



The 5th Conference on Innovation and Application of Science and Technology
(CIASTECH)

Website Ciastech 2022 : <https://ciastech.widyagama.ac.id>

Open Confrence Systems : <https://ocs.widyagama.ac.id>

Proceeding homepage : <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/index>

P-ISSN : 2622-1276

E-ISSN: 2622-1284

**VIRTUAL ICE BREAKING PADA PELATIHAN ONLINE METODE
SYNCHRONOUS; PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOMUNIKASI**

Rosanah^{1*)}, Adi Waluyo²⁾

^{1,2)} Program Studi Komunikasi PJJ S1 Universitas Siber Asia

INFORMASI ARTIKEL

Data Artikel :

Naskah masuk, 14 Agustus 2022
Direvisi, 2 September 2022
Diterima, 7 Oktober 2022

Email Korespondensi :

rosanah@lecturer.unsia.ac.id

ABSTRAK

Umumnya manusia memiliki rentang perhatian terhadap sesuatu dalam durasi yang sangat terbatas yang berakibat kepada potensi beralihkannya *focus* dan perhatian peserta pada pelatihan daring (*online*). Kejenuhan atau kehilangan fokus dalam sebuah proses pelatihan, tidak terlepas dari proses komunikasi yang berlangsung. Penelitian ini berfokus pada pelatihan daring dengan metode *synchronous* perspektif Psikologi Komunikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan manfaat *virtual ice breaking* pada pelatihan daring berdasarkan perspektif psikologi komunikasi dalam membangun sensasi dan persepsi peserta pelatihan daring guna menciptakan efektivitas komunikasi sesuai harapan. Metode penelitian ini deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, studi dokumentasi dan kajian pustaka. Adapun teori yang digunakan adalah Teori Pembawaan Diri oleh Erving Goffman. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *virtual ice breaking* dapat memberikan manfaat kepada peserta pelatihan daring bukan hanya sebagai pelengkap namun juga pendukung terciptanya situasi pelatihan menjadi menyenangkan, lebih cair, dan berkesan bagi *audiens* meski tidak berada dalam sebuah lokasi yang sama. *Virtual Ice Breaking* mampu menarik perhatian, menghibur, refreshing dan rileksasi, membangun *teamwork* yang solid, menyampaikan informasi dan persuasif, media saling mengenal satu sama lain, memfasilitasi serta memanfaatkan waktu yang tersedia. Improvisasi, kreativitas, pemilihan diksi serta penggunaan bahasa tubuh yang tepat sangat membantu seorang *ice breaker*, *trainer*, maupun *fasilitator* dalam menciptakan komunikasi instruksional yang efektif sehingga manfaat dari *virtual ice breaking* dirasakan oleh semua peserta.

Kata Kunci : *Virtual Ice Breaking, Pelatihan Daring, Psikologi Komunikasi, Metode Synchronous.*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 mendorong Pemerintah Republik Indonesia mengeluarkan kebijakan pembatasan mobilitas masyarakat seperti *social distancing* dan *physical distancing* guna membatasi penyebaran *Virus Covid-19*. Kondisi ini, menjadi salah satu faktor bermunculannya berbagai kegiatan atau aktivitas yang diselenggarakan secara daring, seperti *webinar*, rapat kerja *online*, konferensi *online*, kuliah dan belajar *online*, pelatihan online, serta berbagai pertemuan *daring* lainnya yang kemudian dikenal dengan istilah *virtual event*. Namun demikian, melaksanakan pelatihan secara daring memiliki dampak bagi *audiens*-nya, khususnya apabila diselenggarakan dalam durasi yang cukup panjang. Pelatihan *online* menjadi strategi bagi perusahaan di tengah kondisi pandemi Covid-19 dalam rangka meningkatkan performansi seluruh karyawan atau internal publiknya agar tetap memberikan pelayanan terbaik kepada seluruh *customers*.

Pelatihan *online* merupakan bentuk dari pelatihan yang dilakukan berbasis media baru atau interne. Konsep pelatihan *online* diawali dengan model pembelajaran *e-learning*, berbasis media *online Website* dengan karakteristik tak terbatas ruang dan waktu, peserta dapat materi pelatihan kapan saja dari mana saja, aspek efisiensi karena tidak membutuhkan perjalanan dan biaya, dan lainnya [1]. Terdapat dua metode pelatihan *e-Learning* yang dapat diterapkan, yaitu metode pembelajaran *syncrous* dan *asynchronous*. *Synchronous* adalah pembelajaran yang berpedoman pada jadwal atau kerangka waktu pelajaran. Peserta dapat mengakses materi pelatihan dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan *asynchronous* memiliki waktu yang lebih fleksibel.

Umumnya, pelatihan *synchronous* dilaksanakan dalam kurun waktu antara 2-6 jam, bahkan tidak sedikit pelatihan yang dilaksanakan dalam beberapa hari walau dalam implementasinya durasi setiap harinya berjalan antara 4-6 jam. Dalam durasi waktu tersebut tingkat konsentrasi dan fokus serta perhatian *audiens* acapkali menemui banyak hambatan dan *noise*. Secara psikologis, setiap manusia memiliki rentang perhatian terhadap sesuatu dalam durasi yang sangat terbatas, disebut dengan *attention span*, yaitu jumlah durasi waktu seseorang dapat berkonsentrasi dengan penuh pada sesuatu tanpa menjadi terganggu [2]. Rentang perhatian ini menjadi salah satu faktor utama yang memungkinkan terjadi peralihan perhatian yang dimiliki oleh *audiens*.

Menurut Dr. Lim Boon Leng seorang psikiater dari Rumah Sakit *Gleneagles* (www.liputan6.com) menyebutkan bahwa manusia hanya memiliki kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi tinggi hanya dalam kurun waktu tidak lebih dari sepuluh menit. Menurutnya, secara umum umum seorang manusia mengalami yang disebut dengan *homeostasis*, yaitu kondisi dimana tubuh dan otak selalu berupaya menjaga keseimbangan agar tetap fokus berkonsentrasi terhadap sesuatu.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menemukan bahwa manusia memang mudah merasa bosan [3]. Kejenuhan atau kehilangan perhatian yang terjadi dalam sebuah proses pelatihan, tidak terlepas dari proses komunikasi yang berlangsung, dan dalam komunikasi istilah ini dikenal dengan efek komunikasi. Menyisipkan aktivitas *ice breaking* pada sesi-sesi tertentu dianggap mampu untuk menjadi variasi dalam rangka menjaga dan memelihara tingkat fokus dan perhatian *audiens* terhadap program atau kegiatan daring yang dilaksanakan. Peserta atau *audiens* pada pelatihan daring bisa tertawa dengan lepas dan merasakan kesenangan serta keceriaan melalui aktivitas *virtual ice breaking* yang dipandu oleh seorang *trainer* atau fasilitator.

Aktivitas *virtual ice breaking* hadir menjadi pelengkap dan pendukung terciptanya situasi kegiatan pertemuanonline, menjadi lebih seru, cair, hidup, dan memberikan kesan positif bagi *audiens*/pesertanya walau tidak berada dalam sebuah lokasi yang sama. Namun demikian tentulah tidak mudah memilih dan melakukan *virtual ice breaking* ini, karena dalam komunikasi *synchronous* ada media dalam mengantarkan pesannya, dan setiap peserta kegiatan berada di tempat yang terpisah hanya hadir dan berkumpul dalam sebuah ruang maya. Hal ini tentu membuat situasi diantara peserta kegiatan begitu rentan dengan perbedaan konsepsi, sensasi, presepsi, terhadap sebuah aktivitas *virtual ice breaking*, sehingga berpotensi memberikan efek komunikasi yang

berbeda. Seorang fasilitator atau trainer wajib menyampaikan pesan tentang *virtual ice breaking* yang tepat kepada para audiensnya. Pesan yang tersampaikan dengan baik tentunya akan memberikan umpan balik yang baik, hal inilah yang kemudian menjadi salah satu tolak ukur akan keberhasilan dari sebuah proses *virtual ice breaking*. Apabila komunikasi dapat berjalan efektif maka tentunya efek dari *virtual ice breaking* akan sesuai dengan maksud dan tujuan kegiatan tersebut dilakukan yaitu salah satunya adalah mencairnya suasana diantara peserta dan fasilitator maupun *trainer* yang ada dalam kegiatan.

Tanda bahwa sebuah komunikasi berjalan efektif yaitu apabila terjadi pengertian, kesenangan, pengaruh pada sikap, hubungan yang makin baik, dan tindakan [4]. Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus upaya untuk mengungkapkan manfaat yang diperoleh melalui aktivitas *virtual ice breaking* bagi peserta pelatihan daring dengan metode pembelajaran *synchronous* berdasarkan perspektif psikologi komunikasi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat *virtual ice breaking* serta menggali, mengkaji dan menganalisa proses psikologi komunikasi yang dilakukan agar terbangunnya sensasi dan persepsi audiens yang sama terhadap aktivitas *virtual ice breaking*, sehingga menimbulkan reaksi yang tepat guna menghasilkan efek yang sesuai dengan tujuannya *virtual ice breaking*.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini deskriptif kualitatif Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, studi dokumentasi dan kajian Pustaka yang relevan dengan fokus penelitian. Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber atau informan terkait topik penelitian secara langsung dalam hal ini wawancara dilakukan secara daring menggunakan berbagai media komunikasi mulai dari telpon, *WhatsApp*, serta media sosial.

Observasi adalah teknik yang dipakai untuk mengumpulkan data penelitian lewat pengamatan dan pengindraan. Peneliti kemudian membuat laporan berdasarkan apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan selama observasi. Observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih nyata dan detail mengenai suatu peristiwa atau kejadian. Peneliti dapat mengamati komunitas tertentu untuk memahami kebiasaan atau cara kerja mereka. Observasi dapat berupa observasi partisipasi, tidak terstruktur, dan kelompok. Observasi partisipasi dilakukan ketika peneliti turut bergabung ke dalam peristiwa atau komunitas yang diteliti. Observasi tidak terstruktur adalah pengamatan yang dilakukan tanpa pedoman dan penulis secara bebas mengembangkannya berdasarkan kondisi di lapangan. Terakhir, observasi kelompok dilakukan ketika tim peneliti mengamati objek penelitian secara berkelompok.

Terakhir adalah studi dokumen. Sesuatu dengan namanya, studi dokumen dilakukan dengan mengkaji dokumen-dokumen terkait topik penelitian. Dokumen tersebut dapat berupa surat, arsip foto, notulen rapat, jurnal, buku harian, dan lain-lain. Data tersebut kemudian dianalisis secara deksriptif melalui proses Reduksi data, Penyajian data, dan kesimpulan.

Adapun Informan dalam penelitian ini meliputi *Ice Breaker*, *Trainer* atau Fasilitator sebanyak 3 orang sebagai Informan Utama dan peserta pelatihan sebanyak 12 orang dengan total Informan sebanyak 15 orang. Teori yang digunakan adalah Teori Pembawaan Diri oleh Erving Goffman yang membahas tentang bagaimana seseorang menempatkan diri, apa yang harus dikatakan, dan bagaimana harusnya ia bertindak dalam bentuk sebuah analisa wacana kritis guna mengkaji kumpulan data yang diperoleh melalui pengamatan, dokumentasi serta studi kepustakaan terkait dengan obyek penelitian, sehingga juga bisa diperoleh temuan berupa proses komunikasi berdasarkan perspektif psikologi komunikasi mengenai manfaat dan proses *virtual ice breaking* bagi peserta pelatihan daring dengan metode *synchronous*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Manfaat *Virtual Ice Breaking* Dalam Pelatihan Daring

Salah satu hal yang juga menjadi tantangan dan berpotensi menjadi hambatan ketika proses pelatihan daring berlangsung adalah jumlah waktu seseorang dalam berkonsentrasi terhadap sesuatu tanpa menjadi terganggu yang dikenal dengan istilah *attention span* atau rentang perhatian. Rentang perhatian ini erat kaitannya terhadap kondisi teralihkannya perhatian peserta, maupun kebosanan yang dialami oleh peserta kegiatan selama mengikuti program dan kegiatan pelatihan daring. Karena dalam pertemuan secara daring manusia hanya mampu fokus dan penuh konsentrasi selama maksimal 10 menit, selebihnya maka dia membutuhkan waktu atau mengalami kesulitan mengembalikan perhatiannya kepada kegiatan yang berlangsung. Bentuk kebosanan, kejenuhan, atau kehilangan perhatian yang terjadi dalam sebuah proses pelatihan daring merupakan bentuk efek komunikasi. Seperti yang telah disampaikan dari berbagai penelitian sebelumnya, menyisipkan aktivitas *virtual ice breaking* dapat menambah efektivitas jalannya sebuah program dan kegiatan pelatihan daring yang diselenggarakan. Pembelajaran yang dilaksanakan dengan *ice breaking* dapat memberikan motivasi dalam pembelajaran daring sehingga hal ini dapat membantu penyerapan materi yang disampaikan oleh para dosen. Dalam hal ini, *Ice Breaking* atau disebut dengan *virtual ice breaking* sangat penting untuk dilakukan dalam sebuah program dan kegiatan pelatihan secara daring untuk menjaga rentang perhatian dari para peserta pelatihan dari kebosanan dan kejenuhan yang melanda.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Informan, melakukan observasi, studi dokumentasi serta melakukan kajian Pustaka maka diperoleh sebuah data bahwa, manfaat yang diperoleh dari sebuah aktivitas *virtual ice breaking* yang dilakukan, antara lain adalah :

- 1) Menarik perhatian audiens/peserta Menggunakan aktivitas *virtual ice breaking* bisa dilakukan untuk mendapatkan atensi/perhatian serta fokus dari audiens/peserta sebelum memulai kegiatan atau setelah waktu istirahat (*break*) yang ada.
- 2) Menyampaikan informasi. *Ice breaker* juga dapat memberikan informasi seputar konten dan topik atau tema dari sebuah program acara/kegiatan online yang berlangsung, khususnya ketika *ice breaker* juga merupakan host atau pembawa program acara/kegiatan online. Proses menyampaikan informasi dapat dikemas dengan ringan, santai, namun serius, sehingga tidak menghilangkan inti pesan yang disampaikan, dan tetap memastikan informasi yang akan disampaikan valid dan sesuai keadaan.
- 3) Mengajak/mengondisikan/memengaruhi. Melalui aktivitas *virtual ice breaking*, seorang *ice breaker* juga dapat mengajak audiens/peserta untuk melakukan sesuatu yang dapat mencairkan situasi kondisi diri si audiens/peserta tersebut. *Ice breaker* sangat berperan penting dalam memengaruhi mood para audiens/peserta sehingga tercipta sebuah situasi dan kondisi yang kondusif bagi audiens/peserta. Dalam kegiatan yang dilakukan secara online seorang *ice breaker* harus mampu menggerakkan audiens/peserta, mengajak audiens/peserta untuk mau terlibat dan berperan aktif, tergerak mau melakukannya karena merasakan senang untuk melakukannya.
- 4) Mengenal satu dengan yang lain di antara audiens/peserta. Aktivitas *virtual ice breaking* juga dapat menjadi sarana untuk berkenalan, baik di antara audiens/peserta maupun juga terhadap si *ice breaker*. Berbagai jenis permainan sederhana bisa digunakan untuk alat/media perkenalan di antara audiens/peserta sebelum masuk dalam rangkaian program/kegiatan.
- 5) Menghibur/*refreshment* (penyegaran). Aktivitas *virtual ice breaking* juga dapat menjadi momentum yang efektif untuk membangun *first impression* kepada audiens/peserta sebelum masuk dalam rangkaian sebuah program acara/kegiatan. Melalui berbagai aktivitas *virtual ice breaking*, maka dapat membuat audiens/peserta merasa terhibur, senang, sehingga meruntuhkan kekakuan atau kebekuan yang ada dalam diri audiens/peserta yang ada dan

terjaga perasaannya secara positif selama mengikuti rangkaian program/kegiatan online yang ada. Adanya kejenuhan, kebosanan maupun kebekuan suasana dalam proses kegiatan online seperti kelas belajar, pelatihan, seminar, webinar, dan lainnya juga sangat bisa terjadi. Seperti kita ketahui bersama bahwa secara umum tingkat fokus manusia dalam menerima sebuah informasi secara terus-menerus begitu terbatas, oleh karenanya kegiatan ice breaking juga dibutuhkan dalam rangka menyegarkan kembali kondisi audiens/peserta sebelum melanjutkan kepada program/kegiatan yang ada.

- 6) Memfasilitasi. Aktivitas *virtual ice breaking* dapat menjadi jembatan dalam mempermudah (*facilitating*) audiens/peserta mencapai tujuan yang ingin dicapai yaitu terciptanya suasana cair di antara audiens/peserta, terciptanya situasi yang kondusif, nyaman, dan menyenangkan di antara audies/peserta, mengenal di antara audiens/peserta, bahkan membantu dalam mempermudah memahami sebuah konten materi dalam sebuah pelatihan bilamana diperlukan.
- 7) Membuat jeda/mengisi kekosongan waktu. Walaupun sebuah rangkaian program/kegiatan telah tersusun jadwalnya sedemikian rupa, tak jarang dalam praktiknya ada terjadi kekosongan dalam implementasinya.

3.2. Pendekatan Psikologi Komunikasi Dalam Aktivitas *Virtual Ice Breaking*

Ice breaking secara *online* maupun *offline* merupakan aktivitas yang dilakukan dalam rangka mencairkan suasana kekakuan atau kebekuan yang ada diantara peserta pelatihan, tentunya untuk merubah suasana menjadi cari maka trainer atau fasilitator juga perlu memberikan pesan yang dapat diterima peserta pelatihan yang memiliki sensasi mencairkan. Pesan-pesan yang disampaikan oleh seorang *trainer* atau fasilitator menjadi penentu pada tahapan awal terhadap sensasi yang akan ditimbulkan kepada peserta, untuk kemudian akan memberikan pengaruh selanjutnya terhadap persepsi yang muncul dari dalam diri peserta pelatihan daring.

Virtual ice breaking, ketika peserta pelatihan daring mendengarkan istilah *virtual ice breaking* disebutkan oleh trainer atau seorang ice breaker maka reaksi yang terjadi bisa beragam. Ada peserta yang belum pernah mengalami sehingga tidak mengetahui bagaimana bentuknya, dan ada juga yang pernah mengalami sehingga reaksi yang terjadi adalah membuka memorinya dan mengungkapkan ingatan-ingatan yang dimiliki tentang bentuk aktivitasnya, sehingga dari dua model peserta tersebut tentu persepsi masing-masing peserta akan menjadi berbeda tergantung kepada memori yang dimilikinya.

Berdasarkan perspektif Psikologi Komunikasi, proses *virtual ice breaking* juga mencakup tentang bagaimana para peserta pelatihan menerima informasi yang diberikan oleh *trainer* atau fasilitator. Pesan tersebut kemudian diolah, disimpan, dan dihasilkan sebagai bentuk pesan informasi kembali oleh peserta kegiatan pelatihan daring. Proses pengolahan informasi inilah yang kemudian dapat disebutkan sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

Komunikasi melibatkan ekspektasi, persepsi, pilihan, tindakan, dan penafsiran. Ketika seorang *trainer* atau fasilitator mengajak peserta melakukan sebuah aktivitas *virtual ice breaking* dalam sebuah pelatihan daring, alat indera peserta pelatihan bekerja dan menangkap pesan yang diberikan dan menciptakan sensasi dalam diri peserta pelatihan. Sebuah pelatihan daring yang telah berjalan selama dua jam, kemudian trainer mengajak peserta untuk berhenti sejenak dan melakukan peregangan bagi tubuhnya. Posisi trainer yang kemudian mengajak peserta mengikuti gerakannya menjadi sebuah sensasi baru yang diterima oleh peserta, dan menciptakan persepsi yang baru pada peserta.

Komunikasi adalah sesuatu fenomena yang rumit, apalagi bila para pelakunya berasal dari budaya yang berbeda. Demikian halnya *virtual ice breaking*, dimana tidak semua orang yang mungkin

pernah atau sedang mengikuti pelatihan daring mengenal, mengetahui, dan memahami tentangnya, tentunya akan menjadi sangat rumit bagi orang-orang tersebut dalam memaknai pesan yang disampaikan agar sesuai dengan objektif dan tujuan dari virtual ice breaking tersebut akan dilakukan.

Pelatihan daring yang sedang berlangsung, seorang fasilitator memandu jalannya kegiatan *virtual ice breaking*. Orang tersebut memandu jalannya sesi dengan tatapan yang datar disertai dengan penyampaian intonasi bicara yang juga datar nyaris tanpa ekspresi, namun demikian dia dengan sangat serius menyampaikan tentang pentingnya sebuah aktivitas *ice breaking* dilakukan dalam sebuah pelatihan kepada para peserta. Situasi dan kondisi ini tentu berpotensi membuat respon peserta pelatihan menjadi kontradiktif terhadap maksud dan tujuan dari sesi *ice breaking* itu dilakukan.

Seluruh peserta mungkin akan dapat mengaggap bahwa fasilitator tersebut bukanlah seorang yang ahli dalam melakukan kegiatan *ice breaking* yang akhirnya berakibat kepada timbulnya efek komunikasi yang kontraproduktif terhadap tujuan dari sesi *ice breaking*, dimana peserta pelatihan menjadi enggan untuk ikut terlibat dan berpartisipasi dalam membangun situasi kelas daring yang cair dan kondusif. Hal ini menjadi sebuah contoh bahwa saat seorang trainer atau fasilitator berkomunikasi sebagai komunikator, yang memberikan pengaruh terhadap komunikan bukan hanya terjadi dari apa yang disampaikan lewat kata-kata, namun juga keadaan *trainer* dan fasilitator saat menyampaikan pesan dalam mengajak peserta pelatihan melakukan sesi *ice breaking*.

Kondisi dimana "*he dosen't communicate what he says, he just communicate what he is*", yang berarti bahwa *trainer* atau fasilitator tidak dapat menyuruh pendengarnya hanya memperhatikan apa yang disampainya tanpa memperhatikan siapa yang mengatakannya. Hal ini yang kemudian menurut peneliti adalah bahwa untuk berhasil tidaknya sebuah sesi virtual ice breaking dilaksanakan oleh seorang *trainer* atau fasilitator, maka sangat tergantung kepada bagaimana proses psikologi komunikasi itu dibangun dan diterapkan dari dirinya sebagai komunikator kepada para peserta pelatihan sebagai komunikan. Sehingga pada akhirnya peserta pelatihan dapat menerima dan merasakan manfaat dari sesi *virtual ice breaking* yang dilakukannya secara bersama-sama dalam sebuah sesi pelatihan daring.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa setiap orang itu berkomunikasi harus beradaptasi dengan lingkungan. *Virtual ice breaking* merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan dalam rangka mencairkan suasana dalam sebuah pertemuan daring baik berbentuk pelatihan, kelas belajar, workshop, dan lain sebagainya. Agar suasana yang dibangun melalui aktivitas *ice breaking* bisa menjadi cair, tentunya para penerima pesan yaitu peserta kegiatan atau audiens perlu mendapatkan sensasi, persepsi, pemikiran yang tepat terhadap obyektif dari virtual ice breaking itu sendiri, sehingga ketika semuanya lengkap maka akan muncul sikap dan tindakan yang sesuai dengan tujuan dan harapan *ice breaking* itu dilakukan yang dalam ilmu komunikasi disebut sebagai efek dari komunikasi. Komunikasi efektif menjadi kunci dalam proses pengiriman dan penerimaan pesan dalam proses berkegiatan *virtual ice breaking*. Improvisasi, kreativitas, pemilihan diksi dan penggunaan bahasa tubuh yang tepat akan sangat membantu seorang *ice breaker*, *trainer*, maupun fasilitator dalam memandu peserta kegiatan menerima pesan yang disampaikan, sehingga manfaat dari *virtual ice breaking* bisa didapatkan oleh semua pihak yang terlibat dalam sebuah pelatihan daring metode *synchronous*.

5. REFERENSI

- [1] Bonk, C. J. 2002. Online Training In An Online World. Bloomington, IN: CourseShare. com.
- [2] Waluyo, Adi. 2020. Amazing Virtual Ice Breaker, Panduan Praktis Virtual Ice breaking, Yogyakarta: Diandra Creative.
- [3] Chin, Alycia & Markey, Amanda & Bhargava, Saurabh & Kassam, Karim & Loewenstein, George., 2017.
- [4] Rakhmat, Jalaluddin. 2018. Psikologi Komunikasi (Revisi), Bandung: Simbiosis Rekatama
- [5] Waluyo, Adi.. 2022. Amazing Online Facilitator, Panduan Fasilitasi Program Dan Kegiatan Daring, Yogyakarta: Diandra Creative.
- [6] Sukmajadi, B., & Simanjuntak, I. E. 2021. Powerfull Ice Breaking. Yogyakarta
- [7] Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif, Sukabumi: CV Jejak.
- [8] Helaludin dan Hengki Wijaya. 2019. Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- [9] Biantoro, O. F., Ruwandi, R., & Munif, M. 2022. Efektivitas Penggunaan Ice breaking dalam Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Ilmu Tauhid, Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman, 12 (1), 34-47.
- [10] Bored in the USA: Experience Sampling and Boredom in Everyday Life. *Emotion* (Washington, D.C.). 17. 359-368. 10.1037/emo0000232.
- [11] Dursun, Pinar. 2016. On The Nature of Boredom, *Mediterranean Journal of Humanities*. 6. 209-209. 10.13114/MJH.2016.294.
- [12] Effy W, Maryam. 2019. Buku Ajar Psikologi Sosial "Psikologi Sosial: Penerapan dalam Permasalahan Sosial". Sidoarjo: UMSIDA Press.
- [13] Kholisoh, N. 2021. Efektivitas Penggunaan Metode Ice breaking Pada Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19, Skripsi. Jakarta: Fakultas Tarbiyah, Institut Ilmu Al'Quran (IIQ).
- [14] Littlejohn, Stephen W. 2022. *Ensiklopedia Teori Komunikasi (Jilid 1)*, Jakarta: Kencana Prenada Media.
- [15] Littlejohn, Stephen W. 2022. *Ensiklopedia Teori Komunikasi (Jilid 2)*, Jakarta: Kencana Prenada Media. Mulyana, Deddy, 2015. *Komunikasi Efektif; Suatu Pendekatan Lintas Budaya*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [16] Padhye, V. Firoiu, and D. Towsley, "A stochastic model of TCP Reno congestion avoidance and control," Univ. of Massachusetts, Amherst, MA, CMPSCI Tech. Rep. 99-02, 1999. Wireless LAN Medium Access Control (MAC) and Physical Layer (PHY) Specification, IEEE Std. 802.11, 1997.
- [17] Media. Ritonga, Husni, 2019. Psikologi Komunikasi, Medan: Perdana Publishing
- [18] Riyana, C. 2020. Konsep pembelajaran online. Modul Pembelajaran On-Line, 1.
- [19] Samudra Biru. Sunarto. 2012. Ice Breaker dalam Pembelajaran Aktif. Surakarta: Yuman Pressindo.
- [20] Wibowo, N., Suswandari, M., & Widyastuti, E. 2022. Strategi Pembelajaran Daring Melalui Zoom Meeting. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(2), 150-158J.

- [21] Anne Ahira. 2014. Teori Psikologi Komunikasi. Diambil dari <http://www.anneahira.com/teori-psikologi-komunikasi>, diakses 22 Oktober 2022.
- [22] Kelas Pintar. 2020. Jenis-Jenis Teknik Pengumpulan Data Kualitatif, diambil dari <https://www.kelaspintar.id/blog/edutech/jenis-jenis-teknik-pengumpulan-data-kualitatif-3181/>, diakses 22 Oktober 2022.
- [23] Teddy Tri Setio Berty, 2020. "Jelaskan Durasi Rata-Rata Manusia Tak Bisa Konsentrasi Saat Meeting Zoom",diambil dari <https://www.liputan6.com/global/read/4399936/ahli-jelaskandurasi-rata-rata-manusia-tak-bisa-konsentrasi-saat-meeting-zoom>, diakses 22 Oktober 2022.