**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kejenuhan Belajar**
3. **Pengertian Kejenuhan Belajar**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) kejenuhan adalah “padat atau penuh” sehingga tidak mampu memuat lagi. Selain itu, jenuh juga berarti jemu atau bosan.

Menurut Hakim (2000: 4) kejenuhan belajar adalah “suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan mudah menyerah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, malas, gagal, lesu, sedangkan kondisi fisik seseorang tidak bersemangat, atau tidak bergairah dan tidak bertanggung jawab melakukan aktivitas dalam belajar”. Kejenuhan belajar merupakan suatu bentuk kesulitan belajar yang tidak mudah untuk diatasi.

Kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa yang melampaui batas kemampuan jasmaniahnya karena lelah dan bosan. Namun kejenuhan yang umum terjadi adalah karena keletihan yang melanda siswa, sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas, dan mogok belajar.

Dalam pandangan psikologi kognitif, kejenuhan belajar adalah seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Silvar (2012) adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Konseli yang mengalami kejenuhan belajar terlihat letih secara emosi dan merasa energi yang dimilikinya habis terkuras. Kejenuhan belajar rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang megalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dengan rentang waktu yang tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Sehingga siswa yang dalam keadaan jenuh tidak akan bisa menerima pelajaran dengan maksimal. Kemunculan [kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html) bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang  panjang  dan   tidak   menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga, muncul merasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis, (Agustin, 2009:81) menyatakan:

Mengemukakan bahwa  kejenuhan  belajar  sebagai  perubahan sikap  dan  perilaku  belajar dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi  terhadap: (1) harapan dan tujuan yang tidak realistik dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar; (2) kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral  yang relatif konstan dengan orang lain serta  lingkungan belajar; dan  (c) tujuan jangka panjang yang sulit dicapai.

Hal senada juga diungkapkan (Silvar, 2012) menyatakan [kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html) sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena  keterlibatan yang  intensif  dengan  pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang.

Pendapat lain mengenai kejenuhan belajar diungkapkan oleh Fober (1988: 54) mengemukakan bahwa “kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar merasa tidak ada kemajuan pada hasil belajar pada umumnya secara tidak langsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja misalnya seminggu namun tidak sedikit siswa mengalami kejenuhan berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Noushad (2008) menjelaskan bahwa karakteristik individu yang menderita karena menurunnya keyakinan akademik yakni merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.

Dari beberapa pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi yang dialami oleh siswa berupa kelelahan fisik dan kelelahan mental siswa dalam melakukan proses belajar yang dapat dilihat dari perilaku siswa yang kurang bersemangat belajar dan mudah lelah dan juga siswa yang kurang bergairah, tidak bertanggung jawab, mudah menyerah, merasa malas, dan merasa bosan dengan kondisi belajarnya.

1. **Tanda Dan Gejala Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Armand T. Fabella (1993) tanda-tanda kejenuhan dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara fisik dan secara kejiwaan dan perilaku: Secara fisik: letih, merasa badan semakin lemah, sering sakit kepala, gangguan pencernaan, sukar tidur, nafas pendek, berat badan naik dan turun. Secara kejiwaan dan perilaku: Kerja makin keras tetapi prestasi makin menurun, merasa bosan dan merasa bingung, semangat rendah, merasa tidak nyaman, mempunyai perasaan sia-sia, sukar membuat keputusan, tidak memperhatikan guru saat menjelaskan.

Dari tanda-tanda dan gejala-gejala kejenuhan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan itu muncul dari dalam diri orang itu sendiri dengan pengaruh faktor dari luar seperti lingkungan sekitarnya.

1. **Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi. Salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Silvar, 2012) selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (boring) dan keletihan (fatigue).

Brunk (2006) Kejenuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, ini disebabkan oleh *stresor* (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya. Kondisi mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar karena faktor mental siswa sangat berpengaruh dalam proses belajar siswa, apabila kondisi mentalnya terganggu maka akan mengakibatkan siswa kurang bergairah, tidak bertanggung jawab, mudah menyerah, merasa malas, merasa bosan, takut, tidak terbuka, dan tidak konfirmistik dalam belajar . Kejenuhan problematika hidup, apalagi jika kadar kejenuhan melebihi ambang kewajaran tidak ada jalan lain yang ditempuh, selain mengatasi kejenuhan itu dengan sebaik-baiknya. Untuk tujuan itu kita perlu memahami sebab-sebab timbulnya kejenuhan.

Menurut Hakim (2004: 43) “kejenuhan belajar sebagaimana kejenuhan-kejenuhan pada aktivitas lainnya yang pada umumnya disebabkan suatu proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama”. Adapun faktor-faktor yang umumnya dapat menjadi penyebab kejenuhan di antaranya adalah sebagai berikut: (1) cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, (2) belajar hanya di tempat tertentu, (3) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, (4) kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, (5) adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut saat belajar.

Perasaan jenuh dalam belajar sering dikeluhkan para siswa dalam setiap kesempatan. Di satu sisi siswa harus belajar dengan giat dan memahami pelajaran dengan sebaik-baiknya, apalagi menghadapi ujian, tetapi di pihak lain siswa tersebut terserang kejenuhan. Kondisi ini membuat siswa kurang bergairah dan bersemangat dalam belajarnya serta timbul perasaan khawatir dan menjadikan mereka jenuh.

1. **Dampak Terjadinya Kejenuhan Belajar**

[Kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/dampak-kejenuhan-belajar-bagi-siswa.html) dapat menimbulkan dampak buruk pada kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya. Silvar (2012) mengungkapkan bahwa dampak psikis dari kejenuhan akan berakibat  pada kemandekan pencapaian prestasi individu secara personal, akademik, sosial atau professional.

Sedangkan Sugara (2011) mengemukakan bahwa [dampak dari kejenuhan  belajar adalah](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/dampak-kejenuhan-belajar-bagi-siswa.html) menjadikan siswa tidak produktif  dalam belajar dan potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu, bentuk resistensi lain dari kejenuhan belajar juga mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif dan tidak kondusifnya iklim emosional. Hal ini terjadi karena siswa mengalami keletihan secara fisik, mental dan emosional.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Agustin (2009:59) di kalangan remaja/siswa menunjukkan bahwa yang di rasakan dampak yang di rasakan akibat kejenuhan belajar yaitu:

1. Menjadi suka marah-marah 25,5 %
2. Sering susah tidur 26,5 %
3. Tidak peduli dengan tugas belajar 14,5 %
4. Tidak peduli dengan nilai (raport) 14,5 %
5. Mudah bosan dengan kegiatan belajar 57 %
6. Menjadi mudah tersinggung 31,5 %
7. Sering gelisah 44 %
8. Menjadi mudah sakit 13 %
9. Sering merasa gagal 21,5 %
10. Merasa rendah diri 23,5 %.

Berdasarkan uraian tersebut, [kejenuhan belajar](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/dampak-kejenuhan-belajar-bagi-siswa.html) jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis individu yang bisa mempengaruhi pada kualitas diri individu, pencapaian prestasi dan masa depannya.

Menurut Syeh (2006) kejenuhan sangat berpengaruh seperti penyakit, melemahkan semangat, meluruhkan kekuatan (tekad). Kejenuhan banyak menimbulkan dampak negatif yang selama ini bayak dirasakan, diantaranya:

1. Sebagai penyakit. Kejenuhan dapat menghalang orang untuk melanjutkan pekerjaan, ia tidak memiliki cukup tekad untuk menuntaskan pekerjaan, kita harus menyikapnya secara bijaksana agar penyakit ini tidak berlanjut.
2. Produktifitas menurun. Ketika orang merasa jenuh, saat itu produktifitas kerjanya menurun. Siswa malas belajar, semangatnya luntur, dan ingin melakukan hal-hal lain untuk mengusir kejenuhan.
3. Rencana gagal. Kejenuhan bisa mengacaukan rencana yang sudah disusun. Sebuah rencana mungkin sudah dipersiapkan dengan sangat baik, namun kejenuhan yang tiba-tiba muncul ditengah jalan, bisa menjadi musibah yang sangat menyakitkan.
4. Hasil tidak matang. Kerja maksimal akan diperoleh ketika seseorang mampu mempertahankan irama kerja, dan menjauhkan dari kejenuhan.
5. Muncul sikap usil. Seseorang merasa jenuh dengan keadaan yang ada, kemudian dia mencari hiburan-hiburan segar dengan cara berbuat usil kepada orang-orang yang ada disekitarnya.
6. Sikap antipati. Kejenuhan juga bisa menimbulkan sikap antipati yaitu kebencian yang luar biasa terhadap seba-sebab yang menimbulkan kejenuhan. Tentu ini lebih serius daripada dampak yang lain.
7. Mencari pelarian. Berbeda dengan sikap antipati, orang yang jenuh namun tidak berdaya melawan kejenuhan itu, maka dalam kondisi seperti itu, apa yang sering orang lakukan adalah mencari pelarian. Mereka akan melakukan apa saja untuk menghibur diri.
8. Memicu kezhaliman. Kejenuhan luar biasa juga biasa memicu orang untuk berbuat kezhaliman terhadap orang lain. Kejenuhan adalah tekanan, maka setiap orang membenci tekanan itu. Banyak cara yang ditempuh untuk membebaskan diri dari tekanan, kalau perlu dengan cara mengorbankan orang lain.
9. Menimbulkan frustasi. Dampak paling serius dari kejenuhan adalah frustasi. Tekanan yang sangat berat tidak mampu diatasi dengan cara apapun. Dalam keadaan demikian orang kehilangan kepercayaan terhadap hidup yang dia jalani.

Tidak bisa dipungkiri bahwa perjalanan selama beberapa tahun belajar, berpotensi untuk menimbulkan kejenuhan. Beberapa dari mereka mungkin menghayati hal tersebut sebagai bentuk stres, dan ‘berharap’ stres tersebut akan hilang dengan sendirinya. Namun kejenuhan yang berulang dan tidak terselesaikan ini, akan akan mengurangi efektivitas fungsi kerjanya sebagai siswa, yang dalam jangka panjangnya bisa berpotensi untuk menimbulkan gejala burn-out.

1. **Teknik *Simulation Games***
2. **Konsep Dasar Teknik *Simulation Games***

Menurut Mahmud & Sunarty (Salmiati, 2009:23) mengemukakan bahwa:

*Simulation games* merupakan cara belajar yang menyenangkan, karena dengan bermain siswa belajar sesuatu tanpa mempelajarinya. Apa yang dipelajari ini di simpan dalam pikirannya, dan akan dipadukan menjadi satu kesatuan dengan pengalaman-pengalaman lain yang kadang-kadang tanpa disadarinya.

Sedangkan menurut Brunet (2009) *simulation* adalah suatu situasi pembelajaran dalam keadaan yang terkawal dan sengaja diwujudkan sama dengan situasi sebenarnya dengan tujuan menjalankan latihan menyelesaikan satu-satu masalah. Tegasnya, dalam teknik *simulation games* ini, murid-murid akan menjalankan aktivitas pembelajaran dengan cara melakonkan sesuatu situasi atau peristiwa secara berpura-pura dalam suatu keadaan yang teratur. Melalui lakonan ini, siswa-siswa dapat menunjukkan cara penyelesaian sesuatu masalah yang ditimbulkan.

*Simulation games* salah satu dari jenis metode simulasi yang merupakan metode mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran kelompok, sedangkan *Games* itu sendiri aktivitas terstruktur atau semi terstruktur, yang biasanya dilakukan untuk bersenang-senang dan kadang juga untuk pembelajaran. Sebuah *games* dapat dikarakterisasi. Jadi dapat di simpulkan *simulation* *games* adalah siswa bermain peran sesuai dengan peran yang ditugaskan dengan *simulation games* kejenuhan teratasi setelah dari proses belajar di lanjutkan.

Romlah (1989) *simulation games* yaitu permainan yang dimaksudkan untuk merefleksi situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya. Permainan simulasi dapat dikatakan merupakan permainan peranan dan teknik diskusi. Tetapi situasi itu hampir selalu dimodifikasi, apakah dibuat lebih sederhana, atau diambil sebagian, atau dikeluarkan dari konteksnya. Teknik ini digunakan jika siswa mengalami kejenuhan belajar.

Salah satu Teknik BK yang dipandang efektif dalam peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran diri siswa. *Simulation games* merupakan aktivitas bertujuan yang menyenangkan dalam situasi tiruan karakteristik kehidupan nyata yang memberikan lingkungan belajar yang relatif aman, sederhana, dan saling berhubungan secara erat. Permainan tersebut melibatkan siswa secara efektif dalam proses belajar yang menyenangkan. Dalam hal ini siswa memainkan peran dalam situasi yang menyerupai kehidupan nyata. Siswa mereaksi isyarat-isyarat sebagaimana ditemui dalam lingkungan yang sebenarnya. Siswa tersebut mengalami konsekuensi reaksi dalam kondisi yang aman dan menyenangkan dalam proses bimbingan kelompok. Oleh karena *Simulation games* tersebut merefleksikan realitas kehidupan sehari-hari dan menyenangkan melalui suasana bermainnya maka kondisi tersebut menarik bagi para siswa sehingga mereka merasa senang dan terlibat secara mendalam dengan kegiatan belajar dalam proses bimbingan kelompok malalui *simulation games* (Muro, 2003). Selanjutnya dalam konteks penelitian ini, *simulation games* digunakan setelah siswa mengalami kejenuhan belajar, siswa berhenti sementara dan melakukan *games*.

Berdasarkan beberapa hasil penjelasan tentang kegunaan layanan peningkatan kemampuan individu dalam menciptakan hasil belajarnya yang menyenangkan melalui teknik *simulation games* di atas dapat diduga bahwa pelayanan tersebut juga efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA. Di samping itu, hasil studi pendahuluan menunjukan bahwa konselor SMA membutuhkan motode layanan bimbingan kelompok untuk digunakan dalam layanan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa mereka. Dengan demikian maka penting untuk penerapan *Simulation games* sebagai layanan bimbingan kelompok yang efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Kerena itu maka di terapkan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *simulation games* ini. Pada akhirnya layanan bimbingan kelompok tersebut dapat digunakan secara fungsional oleh para konselor dalam membantu siswa untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa untuk penerapan secara optimal.

1. **Tujuan Penerapan Teknik *Simulation Games***

Adapun tujuan *Simulation Games* menurut Flurentin (Salmiati, 2009) dibedakan menjadi tujuan langsung dan tidak langsung, yaitu:

1. Tujuan langsung
2. Untuk melatih keterampilan tertentu baik yang bersifat professional mampu bagi kehidupan sehari-hari.
3. Untuk memperoleh pemahaman tentang suatu konsep atau prinsip.
4. Untuk melatih latihan memecahakan masalah.
5. Tujuan tidak langsung
6. Untung meningkatkan aktivitas belajar dengan melibatkan siswa dalam mempelajari situasi yang hampir serupa dengan kejadian yang sebenarnya.
7. Untuk memberikan motivasi belajar karena sangat menarik dan menyenangkan siswa.
8. Melatih siswa bekerjasama dalam kelompok dengan lebih efektif.
9. Menumbuhkan dan memupuk daya kreatif siswa.
10. Melatih siswa untuk memahami dan menghargai pendapat dan peranan orang lain.

Siswa dilatih untuk bisa menciptakan suasana belajarnya sendiri dengan menjalin kerja sama antar kelompok dalam membuat keterampilan-keterampilan di dalam proses belajarnya dengan teknik *simulation games* dan menentukan hal perilaku mana yang harus dikurangi.

1. **Peran Konselor dalam Penerapan Teknik *Simulation Games***

Salmiati (2009) konselor berperan sebagai fasilitator dalam penerapan teknik *simulation games*. Sebagai fasilitator, konselor bertugas memimpin *simulation games*, menjelaskan tujuan dan tata cara *simulation games*, mendorong pemain untuk aktif dalam *simulation games* menjawab pertanyaan yang belum terjawab oleh pemain, meminta penulis mencatat pokok-pokok hasil diskusi dan permainan peran serta melaporkannya, dan mengarahkan dan mengembangkan diskusi dan permainan peran sehingga situasi yang dibahas, dimainkan, dan disimulasikan.

Jadi didalam pelaksanaan teknik *simulation games* penelti yang menjadi fasilitator yang menyediakan semua peralatan-peralatan didalam pelaksanaan teknik *simulation games* dan peneliti juga yang mengarahkan dan menjelaskan kepada siswa cara melakukan permainan secara optimal.

1. **Tahap-Tahap Pelaksanaan Penerapan Teknik *Simulation Games***

Pelaksanaan *simulation games* hendaknya dapat berlangsung secara optimal agar member dampak yang positif demi peningkatan kemampuan siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dalam pelaksanaannya diperlukan prosedur dan langkah-langkah mulai dari membuat *simulation games* sampai pada tahap pelaksanaan *simulation games*.

Untuk membuat *simulation games*, Romlah (1989: 132) mengemukakan langkah-langkah dalam pembuatan *simulation games* sebagai berikut:

1. Meneliti masalah yang banyak dialami anak, terutama yang menyangkut bidang pendidikan, pekerjaan, dan sosial.
2. Merumuskan tujuan yang ingin dicapai dengan permainan itu. Dalam melakukan hal ini anggota kelompok atau siswa supaya diikut sertakan.
3. Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai untuk membantu menyelesaikan topik yang akan digarap, misalnya alat-alat yang diperlukan, buku sumber, dan waktu yang sesuai untuk mengerjakan tugas antara konselor dan siswa.
4. Memilih situasi dalam kehidupan sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan siswa. Pelajari struktur situasi tersebut, dan aturan-aturan yang mengatur perilaku orang-orang yang berada dalam situasi itu. Identifikasi perilaku mana yang dibolehkan dan perilaku mana yang tak dibolehkan.
5. Membuat model atau skenario dari situasi yang sudah dipilih. Untuk permainan yang akan dimainkan selama 45 menit dapat dibuat 10-12 pesan termasuk pesan yang ditulis dalam kartu terpisah. Isi masing-masing pesan harus disesuaikan dengan keadaan dan kejadian yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya.
6. Identifikasi siapa saja dan berapa orang yang akan terlibat dalam permainan tersebut. Pemegang peran apa saja yang diperlukan dan apa peran masing-masing. Apakah pemain bermain dalam satu kelompok atau lebih dari satu kelompok.
7. Membuat alat-alat *Simulation games*. Misalnya, kartu-kartu pesan, kartu-kartu yang berisi kegiatan yang harus dilakukan untuk mengisi kegiatanselingan, dan sebagainya.

Setelah semua langkah tersebut dikerjakan, pemain kelompok bersama-sama dengan anggota kelompok membuat aturan-aturan dasar dalam memainkan *simulation games* tersebut. Setelah semuanya selesai, permainan dicoba untuk dimainkan untuk melihat apakah peran-peran yang sudah dibuat cukup komunikatif dan dapat dipahami oleh orang lain. Pesan-pesan yang tidak jelas kemudian diperbaiki dan dicobakan kembali.

Langkah pertama yang perlu dilakukan dalam memainkan *simulation games* adalah menentukan peserta permainan. Peserta permainan adalah mereka yang terlibat dalam simulation games yang terdiri dari:

1. Fasilitator, yaitu individu yang bertugas memimpin *simulation games*. Tugas fasilitator adalah menjelaskan tujuan permainan, mendorong pemain dan penonton untuk aktif ikut berdiskusi, membantu memecahkan masalah yang tibul selama permainan, menjawab pertanyaan yang tak dapat dijawab oleh peserta lain, mengarahkan diskusi, dan memberi tugas penulis untuk mencatat hasil diskusi dan melaporkan hasilnya.
2. Penulis, bertugas mencatat segala sesuatu yang terjadi selama permainan berlangsung.
3. Pemain, yaitu individu-individu yang memegang tanda bermain dan menjawab dan mendiskusikan pesan-pesan *simulation games*.
4. Pemegang peran, yaitu individu-individu yang berperan sebagai orang-orang atau tokoh yang ada dalam skenario permainan, misalnya guru, kepala sekolah, orang tua, tokoh masyarakat, dan sebagainya. Tugas pemegang peran adalah memberikan pendapat pada masalah yang menyangkut bidangnya untuk memperjelas informasi.
5. Penonton, yaitu mereka yang ikut menyaksikan *simulation games* dan berhak mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan dan ikut berdiskusi.

Setelah peserta permainan ditentukan, permainan dapat dilaksanankan dengan memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyediakan alat permainan beserta kelengkapannya.
2. Fasilitator, menjelaskan tujuan permainan. Dalam kegiatan bimbingan kelompok yang menjadi fasilitator adalah konselor, guru atau wali kelas.
3. Menemukan pemain, pemengang peran dan penulis.
4. Menjelaskan aturan permainan
5. Bermain dan berdiskusi
6. Menyimpulkan hasil diskusi setelah permainan selesai, dan mengemukakan masalah-masalah yang belum sempat diselesaikan pada saat itu.
7. Menutup permainan dan menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya.
8. **Kaitan antara Kejenuhan Belajar dengan Teknik *Simulation Games***

Kejenuhan suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihinggapi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang sudah sejak lama dilakukannya. Secara ringkas kejenuhan dapat diartikan sebagai kebosanan yang amat sangat (Silvar, 2012).

Dalam hal ini, kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental di mana seorang pelajar atau mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun. Setiap kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa giat dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar yang giat, terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan yang menyenangkan tentunya akan membuat seorang siswa menjadi malas, bosan, tertekan, jemu, lemah dan sebagainya.

Teknik *simulation games* terdiri dari dua kata yaitu permainan dan simulasi. Permainan merupakan aktivitas yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, mereka mengadakan pertemuan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, terdapat aturan dan batasan waktu dan permainan juga merupakan suatu aktifitas menyenangkan, ringan, bersifat kompetitif dan juga dalam menghidupkan kondisi kelas lebih aktif dan menyenangkan yang sebelumnya membuat siswa jenuh dari waktu yang panjang dalam menerima pelajaran-pelajaran sebelumnya (Salmiati, 2009).

Dengan demikian, semakin jelas kaitan antara kejenuhan belajar dengan teknik *simulation games*. Dengan menerapkan teknik *simulation games* di dalam pelayanan bimbingan kelompok kejenuhan siswa dapat dihilangkan jika sesudah bermain maka siswa siap melanjutkan belajarnya. Selain itu juga dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif di dalam kelas dan juga mudah menerima dan mencerna pelajaran.

1. **Kerangka Pikir**

Beban psikologis dalam pembelajaran adalah hal yang penting diperhatikan untuk memahami konseptual tentang kejenuhan belajar. Pasalnya dalam proses pembelajaran, tekanan dihasilkan oleh pelajaran itu sendiri, sehingga beban pekerjaan yang tinggi serta sumber tekanan psikologis lainnya dalam pembelajaran akan menghantarkan siswa pada kejenuhan emosional.

Ini berarti bahwa suasana belajar juga menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gejala kejenuhan belajar.Penekanan ini diperlukan agar sudut pandang memahami kejenuhan belajar siswa tidak terjebak pada pemahaman negatif yang mensubordinasi siswa sebagai sumber masalah. Perlu juga dipertimbangkan bahwa *burnout* atau kejenuhan belajar muncul dikarenakan situasi pembelajaran yang menjemukan siswa khususnya siswa SMA saat ini.

Tingkat kejenuhan belajar siswa yang dialami di Madrasah Aliyah DDI Kanang Kab. Polman yang ditandai dengan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: metode belajarnya yang tidak berfariasi, belajar yang hanya di tempat tertentu, susasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurangnya aktifitas rekreasi atau hiburan sehingga fikiran menjadi tegang, adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut saat belajar di sekolah.

Dengan demikian, salah satu solusi yang akan di lakukan oleh peneliti adalah penerapan teknik *simulation games* agar dapat membantu masalah siswa yaitu mengurangi kejenuhan belajar siswa. Karena dengan menghilangkan kejenuhan belajar siswa akan kembali dalam belajar dengan kata lain akan terjadi perubahan yang baik pada siswa yaitu mereka mampu mengubah cara belajarnya menjadi lebih baik, suasana belajar yang lebih baik, menjadi lebih rileks dan mampu mengurangi ketegangan mental yang dilami siswa dalam belajar di sekolah hingga akhirnya terlihat adanya penurunan tingkat kejenuhan siswa dalam belajar di Madrasah Aliyah DDI Kanang Kab. Polewali mandar. Adapun kerangka pikirnya seperti bagan berikut:

Kejenuhan belajar siswa berkurang yang ditandai dengan ciri-ciri:

1. Siswa bersemangat
2. Tidak mudah menyerah
3. Bertanggung jawab
4. Tidak mudah lelah
5. Tidak merasa bosan
6. Aktif di dalam belajar
7. Mampu mengurangi kejenuhan belajarnya

Kejenuhan belajar siswa:

1. Kelelahan Fisik
2. Tidak bersemangat
3. Mudah lelah
4. Tidak bergairah
5. Tidak bertanggung jawab
6. Kelelahan Mental
7. Mudah menyerah
8. Merasa malas
9. Merasa bosan
10. Merasa gagal
11. Tidak simpatik
12. Tidak konfirmistik
13. Meninjau sisi negatif

Pemberian perlakuandengan Teknik *Simulation Games*:

1. Menyediakan alat permainan
2. Fasilitator
3. Menemukan pemain, pemengang peran dan penulis
4. Menjelaskan aturan bermain
5. Bermain dan berdiskusi
6. Menyampaikan hasil diskusi
7. Menutup permainan

Kejenuhan Belajar Siswa Tinggi

**Gambar 2.1. Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Penerapan Teknik *Simulation Games* dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah DDI Kanang Kab. Polewali mandar”.