

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN INTENSITAS  
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 MOJO  
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2019/2020**



**Oleh:**

**MOH. RAFIUDIN**

**13.1.01.01.0199**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M. Pd**
- 2. Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2020**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020**




**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : MOH. RAFIUDIN  
NPM : 13.1.01.01.0199  
Telepon/HP : 085655768114  
Alamat Surel (Email) : [mochrafiudin777@gmail.com](mailto:mochrafiudin777@gmail.com)  
Judul Artikel : HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 MOJO KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2019/2020  
Fakultas – Program Studi : FKIP-BIMBINGAN DAN KONSELING  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan, Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 27 Januari 2020
Pembimbing I  Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd NIP / NIDN 0716046202	Pembimbing II  Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd NIP / NIDN 0708068904	Penulis,  Moh. Rafiudin NPM : 13.1.01.01.0199

# HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 MOJO KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Moh. Rafiudin  
13.1.01.01.0199

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Bimbingan Dan Konseling  
[mochrafiudin777@gmail.com](mailto:mochrafiudin777@gmail.com)

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd<sup>1</sup> Dan Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd<sup>2</sup>  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa ditemukan masalah tentang cukup banyaknya siswa mengalami kejenuhan belajar. Sebagian siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020 lebih suka mengatasi kejenuhan belajar dengan cara bermain *game online*, namun siswa cenderung bermain *game online* secara berlebihan sehingga justru menimbulkan dampak negatif. Permasalahan penelitian ini adalah: Adakah hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020? sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri yang berjumlah 283 siswa. Sampel penelitian didapatkan sejumlah 30 siswa, dalam menetapkan sampel peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala kejenuhan belajar dengan skala intensitas bermain *game online* dengan skala Intensitas bermain *game online*. Analisis data untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan uji korelasi *product moment*.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini ada hubungan dari kedua variabel yang berbunyi ada hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini dibuktikan dari hasil  $r_{hitung}$  positif, karena nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  atau  $0,917 \geq 0,361$  dengan nilai signifikansi 0,05.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, saran bagi siswa harus pandai dalam mengatur waktu untuk mengimbangi proses belajar supaya tidak terjadi kejenuhan belajar, dari segi positif bermain *game online* adalah sebagai hiburan melepas penat yang dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar sedangkan segi negatif adalah jika durasi dan frekuensi berlebihan, siswa tak jarang menjadi pemalas menghindari dari tugas sekolah. Saran bagi konselor di sekolah hendaknya meningkatkan layanan bimbingan dan konseling serta membekali siswa dalam mengembangkan semangat belajar supaya tidak terjadi kejenuhan, selanjutnya bagi sekolah bersama menjalin hubungan komunikasi baik kepada setiap siswa supaya terjalin interaksi yang nyaman, saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan memberikan penjelasan tentang informasi terkait hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* dengan menggunakan teknik penelitian dan instrumen berbeda.

**KATA KUNCI** : kejenuhan belajar, intensitas bermain *game online*

## I. LATAR BELAKANG

Pasal 3 Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan. Hal ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa.

Slameto (dalam Hamdu, 2011) mengemukakan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya menyangkut kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam belajar, siswa mengalami sendiri proses dari tidak tahu menjadi tahu.

Belajar bagi siswa merupakan sesuatu yang sangat penting, karena dengan belajar dapat menambah ilmu pengetahuan bagi siswa dan dapat meningkatkan kedewasaan berfikir, serta mampu menghadapi berbagai tantangan

kehidupan. Setiap siswa memiliki kebutuhan dan kemampuan belajar yang berbeda, dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya serta dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak. Sehingga hal tersebut akan menimbulkan kejenuhan dalam proses belajar siswa. Pines dan Aronson (dalam Jatmiko, 2016) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar atau *burnout* merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Sejalan dengan pemikiran tersebut Freudenberger (dalam Kurniawan, 2016) menyatakan bahwa *burnout* dalam hal ini dikarenakan karena kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen oleh kegiatan yang rutin dilakukan oleh individu. Dari beberapa teori tersebut disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kelelahan yang luar biasa baik secara fisik, mental, maupun emosional, yang menyebabkan seorang siswa terganggu dan mengalami penurunan pencapaian prestasi pribadi.

Dalam jangka waktu tertentu siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan merasakan bosan dan lelah, siswa akan merasakan bahwa proses belajar dan pengetahuan yang diperoleh tidak berkembang. Syah (2002) berpendapat bahwa siswa yang mengalami rasa bosan

dan lelah amat sangat akan mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar (dalam Khusumawati, 2014). Kejenuhan belajar merupakan kondisi serius yang dialami oleh siswa, terutama pada proses pembelajaran di sekolah.

Pada masalah ini bimbingan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu masalah yang sedang dialami oleh siswa. Kejenuhan belajar termasuk bahasan dalam bimbingan dan konseling bidang belajar. Permendikbud No.111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling, menyebutkan bahwa salah satu tujuan bimbingan dan konseling belajar adalah membantu siswa menyadari potensi diri dalam aspek belajar dan berbagai hambatan belajar. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar memerlukan penanganan dengan segera karena dapat menimbulkan penurunan prestasi belajar siswa. Bantuan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam menangani permasalahan belajar (Kurniawan, 2016).

Selanjutnya, observasi pada Januari 2018 dilakukan wawancara dengan sejumlah siswa kelas VIII G SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri, Peneliti mendapatkan hasil wawancara dari indikator kejenuhan belajar berupa; a)

kelelahan emosi seperti sedih dan lelah saat harus bimbingan belajar karena materi cenderung sama, b) kelelahan kognitif seperti lupa tidak mengerjakan tugas-tugas dan c) kelelahan motivasi berupa kebosanan dan tidak semangat untuk kembali belajar.

Selain hal itu peneliti melakukan observasi ulang tanggal 13 September 2019 pada siswa kelas VIII G SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini dilakukan mengingat kesulitan penyusunan sehingga berlanjut pada tahun pelajaran tersebut. Adapun penyebab kejenuhan belajar dialami siswa kelas VIII G sebagai berikut; 1) tuntutan kegiatan belajar yang meningkat yaitu banyaknya tugas dibebankan siswa. 2) bimbingan belajar diluar sekolah pada sore atau di malam hari setiap harinya yang memberi beban fisik. 3) kurangnya ketertarikan siswa terhadap metode pembelajaran guru yaitu artikulasi guru menyampaikan materi kurang jelas, 4) tuntutan orangtua untuk mencapai prestasi, tuntutan berlebihan menjadikan tekanan penyebab kejenuhan.

Penyebab kejenuhan diatas menimbulkan hilangnya motivasi sehingga timbul kejenuhan belajar. Dari wawancara ditemukan adanya aktifitas siswa siswa untuk menghilangkan kejenuhan salah satunya meluangkan waktu sesuai hobi,

yaitu *game online*, bermain *game online* menjadi pilihan siswa karena dapat dimainkan kapanpun dan dimana saja baik di warnet atau pada telepon genggam. Beberapa uraian masalah diatas didukung penelitian tentang kejenuhan belajar yang dilakukan oleh Septi dan Suwarjo di SMA Kota di Yogyakarta tahun 2012 bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah dengan ngobrol dengan teman (dengan prosentase 70,48%), berkumpul dengan teman-teman (dengan prosentase 58,63%), bermain *game* (dengan prosentase 52,41%), mendengarkan musik (dengan prosentase 48,90%) serta memperbanyak doa (dengan prosentase 46,79%).

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas yang dilakukan oleh Septi dan Suwarjo tentang kejenuhan belajar pada tahun 2012 di SMA Kota di Yogyakarta, ternyata memiliki persamaan tentang apa yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri, berdasarkan observasi pada bulan januari 2018 pada siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri, bermain *game online* menjadi sasaran utama dalam mengatasi kejenuhan belajar hal ini sesuai dengan landasan penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian terdahulu dengan prosentase 52,41%, dan hasil observasi menunjukan bahwa di SMPN 2 Mojo

Kabupaten Kediri juga ada beberapa siswa yang mendengarkan musik dan mengobrol dengan teman, dari ketiga indikasi tersebut yang paling dominan adalah bermain *game online*. Adapun alasan menurut siswa yang mendasar untuk bermain *game online* adalah permainan tersebut cukup mampu menyita waktu dan mampu menghilangkan suasana kejenuhan karena permainan *game online* berisikan pemikiran yang dinamis sehingga siswa terbawa akan kesenangan dan lupa akan kebiasaan rutinitas yang setiap hari dilakukan yaitu belajar, dengan artian lain siswa yang memiliki intensitas bermain *game* yang tinggi maka mereka akan cenderung dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya, sedangkan siswa yang tidak gemar bermain *game* atau dengan artian lain memiliki intensitas bermain *game* yang rendah maka mereka akan cenderung sulit menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang mereka alami.

Menurut Horrigan (2002) (dalam Kholidiyah, 2013) intensitas bermain *game* terdiri dari dua aspek yakni aspek frekuensi dan lama mengakses. Selanjutnya, dijelaskan frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering subjek bermain *game*, sedangkan lama mengakses disini mempunyai arti berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game*. Sependapat dengan Nashori (2006) yaitu frekuensi (seberapa sering seseorang

melakukan aktivitas bermain *game online*), lama waktu (lama waktu yang digunakan untuk bermain *game*), perhatian penuh (mengkonsentrasikan diri pada permainan *game*), dan emosional (reaksi emosi dari permainan *game online* yang meliputi rasa suka, kegembiraan, atau marah, kesal pada saat sedang bermain *game*).

Menurut Young (dalam Syahrani, 2015) *game online* adalah permainan yang dimainkan secara online via internet. *Game* dengan fasilitas *online* via internet menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan *game* biasa karena pemain itu bisa berkomunikasi dengan pemain lain di seluruh penjuru dunia melalui chatting.. Selanjutnya, Metro tv news pada 1 November 2011, memberitakan bahwa bermain *game* tidak sepenuhnya merugikan selama pemain dapat mengatur waktu dan sekedar hiburan melepas penat, penelitian secara konsisten menunjukkan bermain video *game* dapat jauh lebih besar manfaatnya daripada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan.

Bermain *game online* merupakan hiburan melepas penat yang diharapkan siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang dialaminya. Tentu saja hal ini dapat berdampak negatif dalam perkembangan belajar siswa jika tidak dilakukan dengan jadwal dan pengawasan yang tepat. Selanjutnya, masalah baru akan

timbul jika durasi (lamanya waktu yang dipakai untuk sekali permainan) dan frekuensi (tingkat seringnya main *game online*) mulai berlebihan, tak jarang menjadi pemalas seperti menghindar dari tugas sekolah.

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Hubungan Kejenuhan Belajar Dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2019/2020.

## II. METODE

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah kejenuhan belajar dan intensitas bermain *game online* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, teknik penelitian menggunakan teknik korelasi. Tempat penelitian yaitu SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo sejumlah 283, sedangkan untuk sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Selanjutnya menentukan ukuran sampel peneliti mengacu pada pendapat Gay (1992) untuk penelitian korelasional adalah minimum sampel adalah 30 subyek. Pengumpulan data penelitian ini

menggunakan skala kejenuhan belajar dan skala intensitas bermain *game online*. Analisa data untuk uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mencari hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* siswa dengan signifikansi 0,05.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Deskripsi Data Variabel

Berdasarkan hasil penghitungan skor kejenuhan belajar, dapat diketahui skor tertinggi sebesar 68 dan skor terendah adalah 17. Sedangkan Panjang kelas sebesar 13 dan dalam menentukan kelas interval peneliti menggunakan 4 kategori. Sehingga dapat dideskripsikan kedalam tabel 1 sebagai berikut;

No.	Interval Kelas	Kategori Kejenuhan Belajar	f	Prosentase
1.	59-72	Sangat Tinggi	16	53,3%
2.	45-58	Tinggi	12	40%
3.	31-44	Rendah	2	6,7%
4.	17-30	Sangat Rendah	0	0%
Σ			<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 1. Kategori Tingkatan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Mojo

Sedangkan dari hasil penghitungan skor intensitas bermain *game online*, dapat diketahui skor tertinggi sebesar 92 dan skor terendah adalah 23. Sedangkan Panjang kelas sebesar 17 dan dalam menentukan kelas interval peneliti menggunakan 4

kategori. Sehingga dapat dideskripsikan ke dalam tabel 2 sebagai berikut;

No.	Interval Kelas	Kategori Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	f	Prosentase
1.	77-94	Tinggi	19	63,3%
2.	59-76	Sedang	11	36,7%
3.	41-58	Rendah	0	0%
4.	23-40	Sangat Rendah	0	0%
Σ			<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 Kategori Intensitas Bermain *Game Online* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Mojo

##### 2. Analisis Data

Dalam penelitian untuk mengetahui hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo dilakukan teknik analisis *product moment* dari *Karl Pearson* sebagai berikut;

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{\sum XY}{\sqrt{\sum X^2 \cdot \sum Y^2}} \\
 &= \frac{124464}{\sqrt{98640 \cdot 180612}} \\
 &= \frac{124464}{133484,97} \\
 &= 0,917
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini telah dilakukan teknik analisa *product moment* dari *Karl Pearson*. Hasil analisa diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,917 lalu dikonsultasikan kedalam tabel *r product moment* pada taraf signifikan 0,05 untuk n 30 sebesar 0,361. Kesimpulan dari hasil analisa semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin tinggi intensitas bermain



*game online* siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020.

## B. PEMBAHASAN

Dalam penelitian terbukti bahwa ada hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020. Pernyataan tersebut diperoleh dari hasil uji korelasi *r product moment* sebagaimana berikut  $r_{hitung} = 0,917$  dan  $r_{tabel} = 0,361$  pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n = 30$ . Karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yaitu  $0,917 > 0,361$ , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a$  yang berbunyi ada hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online* siswa kelas VIII SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2019/2020 diterima.

Penelitian saat ini mendukung penelitian Ningsih (2016) yang membahas Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta diperoleh kesimpulan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta. Sedangkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan menunjukkan hasil *Game Online* juga memiliki fungsi serupa untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar, dikarenakan

didalam permainan tersebut terdapat bagian teknik relaksasi yang bersifat menghibur dengan banyak pilihan permainan didalamnya dan pemain juga mampu untuk bertukar pikiran dengan individu lain sehingga secara tidak langsung beban masalah akan berkurang.

Penelitian saat ini melengkapi Suci (2014) tentang Perbedaan Hasil Belajar Siswa Yang Bermain *Game Online* Dengan Yang Tidak Bermain *Game Online* Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Malang Tahun Pelajaran 2014/2015. Kesimpulan penelitian tersebut bahwa tidak selamanya bermain *game online* selalu berdampak buruk terhadap prestasi siswa. Hal ini dikarenakan bagi siswa yang bermain *game online* mulai dari durasi (lamanya waktu yang dipakai untuk sekali permainan) dan frekuensi (tingkat seringnya main *game online*) secara tidak langsung mampu mengubah sikap siswa menjadi lebih terbuka untuk bertukar pikiran tentang permainan, cara bertukar pikiran mampu mempengaruhi sikap belajar siswa untuk bertanya jika ada pembelajaran yang sulit dipahami untuk lebih dimengerti. Jika siswa mampu menguasai materi dengan saling bertukar pikiran maka akan mempengaruhi hasil belajar yang dicapai.

Berdasarkan pembahasan dapat dijelaskan bahwa kondisi kejenuhan

belajar mengakibatkan individu memiliki dorongan untuk berusaha menghilangkannya, dorongan tersebut terjadi karena beberapa faktor, diantaranya gelisah, depresi, bosan. Dengan adanya *game online* hal ini menjadi ketertarikan bahwa *game online* membuat individu komunikatif, maksudnya individu dapat bertukar pikiran dengan individu lain sehingga lupa akan beban atau masalah yang dialami. Selanjutnya, masalah baru akan timbul jika durasi dan frekuensi bermain *game online* mulai berlebihan sehingga tak jarang siswa yang pada awalnya giat belajar menjadi pemalas.

#### IV. PENUTUP

Berikut disampaikan beberapa saran dalam penelitian ini diantaranya:

##### 1. Bagi Siswa.

Diharapkan siswa mampu bersikap lebih terbuka kepada guru bimbingan konseling apabila mengalami masalah kejenuhan belajar yang dialami di sekolah. Selanjutnya harus pandai dalam mengatur waktu untuk mengimbangi proses belajar supaya tidak terjadi kejenuhan belajar dengan rutinitas kegiatan positif seperti membantu orang tua, bermain sesuai hoby dan berkumpul bersama teman bercerita atau bercengkrama.

##### 2. Bagi Konselor atau Guru Bimbingan Konseling.

Senantiasa melaksanakan proses bimbingan dan konseling di sekolah, dengan memberikan layanan seperti pemberian teknik relaksasi dan meningkatkan penguasaan dalam menyampaikan materi supaya tidak terjadi kejenuhan.. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya mengajak komunikasi, membuka layanan konseling, membantu siswa untuk mengatur jadwal keseharian, berusaha memberikan materi kepada siswa dengan diselingi tanya jawab.

##### 3. Bagi Lembaga Pendidikan atau Sekolah

Sekolah sebagai tempat pendidikan harus membantu guru dalam mengatasi kejenuhan belajar diantaranya memberikan masukan kepada guru kelas setiap mata pelajaran untuk lebih dekat kepada siswa dalam memberikan materi tidak hanya guru mengenal materi tetapi mengenal karakter siswa, menjalin hubungan komunikasi yang baik kepada setiap siswa supaya terjalin interaksi yang nyaman dan tidak membosankan di ruang kelas, memberikan pengarahan kepada guru untuk meningkatkan gaya penguasaan materi tidak bersifat monoton.

##### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang informasi terkait ada hubungan kejenuhan belajar dengan intensitas bermain *game online*

pada siswa dengan mempergunakan teknik penelitian dan instrumen berbeda sebagai alat pengumpul data, adapun penggunaan teknik penelitian dapat dipergunakan teknik deskriptif, eksperimen dan *action research* selanjutnya untuk instrumen pengumpulan data dapat mempergunakan test, wawancara, observasi.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Hamdu, G. 2011. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Dekolah Dasar*. 1 (12) : 1412
- Jatmiko, R. B. 2016. *Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Pedan*. Jurnal fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendikbud. 2014. *Permendikbud No 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khusumawati, Z. E. & Christiana E. 2014. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya*. Diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/article/13033/13/article.pdf> pada tanggal 11 Desember 2018.
- Kholidiyah, U. 2013. *Hubungan Antara Bermain Intensitas Bermain Game Online dengan Kecerdasan Emosi*. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Kurniawan, N. G. 2016. *Efektivitas Musik Klasik Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar*. Jurnal fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nashori, F 2006. *Hubungan Antara Kualitas Dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangdadaan Mahasiswa*. Jurnal Millah Magister Studi islam, Universitas Islam Indonesia.
- Septi, D. & Suwarjo. 2012. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Sarjanan Wiyata Taman Siswa. Yogyakarta.
- Syahrani. 2015. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 20 tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Vitnalia, R. 2012. *Moralitas Anak yang Gemar Bermain Game Online di Kawasan Ketintang Surabaya*. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*. Jurnal Remaja Pendidik. FIS UNESA. Surabaya.