

Peningkatan Sikap Positif Terhadap *Environmental Mastery* Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Games

Positive Attitude Improvement Against Environmental Mastery with Guidance on Games Simulation Technique Groups

Despy Prastiwi^{1*}, Muswardi Rosra², Moch Johan Pratama³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: despyprastiwi2@gmail.com, Telp : +6282269331413

Received: April, 2019

Accepted: May, 2019

Online Published: May, 2019

Abstract: *Positive Attitude Improvement Against Environmental Mastery with Guidance on Games Simulation Technique Groups.* The purpose of the research was to increase a positive attitude towards psychological well-being, especially in the dimensions of environmental mastery. The method used in this study was quasi experimental design with dependent pretest and posttest. There we 10 people as the subjects of this research. The results of statistical analysis showed a value (Sig.) $0.045 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was an increase in positive attitudes of students towards environmental mastery after being given games simulation technique group guidance services to the experimental group.

Keywords: *environmental mastery, games simulation techniques, guidance and counseling*

Abstrak: *Peningkatan Sikap Positif Terhadap Environmental Mastery dengan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Games.* Tujuan penelitian untuk meningkatkan sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis khususnya dimensi *environmental mastery*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen with dependent pretest and posttest*. Subjek penelitian menggunakan kelompok eksperimen sebanyak 10 orang. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai (Sig.) $0.045 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah sikap terhadap *environmental mastery* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, environmental mastery, teknik simulasi games*

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Sekolah merupakan pelaksanaan belajar dan mengajar, serta wadah bagi siswa untuk memperoleh pelajaran. Sekolah adalah tempat pembentukan karakter bagi siswa yang sangat mempengaruhi perkembangan kognitif dan afektif sekolah. Sekolah juga merupakan tempat kedua bagi siswa setelah rumah dimana siswa akan lebih banyak menghabiskan waktu efektifnya, sudah semestinya menyediakan selain kenyamanan fisik juga kenyamanan psikologis. Kenyamanan secara psikologis penting untuk didapatkan siswa sehingga siswa memiliki penilaian positif terhadap lingkungan sekolah.

Hal ini menyebabkan indikasi *Psychological well being (Kesejahteraan psikologis)* memiliki banyak versi. Kesejahteraan psikologis memiliki banyak versi indikasi yang beragam, menurut para ahli sependapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah variabel yang penting untuk dimiliki oleh seseorang individu. 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*).

Hal ini dibuktikan oleh empiris, bahwa kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang individu, akan mempengaruhi kualitas variabel positif lainnya, seperti penelitian (Anggraini, 2015) hubungan antara kesejahteraan psikologi dan kepribadian hardiness dengan stress pada petugas port security, dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa kesejahteraan psikologi dan kepribadian hardiness dapat mengurangi tingkat stress yang terjadi pada petugas port security, (Triwahyuningsih, 2017) tentang hubungan antara self esteem dengan kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan self esteem, (Awaliyah A

&Listiyandini R A, 2018) menunjukkan bahwa rasa kesadaran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu pada dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, serta terdapat pada penelitian (Prabowo A, 2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kesejahteraan psikologis remaja di sekolah menengah kejuruan berada pada kategori sedang. Dimensi yang paling berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja adalah *Environmental mastery*, dimana remaja merasa bahagia ketika mampu menguasai lingkungan secara baik.

Pendahuluan yang telah peneliti laksanakan di SMA Negeri 13 Bandar Lampung terdapat beberapa siswa yang tidak memahami kesejahteraan psikologis. Pada sekolah tersebut terdapat kondisi ideal yang berbanding terbalik dengan hasil studi lapangan, dimana 53 dari 380 siswa di SMA Negeri 13 Bandar Lampung dinyatakan 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, lalu belum adanya program spesifik yang bertujuan untuk mengedukasi siswa terkait kesejahteraan psikologis dan kesulitan komunikasi dengan siswa.

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. Secara spesifik penelitian ini mendalami kualitas kemampuan untuk menentukan *Environmental mastery* sebagai salah satu aspek penunjang

kesejahteraan psikologis.(Ryff, 2014) menjelaskan lebih lanjut bahwa kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental.*Environmental mastery* yang baik dapat dilihat dari sejauh mana individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di lingkungan.In-dividu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental.

Peneliti juga mendapatkan hasil survey dalam bentuk kualitatif berupa *Focus Group Discussion* yang berisi tentang indikator bahwa masih terdapat *Environmental mastery* yang kurang baik, ditunjukkan dari table dibawah ini:

Tabel 1. Hasil FGD

Indikator	Bentuk perilaku
<i>Environmental mastery</i> yang rendah	
Merasa kesulitan untuk mengelola kegiatan sehari-hari	1. Selalu datang terlambat ke sekolah 2. Selalu telat mengumpulkan tugas 3. Tidak konsisten dengan kegiatan sehari-hari.
Merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki suasana di sekitar	1. Kelas ribut bukannya menegur tapi malah buat status 2. Guru tidak hadir malah tidak ada niat untuk memanggil.
Tidak menyadari adanya berbagi kesempatan di sekelilingnya	1. Memiliki kesempatan tapi tidak tau potensi yang dimilikinya 2. Mengikuti olimpade tapi dia tidak memiliki kemampuan dibidangnya.
Merasa tidak mampu untuk mengontrol dunia di luar dirinya	1. Ketika mengambil keputusan dia membutuhkan orang lain 2. setiap pekerjaan dan tugas tidak akan selesai jika tidak dibantu orang lain.

Masalah dalam penelitian ini adalah hal ini dapat diketahui dari berbagai fenomena dimana masih adanya siswa yang masih minim pemahamannya mengenai kesejahteraan psikologis khususnya terkait dengan *Environmental mastery* terdapat siswa tidak memiliki *Environmental mastery* serta tidak dapat menguasai lingkungannya di-sekolahnya, ada pula ketakutan dan ketidakterbukaan siswa tersebut terhadap lingkungan sehingga siswa tersebut menjadi pribadi yang cenderung menyendiri.

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. Secara umum penyebabnya adalah perbedaan gaya komunikasi yang pada akhirnya menyebabkan informasi tidak tersampaikan dengan maksimal.

Dari uraian masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games dapat meningkatkan sikap positif siswa terhadap *Environmental mastery* pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan dua poin permasalahan yang ditemukan oleh peneliti pada studi pendahuluan, maka diajukanlah sebuah solusi yaitu dengan merancang modul layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games dengan menentukan serta memaknai arti hidup. Serta pada penelitian (Erwin, 2017) terbukti bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterampilan siswa dari

46,52% meningkat menjadi 85%. Dikaitkan dengan penelitian ini bimbingan kelompok yang diberikan berdampak pada bidang bimbingan pribadi yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami, menilai, dan mengembangkan potensi.

Teknik simulasi *games* memiliki kelebihan dibandingkan dengan teknik lain terutama jika digunakan pada klien remaja : siswa dapat melakukan interaksi sosial dan komunikasi dalam kelompoknya, dapat membina hubungan personal yang positif, dapat membangkitkan imajinasi, dapat mengembangkan kreativitas siswa, dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa, dapat meningkatkan gairah siswa dalam proses pembelajaran, memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan, bekal bagi siswa dalam menghadapi situasi di kehidupan di masa depan baik dalam kehidupan, masyarakat maupun dunia kerja, memupuk daya cipta peserta didik.

Alasan selanjutnya adalah teknik simulasi *games* terbukti efektif jika digunakan untuk meningkatkan kualitas sebuah perilaku. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian (Melianasari D, 2016) menggunakan teknik 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%.

Berdasarkan alur pikir yang akan dijelaskan maka diharapkan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* menjadi metode yang paling tepat untuk memberikan informasi terkait kesejahteraan psikologis pada siswa, dan pada akhirnya sikap negatif terhadap *Environmental mastery* dapat berubah menjadi sikap yang positif.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan sikap positif

terhadap kesejahteraan psikologis khususnya dimensi *Environmental mastery* setelah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperimen with dependent pretest and posttest*. Melibatkan kelompok eksperimen dengan pengukuran sebelum pelatihan dan setelah pelatihan.

Waktu Penelitian ini adalah Tahun Pelajaran 2018/2019. Pada Tanggal 23 Oktober 2018 sampai Tanggal 14 November 2018. Tempat Penelitian adalah di SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang kelompok eksperimen kelas XI di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Subjek penelitian diperoleh melalui *voluntary sampling*. *Voluntary Sampling* adalah pengambilan berdasarkan kesukarelaan atau kemauan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Selanjutnya diberikan tes awal atau *pretest* yaitu tes pertama kali untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data atau perbandingan dengan data tes akhir. Tes akhir atau *posttest* berperan penting untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan untuk mendapatkan nilai tentang sikap terhadap konsep *Environmental mastery*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap *Environmental mastery* untuk melihat peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery*.

Tabel 1. Skor Penilaian Instrumen Penelitian

Pernyataan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Validitas instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2010: 267). Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang hendak diukur.

Penelitian ini menguji validitas butir item skala menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (Azwar, 2014:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 2 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan dapat digunakan.

Setelah di evaluasi dan dikonsultasikan dengan dosen uji ahli, instrumen penelitian sudah tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Penelitian ini, penulis menggunakan validitas isi atau *content validity*. Menurut (Azwar, 2010:37), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *judgement expert* (pendapat para ahli).

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Alpha (Cronbach's Alpha)*. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Uji reliabilitas pada skala sikap *Environmental mastery* dilakukan terhadap 60 item terhadap 60 siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandar Lampung, diperoleh koefisien reliabilitas pada skala *Environmental mastery* sebesar 0,704. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut (Sugiyono, 2014), maka koefisien reliabilitas pada skala sikap terhadap *Environmental mastery* termasuk dalam kriteria reliabilitas tinggi.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus uji *Mean Whitney Test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. 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.

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan tiga dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila dari perhitungan Aiken's dan dilihat dari table Aiken dengan rater 7 dan number of rating

categories 5 maka besarnya koefisien kriteria adalah 0,704 maka pernyataan tersebut dikatakan valid. Berdasarkan hasil uji ahli maka, koefisien isi Aiken's V berkaidah keputusan tinggi dengan demikian koefisien isi skala sikap *Environmental mastery* ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan sedangkan reliabilitas angket mengenai sikap terhadap *Environmental mastery* memiliki kriteria reliabilitas tinggi.

Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Mean Whitney Test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan.

Alasan Peneliti menggunakan uji *Mean Whitney* karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiyono, 2010:210) dengan menggunakan Uji *Mean Whitney Test*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Mean whitney test* ini. Dalam pelaksanaan uji *mean whitney* ini untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata 2 sampel yang tidak berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* maka diperoleh data hasil perhitungan uji *Mean whitney*, diperoleh nilai (Sig.) $0,045 < 0,05$, artinya adalah H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN / *RESULT AND DISCUSSION*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 13 Bandar Lampung diperoleh hasil sebagai berikut: Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara terkait pemahaman guru Bimbingan dan Konseling terkait kesejahteraan psikologis setelah itu peneliti memberikan survey siswa pada kelas XI untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan siswa terkait kesejahteraan psikologis dan setelah itu peneliti melakukan FGD (*Focus Group Discussion*) untuk mengetahui bentuk perilaku negatif siswa terhadap *Environmental mastery* pada siswa kelas XI IPS 1 yang menjadi subjek kelompok eksperimen yang berjumlah 10 orang.

Hasil yang didapat dari FGD adalah bahwa siswa cenderung memiliki sikap yang negatif terhadap *Environmental mastery*. Dilakukan FGD seperti ini agar peneliti dapat menyimpulkan seperti apa bentuk sikap secara keseluruhan dari para siswa kelompok eksperimen untuk memudahkan peneliti membuat rancangan simulasi *games* yang akan diberikan kepada siswa pada saat bimbingan kelompok.

Dilakukan FGD seperti ini agar peneliti dapat menyimpulkan seperti apa bentuk perilaku secara keseluruhan dari para siswa kelompok eksperimen untuk memudahkan peneliti membuat rancangan simulasi *games* yang akan diberikan kepada siswa pada saat bimbingan kelompok.

Berikut ini adalah tabel daftar subjek penelitian kelompok eksperimen:

Tabel 2. Daftar Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Kelompok	L/P	Kelas
1.	RN	Kelompok Eksperimen	P	XI IPS 1
2.	OP	Kelompok Eksperimen	L	XI IPS 1
3.	WS	Kelompok Eksperimen	P	XI IPS 1
4.	DS	Kelompok Eksperimen	P	XI IPS 1
5.	MA	Kelompok Eksperimen	L	XI IPS 1
6.	NMD	Kelompok Eksperimen	L	XI IPS 1
7.	RS	Kelompok Eksperimen	L	XI IPS 1
8.	AAP	Kelompok Eksperimen	P	XI IPS 1
9.	RA	Kelompok Eksperimen	L	XI IPS 1
10.	ZO	Kelompok Eksperimen	P	XI IPS 1

Hasil *Pretest* kelompok eksperimen kelas XI IPS 1 sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* dan hasil skor kelas XI IPS 1 sebelum diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor	Kriteria
1.	R	161	Sedang
2.	OP	152	Sedang
3.	WS	175	Sedang
4.	DS	155	Sedang
5.	MA	159	Sedang
6.	NMD	169	Sedang
7.	RS	167	Sedang
8.	AAP	163	Sedang
9.	RA	174	Sedang
10.	ZO	175	Sedang

Berdasarkan Tabel dijelaskan bahwa hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok terhadap 10 orang siswa. Terlihat bahwa siswa-siswa memiliki tingkat sikap terhadap *Environmental mastery* yang sedang. Terlihat

bahwa siswa-siswa sudah cukup baik mempunyai tingkat sikap terhadap *Environmental mastery* yang sedang sampai tinggi.

Pemberian kriteria juga dilakukan saat penyebaran skala ada tiga kriteria yang akan digunakan dalam menganalisis hasil skala sikap terhadap penguasaan lingkungan saat pretest tersebut.

Pertemuan pertama bimbingan kelompok dilaksanakan pada tanggal 1 September di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu, karena anggota masih belum memahami kegiatan bimbingan kelompok teknik simulasi *games*. Kegiatan dimulai dengan pengenalan pemimpin kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai bimbingan kelompok, secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar, meskipun anggota kelompok masih pasif dalam diskusi. Pada pertemuan pertama ini, awalnya tidak semua anggota ada yang berani mengemukakan pendapat, namun setelah diarahkan oleh pemimpin kelompok artinya semua anggota kelompok mampu untuk menceritakan gambaran diri dan berdiskusi mengenai permasalahan yang dibahas pada pertemuan pertama yaitu mengenai cara menumbuhkan sikap positif terhadap penguasaan lingkungan.

Selanjutnya pertemuan kedua bimbingan kelompok yang kedua ini dilaksanakan di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, pada tanggal 6 September 2018. Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Anggota kelompok mulai mau membuka diri, seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua adalah ini dimana siswa merasakan langsung dalam permainan simulasi *games* yang telah dibuat dan dijelaskan cara permainannya oleh pemimpin kelompok. Bertujuan agar siswa mendapatkan gambaran situasi seperti apa

keadaan seseorang yang memiliki dan yang tidak memiliki *Environmental mastery*.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang ketiga ini dilaksanakan pada 9 September 2018 di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Pertemuan ketiga suasana kelompok sudah terlihat lebih baik, anggota kelompok mulai mau membuka diri. Pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk dapat mengaitkan kegiatan permainan yang sudah dilaksanakan oleh siswa dengan objek sikap yang terkait dengan penguasaan lingkungan.

Setelah permasalahan tentang meningkatkan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah kegiatan ini akan berlanjut untuk menyelesaikan permasalahan atau melakukan kegiatan bimbingan kelompok di hari berikutnya mereka.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang keempat ini dilaksanakan pada tanggal 14 September 2018 di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan keempat yaitu permasalahan mengenai bagaimana cara meningkatkan sikap terhadap penguasaan lingkungan.

Hasil pelaksanaan tahap ini adalah anggota kelompok dapat mengungkapkan diri, menanggapi dan memberikan komentar mengenai bagaimana cara meningkatkan sikap yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan. Ada akhir kegiatan anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan dari hasil bahasan atau topik yang telah didiskusikan dan menyampaikan hal-hal apa saja yang mereka peroleh.

Hasil pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *games simulation* ini dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* diberikan sesudah perlakuan untuk mengetahui peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery* setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengevaluasi hasil layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan kepada siswa yang mempunyai *Environmental mastery* yang rendah.

Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok adalah dengan *games simulation* dan pemimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok ini adalah peneliti. Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan *games simulation* yang berkaitan dengan topik yang di bahas, jadi *games simulation* yang dilakukan adalah *game simulation* yang berguna untuk mendapat pencapaian layanan.

Selanjutnya, setelah *games simulation* diberikan, masing-masing siswa mengemukakan pendapat atau melakukan diskusi tentang pengetahuan terkait *Environmental mastery* khususnya pada cara peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery*. Materi dan jenis *games simulation* dalam layanan bimbingan kelompok terdapat dalam lampiran modul layanan bimbingan kelompok teknik *games simulation* yang peneliti buat. Pemimpin kelompok juga mengharapkan permainan *games* ini dapat digunakan sebagai pembelajaran bagaimana seseorang untuk menerima segala kualitas diri, baik dan buruknya dan diaplikasikan di kehidupan anggota kelompok. Hal ini tentunya dapat meningkatkan sikap positif terhadap penguasaan lingkungan.

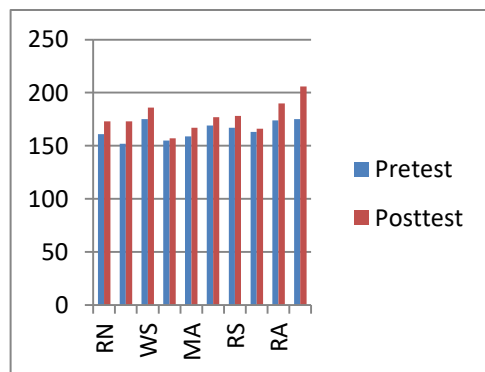
Berikut ini adalah grafik peningkatan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan pada kelompok eksperimen:

Tabel 4. Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Nama Kode	Skor Pretest	Skor Posttest	Peningkatan
1	RN	161	173	10
2	OP	152	173	21
3	WS	175	186	11
4	DS	155	157	2
5	MA	159	167	8
6	NMD	169	177	8
7	RS	167	178	11
8	AAP	163	166	3
9	RA	174	190	16
10	ZO	175	206	21
	$\Sigma X / N$	165	177,3	11,1

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Analisis data menunjukkan terdapat peningkatan sikap positif terhadap *Environmental mastery* setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* pada kelompok eksperimen. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* hasilnya meningkat walaupun sedikit dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games*.

Berikut adalah grafik peningkatan subjek kelompok eksperimen :



Gambar 1. Grafik Peningkatan Subjek Kelompok Eksperimen.

Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari setiap pertemuan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games*. Dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota sudah memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan bimbingan kelompok simulasi *games*. Diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan serta dapat meningkatkan sikap siswa terhadap *Environmental mastery*.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan pembahasan peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery* persubjek:

Permasalahan RN sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* sikap RN adalah siswa yang tidak disiplin waktu untuk mengatur kehidupannya sehari-hari. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* perubahan sikap RN terhadap *Environmental mastery* tampak meningkat sebesar 10 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Perubahan ini berawal pada saat RN mulai menyadari betapa pentingnya *Environmental mastery* yang harus ditanam didalam dirinya menjadi lebih baik dalam menghargai waktu.

Permasalahan OP Sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok sikap OP adalah siswa yang tidak disiplin waktu. Setelah peneliti memberikan arahan serta memberikan pengetahuan dalam bimbingan kelompok ini secara bertahap OP mulai mengubah pola pikirnya. Kemudian perubahan ini semakin meningkat setelah OP

ikut terlibat dan merasakan langsung melalui permainan ini ia lebih memahami bahwa *Environmental mastery* adalah hal yang penting yang harus dimiliki didalam dirinya. Perubahan sikap OP tanpak meningkat sebesar 21 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Permasalahan WS sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok sikap WS adalah tidak memiliki konsisten dalam dirinya. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* ini perubahan sikap WS terhadap *Environmental mastery* tanpak meningkat sebesar 11 dari hasil *pretest* dan *posttest* berawal saat WS menyadari betapa pentingnya mempunyai *Environmental mastery* salah satunya konsisten dalam kegiatan sehari-hari yang harus ia miliki.

Permasalahan DS sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok sikap DS belum mempunyai penguasaan lingkungan karena DS siswa yang sangat sulit untuk mempunyai rasa peduli dalam lingkungan sekitar. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* ini perubahan sikap DS terhadap *Environmental mastery* meningkat sebesar 2 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Perubahan berawal pada saat DS mampu menceritakan permasalahan yang sedang ia alami kepada anggota kelompok.

Permasalahan MA sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok sikap MA adalah siswa yang tidak adanya rasa peduli terhadap lingkungan. MA merasa bahwa lingkungan tidaklah penting untuk dipedulikan. Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* ini merubah sikap MA meningkat sebesar 8 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Perubahan

terlihat dari pendapat MA bahwa ketika dia ingin dipedulikan oleh orang lain maka ia harus memiliki sikap peduli juga terhadap orang lain.

Permasalahan NMD sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok terlihat sikap NMD memiliki kesempatan tapi tidak tahu potensi apa yang dimilikinya. Setelah dilakukan secara melalui tahapan bimbingan kelompok NMD sudah mulai membuka pikirannya tentang arti *Environmental mastery* yang ada disekelilingnya. Perubahan terlihat dari NMD sudah sangat paham dan mengerti arti serta makna *Environmental mastery* dalam dirinya bahwa ia harus mempunyai *Environmental mastery* dan menyadari adanya berbagai kesempatan yang ada didalam dirinya. Perubahan sikap NMD tanpak meningkat sebesar 8 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Permasalahan RS sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* sikap RS adalah siswa yang tidak menyadari kemampuan yang ia miliki dibidangnya. Terlihat bahwa RS mengemukakan pendapatnya sehingga ia sadar dan mulai menyadari arti pentingnya untuk terus menggali potensi yang belum ada di dalam dirinya. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik Simulasi *games* ini perubahan sikap RS terhadap *Environmetal mastery* meningkat dengan kemampuan yang dimiliki untuk *Environmetal mastery* yang baik. Perubahan sikap RS tanpak meningkat sebesar 11 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Permasalahan AAP sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* terlihat sikap AAP memiliki

sikap yang ragu-ragu dan tidak ada pendirian yang ia miliki. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* AAP sudah mampu untuk mengontrol dunia di luar dirinya termasuk dalam *Environmental mastery*. Perubahan sikap AAP tanpak meningkat sebesar 3 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Permasalahan RA Sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* sikap RA adalah siswa yang suka mengerjakan tugas dibantu dengan orang lain tanpa harus mengerjakannya sendiri. Namun setelah pemberian layanan bimbingan Kelompok teknik simulasi *games* ini perubahan RA terhadap *Environmental mastery* meningkat. Perubahan sikap RA tanpak meningkat sebesar 16 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Pada permasalahan ZO Sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok terlihat bahwa ZO adalah siswa yang lebih suka bercerita persoalan apapun kepada orang lain hal itulah yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan disekelilingnya. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* ini perubahan sikap ZO meningkat. Perubahan sikap ZO tanpak meningkat sebesar 21 dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen. Ini berarti adanya peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental*

mastery setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games*. Jadi dapat dikatakan bahwa sikap siswa terhadap *Environmental mastery* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan layanan bimbingan kelompok eksperimen untuk meningkatkan sikap positif terhadap *Environmental mastery*. Bimbingan kelompok merupakan upaya untuk membantu seseorang dalam suasana kelompok agar seseorang dapat memahami dirinya, mencegah masalah, dan mampu memperbaiki diri dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok sehingga seseorang dapat menjalani perkembangan secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan sikap siswa terhadap *Environmental mastery* setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan bimbingan teknik simulasi *games* terbukti efektif, teknik simulasi *games* memiliki kelebihan dibandingkan dengan teknik lain terutama jika digunakan pada klien remaja.

Penelitian ini peneliti melakukan simulasi dengan menggunakan *games* menyusun balok, dimana bertujuan untuk meningkatkan sikap siswa terhadap *Environmental mastery*. Langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan tahap 1 (Pembentukan). Tahap pembentukan ini diharapkan siswa mampu saling percaya kepada sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Selain itu diharapkan anggota kelompok da-

pat mengikuti kegiatan simulasi *games* secara kondusif.

Pelaksanaan tahap 2 (Peralihan). Tahap ini adalah tahap jembatan antara kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya. Bimbingan kelompok ini adapun diberikan *ice breaking* (untuk membangun konsentrasi siswa sebelum memasuki tahap berikutnya). Sebelum kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan peneliti sebagai pemimpin kelompok akan menyampaikan aturan permainan balok yang ditutup dengan kain dan balok yang dibiarkan terbuka.

Pemimpin kelompok menjelaskan permainan menyusun balok yang terdiri atas pembagian kelompok, pada sesi pertama balok ditutup dengan kain dan pada sesi kedua balok dibiarkan terbuka. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai permainan.

Pelaksanaan tahap 3 (Kegiatan). Tahap kegiatan ini merupakan tahapan inti dari bimbingan kelompok, dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi dengan cara bermain *games* yang sudah di buat oleh peneliti yang membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan. *Games* yang akan dimainkan adalah menyusun balok. *Games* ini bertujuan untuk mengetahui dalam kehidupan atau kegiatan sehari-hari, kita tidak bisa atau masih bingung dalam menyusun kegiatan atau memprioritaskan kegiatan yang mana yang harus dilakukan.

Penelitian ini peneliti menemukan kekuatan dari teknik bimbingan kelompok teknik simulasi *games* yang dilakukan peneliti, kekuatan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu dapat melakukan interaksi sosial dan komunikasi dalam kelompoknya, kemudian dapat membangkitkan imajinasi serta membina hubungan komunikatif, be-

kerja sama dalam kelompok dan dapat mengembangkan kreativitas siswa.

Siswa juga mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan sehingga siswa lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan, kemudian dalam kegiatan tersebut peneliti menyusun modul sesuai dengan prosedur dan langkah-langkah dalam bermain *games*. Peneliti menjelaskan modul tersebut dengan jelas kepada siswa yang mengikuti kegiatan sehingga siswa paham akan tujuan dari kegiatan yang dilakukan oleh peneliti tersebut.

Hasil peneliti pelaksanaan permainan *games* menyusun balok mengalami kesulitan pada penelitian ini juga yang dianggap menjadi kekurangan dalam praktek bimbingan kelompok teknik simulasi *games*, diantaranya peneliti tidak memilih satu orang yang paling bagus hasilnya untuk diangkat menjadi bahan diskusi kemudian peneliti tidak melakukan permainan *games* secara berulang kali sehingga siswa belum begitu paham dengan topik yang mereka mainkan. Peneliti juga kurang memahami langkah-langkah dalam bermain *games* menyusun balok sehingga siswa kurang paham dengan alur kegiatan tersebut.

Pelaksanaan tahap 4 (Pengakhiran). Tahap ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok. Hasil yang di dapat yaitu siswa merasa lebih memahami penguasaan lingkungan melalui permainan yang telah dilakukan, serta pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta kepada seluruh anggota untuk memberikan kesan-kesan dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

Analisis data menunjukkan terdapat peningkatan sikap positif terhadap pe-

nguasaan lingkungan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sikap positif terhadap penguasaan lingkungan di SMA Negeri 13 Bandar Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games.

Penelitian ini menggunakan pendekatan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen untuk meningkatkan sikap positif terhadap penguasaan lingkungan. bimbingan kelompok merupakan upaya membantu seseorang dalam suasana kelompok agar seseorang dapat memahami dirinya, mencegah masalah, dan mampu memperbaiki diri dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok sehingga seseorang dapat menjalani perkembangan secara optimal.

Salah satu cara yang dipandang tepat untuk meningkatkan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan adalah melalui teknik simulasi games. 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.

Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian dimana teknik simulasi games dapat meningkatkan perilaku seperti: penelitian (Melianasari D, 2016) menggunakan teknik simulasi games dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan penelitian (Amaliah & Yaqin, 2012) menggunakan simulasi games untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Penelitian ini juga dibuktikan dalam penelitian (Sari R R B, 2015) tentang tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja panti

sosial, dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa kesejahteraan psikologis dapat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan, dan semangat dalam menjalani keseharian untuk mencapai tujuan hidupnya serta dibuktikan juga dalam penelitian (Safitri W, 2016) bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa sesuai dengan lingkungan tempat siswa berada. Penelitian ini meningkat mencapai 50,70%.

Setelah semua tahap-tahap kegiatan bimbingan kelompok teknik simulasi games dilaksanakan, maka terjadi peningkatan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan pada subjek kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari data skor *pretest* sebesar 165 dan diperoleh nilai *posttest* sebesar 177,3 setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan setelah diberikan perlakuan atau pemberian bimbingan kelompok teknik simulasi games.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu :

Kesimpulan Statistik : Layanan bimbingan kelompok teknik simulasi games dapat meningkatkan sikap terhadap *Environmental mastery* pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Hal ini ditunjukkan hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Mean Whitney*, diperoleh nilai (Sig.) $0,045 < 0,005$. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan Penelitian : Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* dapat meningkatkan sikap siswa *Environmental mastery* pada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan ada kelompok eksperimen yang memiliki sikap terhadap *Environmental mastery* yang rendah, dan setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posstest* siswa. Jadi bimbingan kelompok teknik simulasi *games* dapat digunakan untuk meningkatkan sikap siswa terhadap *Environmental mastery*.

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

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi *games* sebagai salah satu upaya untuk dapat meningkatkan sikap siswa terhadap penguasaan lingkungan, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

Kepada siswa SMA Negeri 13 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok agar siswa mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut karena kegiatan layanan bimbingan kelompok sangatlah bermanfaat.

Kepada peneliti selanjutnya hendaknya dapat lebih memperkaya penelitian ini dengan menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang menyebabkan siswa memiliki sikap negatif terhadap *Environmental mastery*.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Amaliah & Yaqin. 2012. *Penerapan Metode Permainan Simulasi Pada Materi Kearsipan untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Ekonomi. Vol 5 No 1 2012.*
- Angraini, T. P. 2015. *Hubungan Antara Psikologikal Will Being dan Kepribadian Hardiness Dengan Stress Pada Petugas Port Security. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. Vol 3 No 2 2015.*
- Awaliyah, A & Listiyandini, R. A. 2018. *Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. Jurnal Psikogenesis. Vol 5 No 2 2018.*
- Azwar, S. 2016. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Erlangga, E. 2017. *Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. Psimpatic: Journal Ilmiah Psikologi. Vol 4 No 1 2017.*
- Melianasari, D. 2016. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan Simulasi Dan untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. Jurnal PEDAGOGIA. Vol 14 No 2 2016.*
- Prabowo, A. 2016. *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol 4 No 2 2016.*

Prayitno & Erman. 2008. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ryff, C. D. 2014. *Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and psychosomatics*. 83, 10-28.

Sari, R. R. B. 2015. *Tingkat Psychological Will Being Pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol 4 No 12 2015.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Triwahyuningsih, Y. 2017. *Kajian Meta Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis* Jurnal Buletin Psikologi. Vol 25 No 1 2017.

Wulandari, S. W. 2016. *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta*. Jurnal Psiko Edukasi. Vol 14 No 2 2016.