

**PENINGKATAN SIKAP POSITIF TERHADAP *AUTONOMY*  
MENGUNAKAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SIMULASI*  
*GAMES* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 4  
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**AYU SEPTIYANI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## ABSTRAK

### PENINGKATAN SIKAP POSITIF TERHADAP *AUTONOMY* MENGUNAKAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SIMULASI* *GAMES* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI4 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

AYU SEPTIYANI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sikap negatif terhadap kesejahteraan psikologi dimensi *Autonomy* Permasalahannya adalah “apakah layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game dapat meningkatkan sikap positif terhadap *autonomy* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. ”Tujuan penelitian untuk meningkatkan sikap positif terhadap kesejahteraan psikologi dimensi *Autonomy*. Dilihat dari hasil Uji Mann Whitney menunjukkan nilai  $(sig)0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan sikap siswa terhadap kemandirian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game pada kelompok eksperimen. Kesimpulannya adalah sikap terhadap *Autonomy* siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik simulasi game

**KataKunci:** *autonomy*, bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok teknik *simulasi game*

## **ABSTRACT**

### **THE IMPROVEMENT POSITIVE ATTITUDES TOWARDS AUTONOMY THROUGH GROUP GUIDANCE GAME SIMULATION TECHNIQUES IN CLASS STUDENTS XI SMA NEGRI 4 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2018/2019**

**By**

**AYU SEPTIYANI**

The problem of this research is the students who have negative attitude in purpose in life at school. The problem is “whether the group guidance for game simulation techniques can improve students positive attitude towards autonomy in class XI students of students of SMA Negeri 4 Bandar Lampung”. The objective of the research is to improve students positive attitudes towards psychological well-being, especially the dimension of autonomy. The results showed that attitudes towards the autonomy of students in schools could be improved through group guidance techniques for games simulation techniques, this was shown by the Mann Whitney test results. The results of statistical analysis showed value (Sig.)  $0,000 < 0,05$  the  $H_0$  was rejected by  $H_a$  accepted, meaning that there was an increase in the attitude of students towards autonomy after being given group guidance services to game simulation techniques in the experimental group in class XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung Academic Year 2018/2019. The conclusion is that the attitude of students of students towards autonomy class XI can be increased using group simulation techniques for game simulation techniques.

**Keywords:** guidance and counseling, group guidance games simulation.

**PENINGKATAN SIKAP POSITIF TERHADAP *AUTONOMY*  
MENGUNAKAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SIMULASI*  
*GAMES* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 4  
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh  
**AYU SEPTIYANI**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi

**: PENINGKATAN SIKAP POSITIF TERHADAP  
AUTONOMY MENGGUNAKAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK SIMULASI GAME  
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGRI 4  
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

**: Ayu Septiyani**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413052014

Program Studi

**: Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

**: Ilmu Pendidikan**

Fakultas

**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



*Shinta Mayasari*  
**Shinta Mayasari, M, Psi.Psi.**  
NIP. 19800501 200212 2 002

*Moch Johan Pratama*  
**Moch Johan Pratama, S.Psi., M.psi.**  
NIP. 19810123 200604 1 003

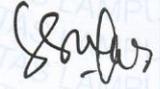
**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

*Dr. Riswandi*  
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

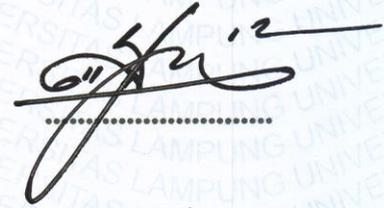
Ketua : **Shinta Mayasari, M, Psi.Psi**



Sekretaris : **Moch Johan Pratama , S.Psi ., M.psi**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs.Yusmansyah, M.Si.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 September 2019**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah:

Nama : Ayu Septiyani

NPM : 1413052014

Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling/ Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya jugak tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 25 September 2019  
Penulis



Ayu Septiyani  
NPM 1413052014

## RIWAYATHIDUP



Ayu Septiyani lahir di Bandar Lampung, tanggal 27 september 1996, sebagai anak ke tiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak (Alm) Rusli Arif dan (Almh) Hartini dan Bapak A Rachmadi dan Ibu Nuraini sebagai orang tua sambung.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: Taman Kanak-Kanak (TK) Ikal Dolog Lulus Tahun 2002. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Gulak-Galik diselesaikan Tahun 2008. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Guna Dharma diselesaikan Tahun 2011. Kemudian melanjutkan ke Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) YP Unila Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2014. Tahun 2014 penulis terdaftar sebagai Mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur undangan (SNMPTN). Selanjutnya, pada Tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), ke dua kegiatan tersebut dilaksanakan di Way Kanan. Kecamatan Gunung Labuhan. Kabupaten Gunung Labuhan.

## **MOTTO**

*“Barang siapa yang mengikuti jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan mempermudah jalannya menuju surga”*

*(HR.Muslim)*

*“jika kamu ingin hidup bahagia terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda”*

*(AlbertEinstein)*

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan penuh rasa syukur ada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,*

*Ayahku Arachmadi Ibuku Nur'aini*

*Kakakku tersayang Chairunnisa dan Dinan Andriansyah*

*Almamaterku tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung.

Skripsi ini yang berjudul “Peningkatan Sikap Positif Terhadap Autonomy Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektorat Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP UNILA;
4. Bapak Drs.Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA sekaligus dosen Penguji. Terima Kasih atas kesediannya memberikan masukan, bimbingan, kesabaran serta arahan agar skripsi ini terselesaikan dengan baik;
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama Terima Kasih telah memberikan banyak

masukan, bimbingan, kesabaran serta arahan agar skripsi ini terselesaikan dengan baik;

6. Bapak Moch Johan Pratama, M.Psi., psi., selaku Pembimbing Pembantu Terima Kasih telah memberikan banyak masukan, bimbingan, kesabaran serta;
7. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan;
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi;
9. Bapak Umar Singgih, S.Pd., MM., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung, beserta guru-guru dan staf yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian;
10. bapak dan Ibu terimakasih untuk selalu mensupport, memotivasi, dan mendoakan tiada henti-hentinya. Terimakasih untuk selalu menyemangati disaat mengalami kesulitan. Terimakasih atas semua dukungannya yang tak pernah berhenti dan kesabarannya menantikan keberhasilanku;
11. Kakak – kakaku tersayang Chairunissa dan Dinan andriansah yang telah memberikan semangat, menghibur dan motivasi;
12. Teruntuk ayah dan mamaku yang berada disurga sana terimakasih untuk semuanya.

Bandar Lampung, Desember 2019  
Penulis,

Ayu Septiyani

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Identifikasi Masalah.....	10
3. Rumusan Masalah.....	10
4. Manfaat Penelitian .....	10
B. Alur Pikir .....	11
C. Hipotesis .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	14
A. Peningkatan Sikap Positif terhadap Autonomy .....	14
1. Definisi Sikap.....	14
B. Aspek Sikap.....	16
C. Faktor Pembentukan Sikap .....	17
D. Kesejahteraan Psikologis .....	20
a. Definisi kesejahteraan psikologis .....	20
b. Faktor–Faktor Kesejahteraan Psikologi.....	20
E. Kemandirian ( <i>Autonomy</i> ).....	22
1. Definisi Kemandirian ( <i>Autonomy</i> ).....	22
2. Ciri utama seseorang yang memiliki autonomy yang baik dan rendah.....	22
F. Bimbingan Kelompok dan Teknik Simulasi Games .....	23
1. Bimbingan Kelompok.....	23
G. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
1. Variabel penelitian .....	29
2. Definisi Operasional Variabel.....	30

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
B. Metode Penelitian .....	32
C. Subjek penelitian .....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitan .....	34
1. Uji Coba Instrumen Tes .....	34
2. Uji Prasyarat Instrumen Tes.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
1. Test Awal ( <i>Pre-test</i> ).....	37
2. Pemberian Perlakuan .....	37
3. Test Akhir ( <i>Post-test</i> ).....	37
F. Teknik Analisis Data .....	38
 <b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN .....</b>	 <b>40</b>
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Gambaran Pra Bimbingan Kelompok.....	40
2. Deskripsi Data.....	41
3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	43
4. Hasil Pelaksanaan .....	49
5. Analisis Hasil Penelitian .....	73
6. Uji Hipotesis .....	74
B. Pembahasan .....	75
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
1. Kesimpulan Statistik .....	80
2. Kesimpulan Penelitian .....	81
B. Saran .....	81
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>82</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	 <b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil FGD .....	4
2. Data siswa kelas XI di SMAN 4 Bandar Lampung.....	33
3. Kriteria Reabilitas .....	36
4. Hasil perhitungan Reabilitas .....	36
5. Kriteria sikap kemandirian .....	42
6. Hasil Pretest Kelompok eksperimen Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan kelompok Teknik Simulasi Games .....	43
7. Hasil Pretest Kelompok eksperimen Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Metode Ceramah .....	43
8. Kegiatan layanan bimbingan kelompok.....	44
9. Data Hasil setelah Pemberian Perlakuan Bimbingan Kelompok Teknik <i>simulas game</i> Pada Kelompok Eksperimen .....	50
10. Data Hasil Setelah Pemberian Perlakuan Bimbingan Kelompok Metode Ceramah Pada Kelompok Kontrol .....	50
11. Perbandingan Antara Pretest dan Posttest kemandirian Pada Kelompok Eksperimen.....	51
12. Perbandingan Antara Pretest Dan Posttest Kemandirian Pada Kelompok Kontrol .....	51
13. Perubahan Kemandirian SN Setelah Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Simulasi Game</i> .....	54
14. Perubahan Kemandirian NYI Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	56
15. Perubahan Kemandirian RP Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	58

16. Perubahan Kemandirian SSW Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	60
17. Perubahan Kemandirian DTS Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	62
18. Perubahan Kemandirian FM Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	64
19. Perubahan Kemandirian MH Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	66
20. Perubahan Kemandirian MH Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	68
21. Perubahan Kemandirian MFF Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	70
22. Perubahan Kemandirian MJF Setelah Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alur pikir Autonomy .....	12
2. Prosedur pembelajaran dalam <i>experiential learning</i> .....	28
3. Model untreated <i>control group design with dependent pre-test and posttest</i> .....	32
4. Grafik peningkatan sikap kemandirian pada siswa kelas XI SMAN 4 Bandar Lampung. ....	52
5. Grafik penurunan sikap kemandirian pada siswa kelas XI di SMAN 4 Bandar Lampung. ....	53
6. Grafik perubahan sikap kemandirian SN .....	55
7. Grafik perubahan sikap kemandirian Nyi .....	57
8. Grafik perubahan sikap kemandirian RP .....	59
9. Grafik perubahan sikap kemandirian SSW .....	61
10. Grafik perubahan sikap kemandirian DTS.....	63
11. Grafik perubahan sikap kemandirian FM .....	65
12. Grafik perubahan sikap kemandirian MH.....	67
13. Grafik perubahan sikap kemandirian DJ.....	69
14. Grafik perubahan sikap kemandirian MFF .....	71
15. Grafik perubahan sikap kemandirian MFJ .....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Kesejahteraan psikologis memiliki versi indikasi yang beragam, namun para ahli sependapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah variabel penting untuk dimiliki oleh seorang individu. (Ryff, 2014) menjelaskan *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Hal ini dibuktikan oleh bukti empiris, bahwa kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang individu, akan mempengaruhi kualitas variabel positif lainnya, seperti ; Dari penelitian (Tanujaya, 2014) tentang hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (*psikologis will being*) pada karyawan *cleaner*. Dilihat dari hasil penelitian tersebut terbukti

bahwa kesejahteraan psikologi dapat meningkatkan kepuasan kerja karyawan *cleaner*, (Triwahyuningsih, 2017) tentang hubungan antara *self esteem* dengan kesejahteraan psikologis, dari penelitian ini terbukti kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan *self esteem*, (Sari, 2015) tentang tingkat *psikologis will being* pada remaja panti sosial, dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa jika *psikologis will being* dapat berpengaruh dengan tingkat kebahagiaan dan semangat dalam menjalani hari-hari, (Anggraini, T.P , 2014) hubungan antara *psikologikal will being* dan kepribadian *hardiness* dengan *stress* pada petugas *port security*, dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa *psikologis will being* dan kepribadian *hardiness* dapat mengurangi tingkat *stress* yang terjadi pada petugas *port security*.

Sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis idealnya terinternalisasi sebagai bagian dari konsep diri individu, sehingga individu akan dapat terus berproses untuk menuju arah pada kehidupan yang positif (*The Good Life*). (Erikson, E.H. 2008) menjelaskan bahwa Konsep diri individu terbentuk pada masa remaja, dimana pada tahap perkembangan ini remaja memiliki tugas perkembangan untuk mengkonstruksi identitas diri. Dikaitkan dengan pentingnya internalisasi sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis didalam konsep diri seorang individu, maka masa remaja menjadi masa remaja menjadi masa yang paling tepat untuk mulai memberikan informasi terkait pentingnya kesejahteraan psikologis, dimana menurut (Fishbein, M., & Ajzen, I, 1975) informasi adalah determinan terbaik untuk menentukan kualitas sebuah sikap, secara lebih lanjut dijelaskan bahwa ketika seorang

individu memiliki informasi yang cukup atas sebuah objek sikap, maka ia akan dengan mudah menentukan derajat arah sikapnya terhadap objek sikap tersebut.

Mengacu pada teori ekologi (Bronfenbrenner, 2005) menjelaskan bahwa perkembangan individu amat dipengaruhi oleh lingkungannya (ekosistem). Berdasarkan teori tersebut, maka idealnya sekolah adalah lingkungan yang informatif, sehingga remaja memiliki informasi cukup terkait pentingnya kesejahteraan psikologis. Secara lebih lanjut, dijelaskan bahwa lingkungan terdekat (mikrosistem) memiliki pengaruh yang sangat besar, salah satunya lingkungan yang termasuk dalam mikrosistem adalah sekolah. Berdasarkan teori tersebut, maka idealnya sekolah adalah lingkungan yang informatif, sehingga remaja memiliki informasi cukup terkait pentingnya kesejahteraan psikologis. Kondisi ideal tersebut berbanding terbalik dengan hasil studi lapangan, dimana 15 dari 80 siswa di SMAN 4 Bandar Lampung menyatakan bahwa mereka belum mengetahui apa itu kesejahteraan psikologis. Data tersebut menunjukkan bahwa informasi yang dimiliki siswa akan pentingnya kesejahteraan psikologis masih amat minim. Hasil wawancara lanjutan menunjukkan bahwa masih minimnya program yang secara spesifik bertujuan untuk memberikan informasi terkait kesejahteraan psikologis.

Peneliti juga mendapatkan hasil survey dalam bentuk kualitatif berupa *Focus Group Discussion* yang berisi tentang indikator bahwa masih terdapat kemandirian yang kurang baik, dari 15 siswa yang mengikuti FGD 10

diantara nya menunjukan hasil yang negative terkait kemandirian , ditunjukkan dari tabel dibawah.

Tabel 1. Hasil FGD

Indikator Individu dengan <i>Kemandirian</i> yang rendah (Ryff,2014)	Bentuk perilaku siswa yang muncul, berdasarkan hasil FGD
Terlalu peduli dengan ekspektasi dan evaluasi dari orang lain.	Tidakpercayapercayadiri
Bergantung pada pendapat orang lain.	Meniru tugas
Mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu.	Tidak memiliki pendirian

Hal yang menarik juga disampaikan guru bimbingan dan konseling melalui wawancara kepada guru bimbingan dan konseling, terkait upaya sekolah memberikan informasi terkait topik kesejahteraan psikologis. Hasil wawancara menunjukkan bahwa belum adanya program spesifik yang bertujuan untuk mengedukasi siswa terkait kesejahteraan psikologis. Secara spesifik terlihat bahwa pihak sekolah perlu memberikan perhatian khusus pada upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan kesejahteraan psikologis.

Hal menarik yang patut disoroti adalah pengakuan guru BK merasa sulit untuk berkomunikasi dengan siswa, dengan alasan bahwa siswa kurang berpartisipasi terhadap layanan yang diberikan guru BK sehingga siswa tidak memperhatikan ketika diberikan layanan karena layanan yang diberikan cenderung membosankan dan monoton sehingga informasi yang diberikan guru BK tidak tersampaikan secara efektif. penyebabnya adalah perbedaan gaya komunikasi yang pada akhirnya menyebabkan informasi tidak tersampaikan dengan maksimal.

Berdasarkan studi pendahuluan, dapat disoroti dua permasalahan yang dihadapi oleh peneliti, yaitu : 1) minimnya informasi yang dimiliki siswa terkait kesejahteraan psikologis, 2) kesulitan guru untuk berkomunikasi dengan siswa. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung dengan topik meningkatkan sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 4 Bandar Lampung. Dilihat secara spesifik penelitian ini mendalami kualitas kemampuan untuk menentukan kemandirian pada diri sendiri (*Autonomy*) sebagai salah satu aspek penunjang kesejahteraan psikologis. (Ryff, 2014) mengatakan bahwa Individu dikatakan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik apabila mereka sadar akan potensinya, memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik dan terbuka terhadap pengalaman pengalaman baru.

Bimbingan menurut (Prayitno & Amti, 2008) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat di kembangkan; berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para kelompok.

Menurut ( Prayitno, 2008) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dikaitkan dengan penelitian ini bimbingan kelompok yang diberikan berdampak pada bidang bimbingan pribadi yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselegarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal ,vokasional, dan sosial. Telah lama dikenal bahwa berbagai informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program dan peta sosiometri siswa serta bagaimana mengembangkan hubungan antarsiswa dapat disampaikan dan dibahas dalam bimbingan kelompok. Dilihat dengan jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemeberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Menurut (Nursalim, 2015) bimbingan memiliki 4 bidang layanan, yaitu : 1) pribadi, yaitu pelayanan bimbingan yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat serta komdisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis. 2) belajar, yaitu pelayanan bimbingan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajarnya dalam rangka mengikuti pendidikan serta mengenal dan menyesuaikan diri dengan kurikulum dan mimilih cara-cara yang efektif untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas belajar. 3) karier, yaitu pelayanan bimbingan untuk membantu peserta didik membuat pilihan dan keputusan kariernya secara tepat, mempersiapkan dirinya menghadapi dunia kerja, memilih

pekerjaan atau profesi tertentu serta membekali diri supaya siap memangku pekerjaan yang dipilih, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntunan dari pekerjaan yang dipilih dan 4) sosial, yaitu pelayanan bimbingan untuk membantu peserta didik memahami, menilai dan mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga dan warga lingkungan sosial yang lebih luas. Dilihat dari konteks penelitian ini layanan ditujukan untuk mengembangkan bidang pribadi. Dikaitkan dengan penelitian ini bimbingan kelompok yang diberikan berdampak pada bidang bimbingan pribadi seperti yang dijelaskan teori diatas bidang pribadi dirancang untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistik.

Bimbingan kelompok teknik simulasi games di pilih sebagai sebuah solusi karena memiliki beberapa kelebihan jika dibandingkan dengan metode lainnya yaitu: Menurut (Rusmana, 2008) teknik simulasi games memiliki kelebihan dibandingkan dengan teknik lain terutama jika digunakan pada klien remaja. Beberapa tersebut adalah : (1) siswa dapat melakukan interaksi sosial dan komunikasi dalam kelompoknya, (2) dapat membina hubungan personal yang positif, (3) dapat membangkitkan imajinasi. Membina hubungan komunikatif dan bekerja sama dalam kelompok, (4) dapat mengembangkan kreativitas siswa, karena melalui simulasi siswa diberikan kesempatan untuk memainkan peran sesuai dengan topik yang disimulasikan, (5) dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa, (6) dapat meningkatkan gairah siswa dalam proses pembelajaran, (7)

Memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan (8) Bekal bagi siswa dalam menghadapi situasi di kehidupan di masa depan baik dalam kehidupan, masyarakat maupun dunia kerja, (9) Memupuk daya cipta peserta didik.

Games bersifat, sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan kontrol diri dan kontrol emosional. Karakter tersebut sesuai dengan gaya belajar remaja, dimana menurut (Bandura, 2001) dalam *Social Learning Theory* bahwa remaja akan belajar dengan lebih efektif melalui observasi dan pengalaman langsung.

Berdasarkan alur pikir diatas maka diharapkan bimbingan kelompok teknik simulasi games menjadi metode yang paling tepat untuk menyampaikan informasi terkait kesejahteraan psikologis pada siswa, dan pada akhirnya sikap negatif terhadap tujuan hidup dapat berubah menjadi sikap yang positif.

Alasan selanjutnya adalah teknik simulasi games terbukti efektif jika digunakan untuk meningkatkan kualitas sebuah perilaku. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian dimana teknik simulasi games dapat meningkatkan perilaku seperti: penelitian (Melianasari, 2015) menggunakan tehnik simulasi games untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa dengan menggunakan populasi siswa kelas XI SMA 24 Bandung dengan hasil yang meningkat siklus I kecerdasan siswa dari 66,77% meningkat menjadi 66,80% dan siklus ke II naik hingga 71,99% . (Amaliah dan yaqin, 2012). Menggunakan teknik *simulasi games* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dilakukan pada siswa kelas XI APK SMK Muhammadiyah 2

gersik dengan hasil meningkat dari skor 3 menjadi 3,33, dan masih banyak penelitian lain yang membuktikan teknik *simulasi games* cocok digunakan untuk remaja.

Karakteristik lainnya dari teknik *simulasi games* adalah menurut Yohana (2016) karakteristik games memiliki sifat: simbolis, penuh arti, aktif, menyenangkan, kerelaan pembangunan peranan, episode. karakteristik games memiliki sifat: simbolis, penuh arti, aktif, menyenangkan, kerelaan pembangunan peranan, episode. Beberapa contoh, games bersifat : sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan kontrol diri dan kontrol emosional dan adopsi peran-peran pemimpin dengan pengikut yang kesemuanya merupakan komponen penting dari sosialisasi (Rusmana, N 2009). Karakter tersebut sesuai dengan gaya belajar remaja, dimana menurut Bandura (*Social Learning Theory*) bahwa remaja akan belajar dengan lebih efektif melalui observasi dan pengalaman langsung. Menurut guru BK teknik simulasi games akan sangat membantu untuk berkomunikasi dengan siswa, karena pada teknik ini, guru berperan sebagai fasilitator, sehingga tidak terlalu banyak berceramah dan siswa juga menjadi lebih aktif.

Berdasarkan alur pikir diatas maka diharapkan bimbingan kelompok teknik *simulasi games* menjadi metode yang paling tepat untuk menyampaikan informasi terkait kesejahteraan psikologis pada siswa, dan pada akhirnya sikap negative terhadap *Autonomy* dapat berubah menjadi sikap yang positif.

Berdasarkan pemaparan diatas maka diharapkan bimbingankelompok teknik *simulasi games* menjadi metode yang paling tepat untuk menyampaikan informasi kesejahteraan psikologis terkait sikap positif terhadap memaknai arti hidup pada siswa. Penulis tertarik untuk menulis penelitian dengan judul “penggunaan layanan bimbingankelompok teknik simulasi game untuk meningkatkan sikap positif siswa terhadap *autonomy* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/219 ”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Ada siswa yang tidak memiliki *Autonomy* didalam dirinya.
2. Ada siswa yang menganggap bahwa *Autonomy* tidak penting sehingga siswa tersebut selalu mengandalkan orang lain.
3. Adanya siswa yang tidak menyadari pentingnya *Autonomy*.

## **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka diperoleh rumusan masalah yaitu, “Adakah peningkatan sikap positif siswa SMAN 4 Bandar Lampung terhadap *Autonomy* melalui bimbingan kelompok teknik *simulasi games*?”

## **4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai alternatif program layanan bagi guru BK (berdasarkan hasil wawancara belum ada program untuk

memberikan informasi terkait kesejahteraan psikologis khususnya dimensi *Autonomy*.

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Semoga sikap positif *autonomy* dapat meningkat agar menjadi individu yang ideal.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi positif untuk meningkatkan mutu pendidikan khususnya program layanan BK di SMAN 4 Bandar Lampung.

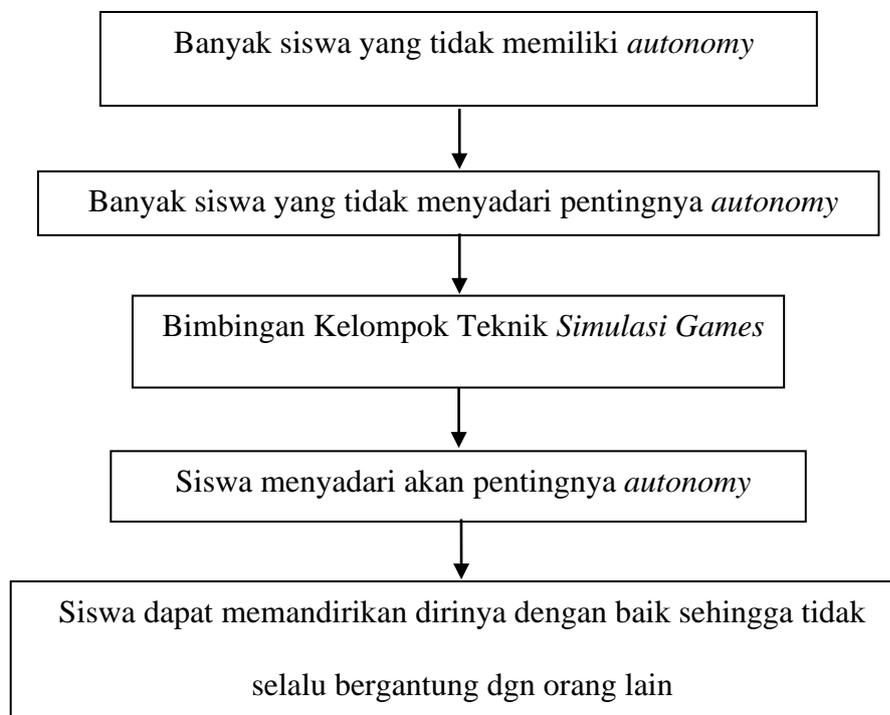
3. Bagi Peneliti

Memberikan ilmu pengetahuan baru, wawasan dan pengalaman yang sangat berharga serta bermanfaat bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu sebagai calon guru BK.

## **B. Alur Pikir**

Pentingnya informasi terkait kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan oleh siswa. Di lihat dari hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa sekolah belum memberikan edukasi terkait kesejahteraan psikologis. Salah satu indikasi kesejahteraan psikologis adalah adanya *Autonomy*. Hal tersebut disebabkan karena adanya kesulitan komunikasi antara guru BK dan siswa. Untuk meningkatkan sikap positif siswa terhadap *Autonomy* diperlukan adanya layanan bimbingan konseling untuk menyampaikan informasi terkait kesejahteraan psikologis. Untuk meningkatkan sikap positif siswa terhadap kemandirian diperlukan adanya layanan bimbingan kelompok teknik simulasi

games. Simulasi games membuat peserta didik lebih aktif dan dapat mengembangkan kreativitas siswa, karena melalui simulasi siswa diberikan kesempatan untuk memainkan peran sesuai dengan topik yang disimulasikan. Simulasi dapat dijadikan sebagai bekal bagi siswa dalam menghadapi situasi kehidupan di masa depan baik dalam kehidupan keluarga, masyarakat maupun dunia kerja. Dengan adanya simulasi tersebut maka siswa akan dapat memaknai kehidupan di masa laludan masa kini.



Gambar1. Alur pikir *Autonomy*

### **C. Hipotesis**

HA : Terdapat peningkatan signifikan siswa terhadap *Autonomy* menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik Simulasi Games pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol pada siswa kelas XI SMAN 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

HO : Tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *Autonomy* pada kelompok kontrol pada siswa kelas XI SMAN 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Peningkatan Sikap Positif terhadap Autonomy**

#### **1. Definisi Sikap**

Sikap menurut, Azwar 2016 menganggap bahwa konsep respons-respons sikap yang bersikap kognitif, afektif, dan konatif sebagaimana dalam skema triadik di atas bukan sekedar cara klasifikasi definisi sikap melainkan suatu telaah yang lebih dalam. Artinya sikap terbentuk karena adanya komponen-komponen kognitif (*kepercayaan / belief*), afektif (*emosi*), konatif (*prilaku / tindakan*).

Objek yang sama dengan satu sikap yang sama maka ketiga komponen itu harus mempolakan arah sikap yang seragam, konsistensi internal antara komponen-komponen sikap lebih terasa perlu dipertahankan pada sikap yang intensitasnya ekstrim, seperti sikap yang sangat setuju (semakin positif) dan sikap yang sangat tidak setuju (sangat negatif) yang meski dipertahankan (Azwar, 2016). Artinya disini dikatakan sikap positif adalah kecenderungan merespon objek sikap dengan positif hingga menunjukkan tingkah laku memperhatikan, menerima, menyukai dan memperlakukan objek sikap dengan baik.

Terkait diversifikasi dari indikasi kesejahteraan psikologis, (Ryff, 2014) melakukan kajian literasi mendalam atas berbagai teori mengarah pada penjelasan terkait topik kesejahteraan psikologi, berikut beberapa teori tersebut ;

- 1) Konsepsi aktualisasi diri, konsepsi individu yang berfungsi seutuhnya (*fully functioning person*), konsepsi maturitas oleh Allport . Selanjutnya beberapa teori menjelaskan lebih lanjut tentang domain kesejahteraan psikologis dari perspektif perkembangan sepanjang masa (*life span development*).

Berdasarkan kumpulan teori di atas, (Ryff, 2014) kemudian memformulasikan indikasi kesejahteraan psikologis dengan menyoroti kualitas - kualitas yang muncul berulang pada tiap teorinya, berikut kualitas-kualitas tersebut :

1. kemampuan penerimaan diri (*Self Acceptance*)
2. kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive Relationship With Others*)
3. kemampuan untuk menjadi pribadi yang mandiri (*Autonomy*)
4. kemampuan untuk mengelola lingkungan sekitar (*Enviromental Mastery*), 5) kemampuan untuk terus terus mengembangkan diri (*Personal Growth*)
5. kemampuan untuk menentukan serta memaknai arti hidup (*Purpose in Life*).

Rogers (2003) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah sebuah kondisi statis (tujuan) yang jika kita sudah mencapainya maka perjalanan selesai, lebih kepada sebuah arah untuk kita terus berproses.

Sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis idealnya terinternalisasi sebagai bagian dari konsep diri individu, sehingga Erikson (2008) menjelaskan bahwa Konsep diri individu terbentuk pada masa remaja, dimana pada tahap perkembangan ini remaja memiliki tugas perkembangan untuk mengkonstruksi identitas diri. Berdasarkan pemahaman akan makna kesejahteraan psikologis di atas, maka seorang individu idealnya harus selalu memiliki sikap yang positif terhadap kesejahteraan psikologis.

## **B. Aspek Sikap**

Aspek aspek sikap positif terhadap *Autonomy* dapat dilihat dari skema triadik, struktur/aspek sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif (*cognitive*), komponen afektif (*affective*), dan komponen konatif (*conative*).

### **a. Komponen Kognitif**

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Dikaitkan dengan *autonomy* disimpulkan bahwa aspek kognitif adalah bentuk kepercayaan dalam meyakini bahwa pertumbuhan atau perkembangan pribadi merupakan hal yang penting jika tugas perkembangan pribadi dapat dilakukan dengan baik.

### **b. Komponen Afektif**

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu, namun pengertian perasaan

pribadi sering kali sangat berbeda perwujudannya bila dikaitkan dengan sikap. Komponen afektif terhadap makna dalam hidup adalah perasaan positif atau prasangka baik terhadap tugas dalam memaknai arti hidup.

c. **Komponen Perilaku**

Komponen perilaku atau komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya, maksudnya bagaimana orang berperilaku dalam situasi tertentu dan terhadap stimulus tertentu akan banyak ditentukan oleh bagaimana kepercayaan dan perasaannya terhadap stimulus tersebut. Kecenderungan berperilaku secara konsisten, selaras dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individual. Jika dikaitkan dengan sikap penerimaan diri adalah perilaku positif terhadap penerimaan diri. Ditandai dengan adanya tindakan-tindakan positif seperti menyadari kelebihan diri, mengakui kelemahan diri, memaknai kejadian dimasalalu.

### **C. Faktor Pembentukan Sikap**

Menurut (Azwar, 2016) sikap memiliki faktor-faktor pembentuk sikap berikut akan kita uraikan peranan masing-masing faktor tersebut dalam ikut membentuk sikap manusia:

a. **Pengalaman Pribadi**

Adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut. Pembentukan kesan atau tanggapan terhadap objek merupakan proses kompleks dalam diri individu yang melibatkan individu yang bersangkutan, situasi dimana

tanggapan itu terbentuk, dan atribut atau ciri-ciri objek yang dimiliki stimulus.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Dilihat dari masa anak-anak dan remaja, orang tua biasanya menjadi figur yang paling berarti bagi anak. Interaksi antara anak dan orang tua merupakan determinan utama sikap si anak. Sikap orang tua dan sikap anak cenderung untuk selalu sama panjang hidup. Hal itu terutama benar begitu kritis mengenai sesuatu hal, akan cenderung mengambil sikap yang serupa dengan sikap orang tuanya dikarenakan adanya proses imitasi atau peniruan terhadap model yang dianggapnya penting, yakni orang tuanya sendiri.

c. Pengaruh kebudayaan

Sangat menekankan pengaruh lingkungan (termasuk kebudayaan) dalam membentuk pribadi seseorang. Kepribadian, katanya, tidak lain dari pada pola perilaku yang konsisten yang menggambarkan sejarah *reinforcement* yang kita alami. Mendapat *reinforcement* (penguatan, ganjaran) dari masyarakat untuk sikap dan perilaku tersebut, bukan untuk sikap dan perilaku yang lain. Tanpa kita sadari, kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

d. Media massa

Dalam menyampaikan informasi sebagai tugas pokoknya , media massa membawa pula pesan- pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberikan dasar efektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk , garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan , diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya. Dikarenakan konsep moral dan ajaran agama sangat menentukan sistem kepercayaan maka tidaklah mengherankan kalau pada gilirannya kemudian konsep tersebut ikut berperan dalam menentukan sikap individu terhadap suatu hal.

f. Pengaruh faktor emosional

Suatu contoh bentuk sikap yang didasari oleh faktor emosional adalah prasangka (prejudice). Prasangka didefinisikan sebagai sikap yang tidak toleran , tidak fair', atau tidak favorabel terhadap sekelompok orang.

## **D. Kesejahteraan Psikologis**

### **a. Definisi kesejahteraan psikologis**

Kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan yang muncul karena terpenuhinya seluruh kebutuhan primer seseorang berdasarkan hasil pergaulan individu dengan dinamika kehidupannya. Pengalaman–pengalaman individu baik yang negatif maupun positif menjadikan individu tersebut mampu mengaktualisasikan dirinya. Kebahagiaan dalam arti ini berdasarkan keseimbangan antara efek positif dan negatif. (Ryff,2014 )menjelaskan *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasalalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

### **b. Faktor–Faktor Kesejahteraan Psikologi**

Berkut ini faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang:

#### 1) Usia

Dimensi hubungan positif dengan orang lain mengalami peningkatan seiring dengan bertambah nya usia. Sebaliknya dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambah nya usia.

## 2) Jenis kelamin

Penelitian Ryff 2014 menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi perumbuhan.

## 3) Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas status sosial dan ekonomi mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang individu. Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, memiliki rasa ke tersrahan dalam hidup dibandingkan dengan mreka yang berada dikelas sosial rendah.

## 4) Budaya

Dari hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologis yang dilakukan dikorea selatan mnunjukkan bahwa respon den dikorea selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor terendah pada dimensi penerimaan diri. Hal itu disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketegantungan. Menurut Ryff 2014 kebahagiaan adalah *out come variable* dari kesejahteraan psikologis

## 5) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan gambaran ungkapan prilaku suportif (mendukung) yang diberikan seseorang individu kepada individu lain yang memiliki keterikatan dan cukup bermakna dalam hidupnya. Dukugan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan seseorang dapat memberikan peramalakan well-being seseorang.

## **E. *Autonomy***

### **1. Definisi *Autonomy***

*Autonomy* merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal (Ryff, 2014). *Autonomy* yang baik ditandai dengan mampu menilai dan mengarahkan diri sendiri, menghadapi tekanan sosial, serta mengatur tingkah lakunya sendiri. *Autonomy* yang rendah menunjukkan bahwa individu memperhatikan pengharapan, evaluasi dari orang lain, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertingkah laku (Ryff 2014).

### **2. Ciri utama seseorang yang memiliki *autonomy* yang baik dan rendah**

#### **a. Individu yang memiliki *Autonomy* yang baik**

*Autonomy* yang baik ditandai dengan mampu menilai dan mengarahkan diri sendiri, menghadapi tekanan sosial, serta mengatur tingkah lakunya sendiri.

#### **b. Individu yang memiliki *Autonomy* rendah**

*Autonomy* yang rendah menunjukkan bahwa individu memperhatikan pengharapan, evaluasi dari orang lain, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertingkah laku.

Kesimpulan dari individu yang memiliki *Autonomy* yang baik adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan yang ada di dirinya

dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki keterampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan. Sedangkan individu yang tidak memiliki *Autonomy* yang tidak baik ia sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan.

*Autonomy* merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu. Dalam menjalani kehidupan ini individu tidak pernah lepas dari cobaan dan tantangan. Individu yang memiliki kemandirian tinggi relatif mampu menghadapi segala permasalahan karena individu yang mandiri tidak tergantung pada orang lain, selalu berusaha menghadapi dan memecahkan masalah yang ada.

Berdasarkan definisi sebelumnya dapat diartikan bahwa sikap positif Terhadap *Autonomy* adalah pandangan positif terhadap *Autonomy* jika seorang individu memiliki kemandirian yang baik maka individu tersebut mampu mengambil keputusan sendiri dan mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar.

## **F. Bimbingan Kelompok dan Teknik Simulasi Games**

### **1. Bimbingan Kelompok**

Bimbingan menurut (Prayitno & Amti, 2008) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri

dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat di kembangkan; berdasarkan norma-norma yang berlaku. Adapun bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para kelompok.

(Prayitno, 2008) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselegrakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Telah lama dikenal bahwa berbagai informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program dan peta sosiometri siswa serta bagaimana mengembangkan hubungan antarsiswa dapat disampaikan dan dibahas dalam bimbingan kelompok (Prayitno, 2008). Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemeberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Istilah play (bermain) dan games (permainan) memiliki maknaberbeda dalam literatur konseling bermain (Rusmana, 2008). bermain dipandang sebagai suatu prilaku yang muncul secara alamiah yang dapat ditemukan dalam kehidupan manusia dan binatang. Bermain merupakan aktifitas sukarela dan spontan yang tidak memiliki titik akhir atau tujuan tertentu bermain secara interinsik didorong oleh hasrat bersenang-senang (Rusmana, 2008).

Permainan dalam bimbingan konseling adalah Penggunaan media permainan dan media bermain dan *expressive arts* dapat digunakan dalam

layanan bimbingan (Rusmana, 2008). *Play media* dan *expressive art* berfungsi dalam pekerjaan seorang konselor, karena: (1) anak biasanya tidak mempunyai kemampuan verbal untuk bertanya, menolong membantu permasalahannya, bermain salah satu cara berkomunikasi dengan anak dan “seethirworld”; (2) *expressive art* dan *paly media* dilihat sebagai salah satu metode membantu anak mengekspresikan dan membangun sikap positif bagi dirinya dan temannya; (3) strategi membangun hubungan digunakan sebagai peningkatan tingkah laku, klarifikasi perasaan; (4) adanya keterbatasan tipe tingkah laku. Dari teori di atas disimpulkan bahwa teknik bimbingan kelompok teknik simulasi games adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri positif dengan menggunakan media permainan dan media bermain dan *expressive arts* yang digunakan dalam layanan bimbingan.

Kelebihan teknik simulasi game (Rusmana, 2008) teknik simulasi games memiliki kelebihan dibandingkan dengan teknik lain terutama jika digunakan pada klien remaja. Beberapa kelebihan teknik simulasi games adalah : (1) siswa dapat melakukan interaksi sosial dan komunikasi dalam kelompoknya, (2) dapat membina hubungan personal yang positif, (3) dapat membangkitkan imajinasi. Membina hubungan komunikatif dan bekerja sama dalam kelompok, (4) dapat mengembangkan kreativitas siswa, karena melalui simulasi siswa diberikan kesempatan untuk memainkan peran sesuai

dengan topik yang disimulasikan, (5) dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa, (6) dapat meningkatkan gairah siswa dalam proses pembelajaran, (7) Memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang problematis.

*Experiential learning* menekankan pada keinginan kuat dari dalam diri siswa untuk berhasil dalam belajarnya. Motivasi ini didasarkan pula pada tujuan yang ingin dicapai dan model belajar yang dipilih. Keinginan untuk berhasil tersebut dapat meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap perilaku belajarnya dan mereka akan merasa dapat mengontrol perilaku tersebut. *Experiential learning* menunjuk pada pemenuhan kebutuhan dan keinginan siswa. Kualitas belajar *experiential learning* mencakup: keterlibatan siswa secara personal, berinisiatif, evaluasi oleh siswa sendiri dan adanya efek yang membekas pada siswa.

Teorinya, Kolb (Baharudin dan Wahyuni, 2012:165) mendefinisikan belajar sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*). Belajar dalam *experiential learning* merupakan suatu proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman yang diakibatkan oleh kombinasi antara memahami dan mentransformasi pengalaman.

Melalui (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman, proses belajar mengajar yang menggabungkan pengalaman langsung yang bermakna kepada seseorang dipandu dengan refleksi dan analisis, sehingga siswa tidak hanya belajar tentang konsep materi belaka. Kualitas belajar *experiential learning* mencakup: keterlibatan siswa secara personal,

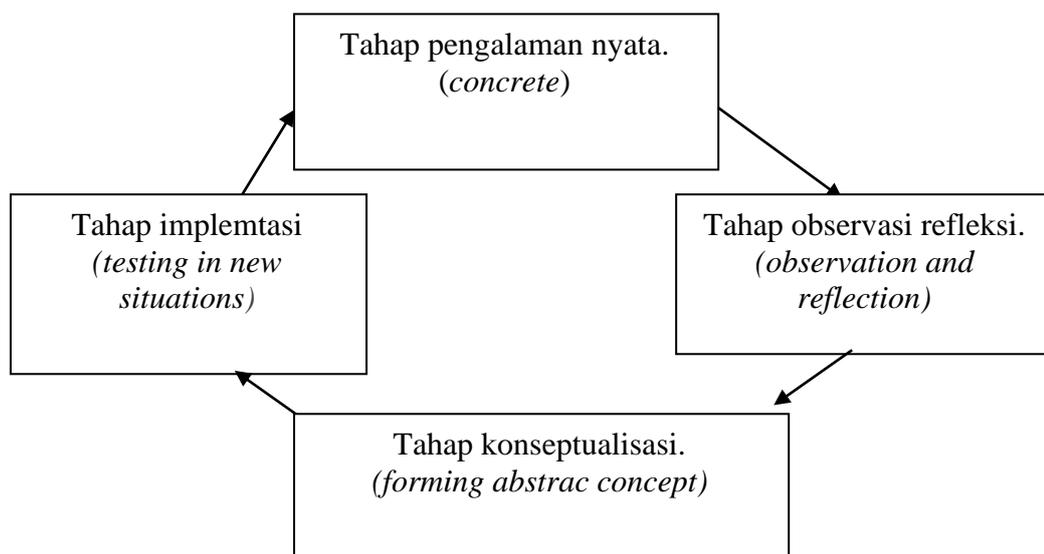
berinisiatif, evaluasi oleh siswa sendiri dan adanya efek yang membekas pada siswa. (*Experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman merupakan pendekatan dari pengalaman konkrit yang dapat dilakukan dengan cara, bermain, bermain peran, simulasi, diskusi kelompok yang diharapkan agar terjadi suatu kombinasi antara mendengar, melihat dan mengalami.

Berdasarkan pengertian (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman diatas, dapat dilihat bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman adalah: (1) keterlibatan siswa secara personal, (2) mengalami apa yang dipelajari, (3) membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung, (4) pengetahuan perpaduan antara memahami dan mentransformasi pengalaman. Memperhatikan unsur-unsur (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa experiential learning adalah keterlibatan siswa secara personal dalam proses belajar sehingga siswa mengalami apa yang mereka pelajari yang diharapkan dapat membangun pengetahuan yang diperoleh dari perpaduan antara memahami dan mentransformasi pengalaman.

Model (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman memberi kesempatan kepada siswa untuk memutuskan pengalaman apa yang menjadi focus mereka, keterampilan-keterampilan apa yang mereka ingin kembangkan, dan bagaimana cara mereka membuat konsep dari pengalaman yang mereka alami tersebut. Hal ini berbeda dengan pendekatan belajar tradisional dimana siswa menjadi pendengar pasif dan hanya guru yang

mengendalikan proses belajar tanpa melibatkan siswa. Prosedur pembelajaran dalam (*experiential learning*) teori belajar dalam pengalaman terdiri dari 4 tahapan, yaitu; 1) tahapan pengalaman nyata, 2) tahap observasi refleksi, 3) tahap konseptualisasi, dan 4) tahap implementasi.

Penelitian ini digunakan bimbingan konseling teknik simulasi games dengan mengadopsi model *experiential learning* yang di kemukakan oleh David Kolb, 1984.



Gambar 2. Prosedur pembelajaran dalam *experiential learning*.

Keterangan Gambar 2 :

1) Tahap pengalaman nyata (*concrete*)

Pada tahap ini siswa belum memiliki kesadaran tentang hakikat dari suatu peristiwa. Siswa hanya dapat merasakan kejadian tersebut dan belum memahami serta menjelaskan mengapa dan bagaimana peristiwa itu terjadi.

2) Tahap observasi refleksi (*observation and reflection*)

Pada tahap ini siswa diberi kesempatan untuk melakukan observasi secara aktif terhadap peristiwa yang dialami. Di mulai dengan mencari jawaban dan memikirkan kejadian yang ada di sekitarnya. Siswa mengembangkan pertanyaan mengapa dan bagaimana peristiwa tersebut terjadi.

3) Tahap konseptualisasi (*forming abstrac concept*)

Pada tahap ini siswa diberikan kebebasan untuk melakukan pengamatan dilanjutkan dengan merumuskan (konseptualisasi) terhadap hasil pengamatan.

4) Tahap implementasi (*testing in new situations*)

Pada tahap ini siswa sudah mampu mengaplikasikan konsep-konsep, teori-teori atau aturan-aturan kedalam situasi nyata. Siswa mempraktekkan pengalaman yang di dapatnya

## **G. Variabel dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel penelitian**

Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penulis menyatakan bahwa dalam penelitian tersebut menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas ( Independen) dan variabel terikat(Dependen) yaitu :

a) Variabel terikat :

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas . variable terikat dalam penelitian ini adalah sikap positif terhadap kemandirian .

b) Variabel bebas :

Variabel bebas yaitu variable yang mempengaruhi atau menjadi sebuah Sebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik simulasi game.

## 2. Definisi Operasional Variabel

a. Sikap positif terhadap *Autonomy*

**Sikap positif** adalah kecenderungan merespon objek sikap dengan positif hingga menunjukkan tingkah laku memperhatikan, menerima, menyukai dan memperlakukan objek sikap dengan baik. *Autonomy* adalah kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Jadi sikap positif terhadap *Autonomy* adalah kecendrungan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial.

b. Bimbingan kelompok teknik *simulasi game*

**Bimbingan kelompok** adalah kegiatan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para kelompok. *Simulasi Game* merupakan aktifitas sukarela dan spontan yang tidak memiliki titik akhir atau tujuan

tertentu bermain secara intrinsik didorong oleh hasrat bersenang-senang jadi Bimbingan kelompok teknik simulasi games adalah strategi untuk mencegah berkembangnya masalah pada siswa melalui komunikasi dengan cara observasi dan pengalaman langsung melalui permainan games sehingga menjadikan informasi yang terkandung di dalamnya dapat tersampaikan dan dapat terserap dengan baik.

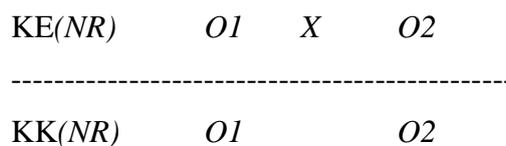
### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

#### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model *untreated control group design with dependent pre-test and posttest*. (Shadish, Cook & Campbell, 2002) melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan pengukuran sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Alur pelaksanaan penelitian disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Model *untreated control group design with dependent pre-test and posttest* (Shadish, Cook & Campbell, 2002)

Keterangan:

KE =Kelompok eksperimen

KK =Kelompok control

NR =Non random

O1 =Nilai pretest(sebelum diberitreatment)

X =Treatment (Layanan Kelompok Teknik Simulasi Games)

O2 =Nilai post test(setelah diberi treatment)

### C. Subjek penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Alur pelaksanaan peneliti disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Data siswa kelas XI di SMAN 4 Bandar lampung

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
XIIPA1	15	22	37
XIIPA2	18	19	37
XIIPA3	16	21	37
XIIPA4	15	22	37
XIIPS1	16	21	37
XIIPS2	17	20	37
XIIPS3	19	18	37
XIIPS4	16	21	37
Jumlah			296

#### 2. Sampel

Menurut (Arikunto, 2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Beberapa subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya kurang dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Dilihat dari pengertian diatas sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 15 orang siswa dari seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4

Bandar Lampung sebagai subjek penelitian yang diambil dengan cara *voluntary sampling*. *Voluntary Sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan kerelaan atau kemauan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Menurut (Sugiyono, 2012) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan hasil peningkatan sikap positif. Bentuk tes yang diberikan berupa skala sikap.

Peneliti menggunakan instrumen tes untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan sikap positif setelah diberikan perlakuan berupa tes kemampuan siswa dalam simulasi permainan.

##### **1. Uji Coba Instrumen Tes**

Instrumen tes yang telah tersusun, kemudian diuji cobakan kepada siswa yang bukan subjek penelitian. Uji coba dilakukan untuk mendapatkan persyaratan soal pretest dan posttest yaitu validitas dan reliabilitas.

##### **2. Uji Prasyarat Instrumen Tes**

Setelah dilakukan uji instrumen tes, selanjutnya menganalisis hasil uji coba instrumen. Hal-hal yang dianalisis mencakup:

### **a. Validitas**

Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur dan derajat ketepatannya benar, jika hal tersebut sudah tercapai maka instrument tersebut validitasnya tinggi. Untuk mengukur analisis butir soal secara keseluruhan dengan mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total terlebih dahulu dicari validitas alat ukurnya. Pada penelitian ini validitas yang digunakan tergolong ke dalam validitas konstruk atau *construct validity*. Untuk menguji validitas konstruk, digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini setelah instrument dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli.

Para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling. Uji ahli instrument ini dilakukan untuk melihat kesesuaian antara item-item pernyataan baik dari segi konstruk maupun redaksional. Berdasarkan hasil dari uji ahli yang peneliti dapatkan, para ahli menyatakan bahwa instrument tersebut dapat digunakan dengan hasil perbaikan dari kesimpulan yaitu positif dan negatif dan perbaikan pada kalimat sesuai dengan EYD.

### **b. Reliabilitas**

Instrumen bisa dikatakan reliabel apabila instrument tersebut jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Hasil pengukuran itu diharapkan akan sama apabila pengukuran itu diulangi. Pengujian reliabilitas

instrument dalam penelitian ini digunakan rumusan Alpha (*Cronbach's Alpha*).

Koefisien butir soal di interpretasikan kedalam beberapa kriteria reabilitas. kriteria reabilitas dipaparkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Kriteria Reabilitas

Koefisienreabilitas	Kriteria
0,80-1,00	SangatTinggi
0,60-0,80	Tinggi
0,40-0,60	Cukup
0,20-0,40	Rendah
0,00-0,20	SangatRendah

Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*)<sup>16</sup> for windows dengan menggunakan perhitungan Alpha Cronbach yang disajikan dalam hasil perhitungan reabilitas pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Hasil perhitungan Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	NofItems
.713	34

Setelah diperoleh hasil koefisien reabilitas (r yang bearti reabilitas angket mengenai sikap terhadap *Autonomy* memiliki kriteri area di ilitastinggi.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti akan melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Test Awal (*Pre-test*)**

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

### **2. Pemberian Perlakuan**

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

#### **a. Pemahaman tentang *simulasi games***

Pemberian materi tentang *simulasi games* kepada siswa terhadap peningkatan sikap positif *Autonomy* .

#### **b. Pemberian *Treatment***

Pemberian *treatment* dilakukan dengan pemberian pembelajaran tentang sikap positif terhadap *Autonomy*.

### **3. Test Akhir (*Post-test*)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan atau diberikannya

perlakuan yaitu sebuah simulasi games. Tes akhir ini berperan penting untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan untuk mendapatkan nilai tentang *autonomy*.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasikan tidak menemui hambatan atau kesulitan. Dalam Sugiyono (2013: 207), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari keseluruhan responden atau sumber data lain terkumpul. Apabila data telah terkumpul, data tersebut harus segera diolah untuk diketahui kebenarannya. Menurut Sugiyono (2013: 207) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan non parametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi games* untuk meningkatkan sikap positif terhadap *Autonomy*. Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002: 104) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non parametrik* (Sugiyono, 2012: 213) dengan

menggunakan *Wilcoxon Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji wilcoxon ini. Dalam pelaksanaan uji Wilcoxon untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS ( Statistical Package for Social Science)

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

##### **1. Kesimpulan Statistik**

Pada Layanan Bimbingan kelompok teknik *simulasi game* dapat meningkatkan sikap siswa terhadap kemandiriannya pada siswa XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *Uji mann Whitney*, dimana diperoleh nilai (Sig) 0,000. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila nilai signifikan < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata diperoleh hasil  $0,000 < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terdapat peningkatan kemandirian yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi game*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi game* dapat meningkatkan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

## 2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi game* dapat meningkatkan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dari sikap siswa dan hasil *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *simulasi game* pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap terhadap kemandirian yang rendah, dan setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik *simulasi game* dapat digunakan untuk meningkatkan sikap siswa terhadap kemandirian.

## B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi game* untuk meningkatkan sikap siswa terhadap kemandirian, serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa disekolah pada umumnya.
2. Kepada siswa SMA Negeri 4 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan Bimbingan kelompok dengan sungguh-sungguh dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
3. Bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian tentang penggunaan layanan kelompok teknik *simulasi game* untuk meningkatkan sikap siswa dapat menggunakan menggunakan variabel lain dengan teknik *simulasi game*.

# **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah & Yaqin. 2012. Penerapan teknik permainan simulasi pada materi kearsipan untuk meningkatkan hasil belajar dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Unikama*. 3 :12-23.
- Angraini, T.P. 2014. Hubungan antara psikologikal will being dan kepribadian hardiness dengan stress pada petugas port security. *Jurnal UNESA*. 3:18-29.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S. 2016. *Sikap Manusia Teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Baharudin & Wahyuni 2012. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. *Jurnal Psikologi Belajar*. 2 : 10 - 19.
- Bronfenbrenner, U. 2005. *Human Development*. Sage Publication, London.
- Erikson, E. H. 2008. *Explorer Of Identity and the Life Cycle*. Palgrave, Macmillan.
- Erlangga, E. 2017. *Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. 2005. *Attitudes, Personality, and Behavior*. Open University Press, NewYork.
- Melianasari, D. 2015. Penerapan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi dan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Jurnal Upi* 3 : 23 – 31.
- Nursalim, M. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Erlangga, Surabaya.
- Prayitno & Erman. 2008. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Prayitno & Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka cipta, Jakarta.
- Rogers, C. 2003. *On Becoming a person*. United Kingdom, London.
- Rusmana, N. 2008. *Teknik Simulasi Permainan (Games & Play)*. Rizqi Press, Bandung.
- Ryff, C.D. 2014. *Psychological Well – Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychosomatics*, 83 : 10-28.
- Sari, R.R. 2015. Tingkat Psikologis Will Being pada remaja panti sosial bina remaja yogyakarta. *Jurnal UNY 2* : 21-28
- Shadish, W.R., Cook, T. D., & Campbell, D.T. *Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Casual Inference*. Unknown Publisher.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Tanujaya, W. 2014. Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar Ump Di PT. Sinergi Intergra Service, Jakarta). *Jurnal Psikologi Pendidikan 2* : 19-25.
- Triwahayuningsih, Y. 2017. Kajian Meta Analisis Hubungan Antara Self Estem dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal UGM 3* : 22-29.
- Yohana. 2016. *Media Bimbingan dan Konseling*. Bumi Aksara, Lampung.