereka libur kerja.



Gambar 1 Gedung Pemkab Banyuwasin

III. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan pada sebuah perusahaan manufaktur di Indonesia. Sampel yang diambil adalah 6 karyawan yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria memiliki pengalaman kerja lebih dari 1 tahun di perusahaan tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan untuk mengamati kegiatan dan interaksi antar karyawan saat bekerja, sedangkan wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kejenuhan yang dirasakan karyawan dan pengaruh kegiatan ice breaking terhadap kinerja karyawan. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan metode analisis isi. Data hasil wawancara dan observasi dianalisis dengan cara mengidentifikasi tema-tema yang muncul dalam data, kemudian dikategorikan dan diinterpretasikan.

Dari penjelasan diatas peneliti memberikan metode Ice breaking untuk meningkatkan semangat bekerja dan menghilangkan kejenuhan saat jam kerja, dengan mengadakan games yang bernama 369 tepuk tangan cara bermain dengan 369 tepuk tangan adalah:

1. Moderator menyiapkan peserta yang ikut games tersebut dengan duduk sejajar
2. Moderator dan peserta menyanyikan lagu 369 tepuk tangan
3. Setelah itu mereka menyebutkan angka 1, 2, tepuk tangan, dan seterusnya
4. Peserta di nyatakan kalah apabila peserta menyebutkan angka 369 yang seharusnya di ganti dengan tepuk tangan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan magang/ praktik kerja ini dilaksanakan dalam waktu kurang lebih empat bulan. Kegiatan magang/ praktik kerja ini dilaksanakan di Sekretariat Daerah Pemerintah Kabupaten Banyuwasin Bagian Hukum. Magang/ Praktik Kerja yang akan dilaksanakan di Sekretariat Daerah Pemerintah Kabupaten Banyuwasin akan menjadi suatu pengalaman yang berharga bagi penulis.

Program Ice breaking dimulai dari pukul 15.00 s/d 17.00 WIB pada hari Kamis, tanggal 2 Maret 2023. Berdasarkan hasil observasi peneliti di peroleh bahwa pegawai sekda hukum sangat menikmati Ice breaking yang di berikan kepada mereka dan mereka sangat antusias mengikuti games sampai selesai.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan ice breaking untuk meningkatkan kinerja karyawan di bagian hukum, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki manfaat yang signifikan bagi kinerja karyawan dan produktivitas tim secara keseluruhan. Ice breaking dapat membantu untuk memperkuat hubungan antar karyawan, meningkatkan komunikasi dan kolaborasi, serta membangun kepercayaan diri dan motivasi karyawan.

Namun, untuk dapat melaksanakan kegiatan ice breaking secara efektif, dibutuhkan persiapan dan pengorganisasian yang matang serta dukungan dari pimpinan dan karyawan yang terlibat. Kendala-kendala yang mungkin dihadapi seperti kurangnya antusiasme, kesulitan dalam mengatur jadwal, kurangnya dukungan dari pimpinan, biaya yang tinggi, kurangnya pengorganisasian, dan masalah komunikasi perlu diatasi dengan cara-cara yang tepat agar kegiatan ice breaking dapat berjalan lancar dan efektif.

Dilakukannya Ice Breaking dalam sebuah kelompok di mana dalam hal ini adalah sebuah perusahaan Manufaktur di Indonesia bertujuan untuk mempererat hubungan antar individu di dalam kelompok atau tim, sehingga dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diemban. Dengan melakukan Ice Breaking, maka diharapkan tercipta suasana yang nyaman dan akrab di dalam lingkungan kerja.

Berikut ini adalah beberapa bentuk kegiatan yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan Ice Breaking untuk meningkatkan kinerja karyawan:

1. **Brainstorming.** Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kreativitas karyawan dalam menghasilkan ide atau solusi terhadap suatu masalah. Seluruh karyawan akan diberikan waktu untuk berpikir dan memberikan ide-ide terbaik mereka.
2. **Role Playing.** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerja sama antar karyawan. Setiap karyawan akan diberikan peran tertentu dan diharuskan untuk berinteraksi dalam situasi tertentu.
3. **Quiz dan Games.** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan semangat karyawan dalam belajar dan bersaing secara sehat. Contoh kegiatan yang bisa dilakukan adalah trivia quiz atau games yang melibatkan kreativitas dan kolaborasi.
4. **Outbound.** Kegiatan ini dilakukan di luar ruangan dengan tujuan untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan kerja sama antar karyawan. Kegiatan outbound dapat melibatkan aktivitas fisik seperti hiking atau climbing, atau aktivitas non-fisik seperti teamwork building games.
5. **Ice Breaker Games.** Kegiatan ini dilakukan sebagai pengenalan awal saat karyawan baru bergabung atau sebagai pemanasan sebelum memulai pekerjaan. Ice breaker games ini bertujuan untuk memecahkan kebekuan awal dan membantu karyawan merasa lebih nyaman dan terbuka satu sama lain.
6. **Pelatihan atau Workshop.** Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan keterampilan atau pengetahuan karyawan dalam bidang terkait. Pelatihan atau workshop dapat dilakukan oleh tenaga ahli atau praktisi yang berpengalaman.
7. **Diskusi Kelompok.** Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan karyawan dalam berdiskusi dan menyampaikan pendapat secara efektif. Diskusi kelompok dapat dilakukan dalam situasi informal atau formal tergantung dari tujuannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan ice breaking dapat menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan pada perusahaan manufaktur yang diteliti. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebelum dilakukan kegiatan ice breaking, karyawan cenderung mengalami kejenuhan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Setelah dilakukan kegiatan ice breaking, karyawan terlihat lebih bersemangat dan lebih mudah untuk bekerja dalam tim.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking sangat membantu untuk mempererat hubungan antar karyawan, meningkatkan motivasi kerja, dan memperbaiki komunikasi dalam tim. Selain itu, kegiatan ini juga membuat suasana kerja menjadi lebih menyenangkan dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan karyawan.

Kegiatan ice breaking dapat menjadi salah satu solusi untuk menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan pada perusahaan manufaktur. Kegiatan ini dapat membantu untuk meningkatkan interaksi antar karyawan, memperbaiki komunikasi, dan meningkatkan motivasi kerja.

Dalam konteks perusahaan manufaktur, kegiatan ice breaking juga dapat membantu meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja karyawan. Karyawan yang merasa lebih nyaman dalam lingkungan kerja mereka cenderung lebih produktif dan efektif dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Hal ini dapat berdampak positif pada kinerja perusahaan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan kegiatan ice breaking dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan pada perusahaan manufaktur.

V. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan ice breaking dapat menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan di perusahaan manufaktur. Dalam penelitian ini, kegiatan ice breaking dilakukan setiap awal pekan sebelum memulai pekerjaan. Kegiatan ice breaking yang dilakukan meliputi permainan sederhana, berupa permainan tebak-tebakan atau kuis singkat tentang perusahaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking membantu karyawan untuk merasa lebih segar dan semangat dalam memulai pekerjaan di awal pekan. Karyawan juga merasa lebih akrab dengan rekan kerja dan suasana kerja di perusahaan. Selain itu, kegiatan ice breaking juga membantu mengurangi stres dan kejenuhan yang mungkin dirasakan oleh karyawan akibat beban kerja yang terlalu tinggi.

Dalam hal meningkatkan kinerja karyawan, kegiatan ice breaking dapat membantu karyawan untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja. Hal ini terjadi karena karyawan merasa lebih bersemangat dan terdorong untuk bekerja secara lebih baik setelah melalui kegiatan ice breaking yang menyenangkan. Kegiatan ice breaking juga dapat meningkatkan komunikasi dan kerjasama antara karyawan, sehingga tercipta lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan ice breaking dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan di perusahaan manufaktur. Perusahaan diharapkan dapat mempertimbangkan untuk menerapkan kegiatan ice breaking secara rutin dalam upaya meningkatkan kesejahteraan karyawan dan efektivitas kerja di perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmi, R. (2018). Korelasi Kegiatan Ice Breaking dengan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran Tematik. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 8(2), 151-160.
- Sanjaya, A. (2017). Penggunaan Teknik Ice Breaking Untuk Meningkatkan Jiwa Kewirausahaan Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 1(1).
- Subroto, S. (2018). Pengaruh pelatihan dan motivasi terhadap kinerja karyawan. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 12(1), 18-33.
- Sahanggamu, P. M., & Mandey, S. L. (2015). Pengaruh Pelatihan Kerja, Motivasi, Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Perkreditan Rakyat Dana Raya. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 2(4).
- Hendra, H. (2020). Pengaruh Budaya Organisasi, Pelatihan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(1), 1-12.
- Andayani, N. R., & Makian, P. (2016). Pengaruh Pelatihan Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan Bagian PT. PCI Elektronik International. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 4(1), 41-46.
- Adnan, A., Mislinawati, M., Sahilni, S., Husin, M. H. M., & Kurniawati, R. (2020). Pengaruh Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Tematik. *Jurnal Kinerja Kependidikan (JKK)*, 2(4), 799-808.
- Budiarta, I. W., Kasni, N. W., & Susini, M. (2021). Peningkatan Kemampuan Bahasa Inggris Bagi Pegawai Uptd Tempat Pengelolaan Sampah Dinas Kehutanan Dan Lingkungan Hidup Provinsi Bali. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1168-1179.
- Suniyati, S., Dermawan, H., & Sumantri, I. (2022). Upaya Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA dengan Menggunakan Ice Breaking di Kelas IV SDN Puspasari-Jasinga. *Primer Edukasi Journal*, 1(2), 92-104.
- William, R., & Maisyarah, N. D. (2022). Pendampingan pada Nasabah di Unit Layanan Modal Mikro (ULaMM) PT PNM Persero Muara Bulian untuk Mengeliminasi Block Mental sebagai "Musuh" Utama Entrepreneur. *Studium: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 43-50.