

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan telah lama menjadi topik yang sering diperbincangkan, dari masa lalu hingga sekarang. Setiap orang menginginkan kebahagiaan, tidak ada yang tidak ingin merasakan kebahagiaan dalam hidup. Seperti halnya kebaikan, kesuksesan, dan berkah, kebahagiaan selalu dicari oleh manusia. Manusia terus-menerus berusaha memahami makna kebahagiaan yang sesungguhnya dan mencari cara untuk mencapainya.

Kebahagiaan bukan hanya tentang merasa senang, tetapi juga mencakup kesejahteraan secara keseluruhan dari berbagai aspek, baik fisik, emosional, maupun psikologis.¹ Manusia memerlukan kebahagiaan untuk dapat menjalani hidup dengan baik. Emosi positif merupakan salah satu komponen penting dari kebahagiaan yang selalu hadir dalam kehidupan manusia. Seperti yang dikatakan oleh Diener, kebahagiaan diidentifikasi dengan adanya emosi positif.² Namun, tingkat kebahagiaan seseorang dapat berfluktuasi tergantung pada berbagai faktor pribadi. Perubahan-perubahan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan manusia bersifat dinamis, mengalami naik dan turun sepanjang waktu.³

Menurut Chaplin, istilah kebahagiaan atau *happiness* sering kali dipakai sebagai padanan untuk *subjective well-being*, karena kata tersebut lebih sederhana dan mudah dipahami, bahkan oleh anak-anak kecil.⁴ Sementara itu, Veenhoven menjelaskan bahwa kebahagiaan pada dasarnya adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya, termasuk harapan-harapan yang dimilikinya, atau secara ringkas, bisa dikatakan sebagai apresiasi menyeluruh terhadap diri sendiri yaitu, seberapa besar kepuasan individu terhadap hidupnya.⁵ Namun, bagi anak-anak, kebahagiaan tidak sepenuhnya bersifat subjektif semata, melainkan lebih merupakan ruang intersubjektif, yakni hubungan

¹ Jeffrey J. Froh, Giacomo Bono, and Robert Emmons, 'Being Grateful Is beyond Good Manners: Gratitude and Motivation To Contribute to Society among Early Adolescents', *Motivation and Emotion*, 34.2 (2010), 144–57 <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>.

² Ed Diener, 'Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities', 2009, pp. 25–65.

³ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, The Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc (New York: The Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc, 2002).

⁴ Lan Nguyen Chaplin, 'Please May I Have a Bike? Better Yet, May I Have a Hug? An Examination of Children's and Adolescents' Happiness', *Journal of Happiness Studies*, 10.5 (2009), 541–62.

⁵ R. Veenhoven, 'Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care', *Journal of Happiness Studies*, 9.3 (2008), 449–69 <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>.

psikologis yang terjalin antara satu orang dengan orang lain. Mereka merasakan kebahagiaan bersama-sama dengan orang lain dan melalui interaksi tersebut. Pada tahap awal masa kanak-kanak, hubungan intersubjektif ini cenderung berpusat di sekitar keluarga, sedangkan menjelang akhir masa anak-anak, kebahagiaan mulai muncul melalui pengakuan dari teman-teman sebaya. Dalam hal ini, keluarga dan teman-teman berperan sebagai pendamping yang memberikan rasa aman bagi anak.⁶

Lara B. Aknin, profesor psikologi sosial di Simon Fraser University, dan editor *World Happiness Report*, mengatakan: “Kebahagiaan manusia didorong oleh hubungan kita dengan orang lain. Berinvestasi dalam hubungan sosial yang positif dan terlibat dalam tindakan yang baik akan menghasilkan kebahagiaan yang lebih besar”.⁷ Kebahagiaan, sebagai sebuah konsep, sering kali bersifat subjektif, mengingat setiap individu memiliki standar atau tolok ukur yang berbeda dalam menilainya. Menurut Aristoteles, istilah "*happiness*" atau kebahagiaan berasal dari kata "*happy*" yang bermakna merasa baik, memiliki sesuatu yang baik, menikmati waktu yang menyenangkan, atau mengalami hal-hal yang membawa kegembiraan. Adapun orang yang dianggap bahagia oleh filsuf ini adalah mereka yang dikaruniai kelahiran yang baik, kesehatan prima, keberuntungan, reputasi positif, teman-teman yang setia, kekayaan yang memadai, serta kebaikan hati.⁸

Al-Qur'an sebagai pedoman umat islam di dunia mempunyai penjelasan luas tentang kebahagiaan, hal tersebut terbukti dengan adanya ayat-ayat Al-Qur'an yang memerintah untuk mencari kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Salah satunya disebutkan dalam firman Allah swt.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (QS. al-Qashash [28]: 77).

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia boleh terlibat pada hal-hal yang bersifat duniawi karena memang manusia berada pada kehidupan dunia, namun masih dalam

⁶Indah Damayanti and Don Ozzy Rihhandini, ‘Mencari Kebahagiaan Di Panti Asuhan’, *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 2.2 (2021), 118.

⁷ ‘World Happiness Report 2025: People Are Much Kinder than We Expect, Research Shows’, *World Happiness Report*, 2025 <https://worldhappiness.report/news/world-happiness-report-2025-people-are-much-kinder-than-we-expect-research-shows/>.

⁸ M Nur Ghufon, *Psikologi Kebahagiaan* (Yogyakarta: Bitread Publishing, 2020)hlm 10.

batas tataran yang proporsional, karena bagaimanapun dunia adalah jembatan untuk kehidupan selanjutnya, yaitu akhirat.⁹

Adapun dalam pandangan Abu Hamid al-Ghazali, bahagia atau kebahagiaan merujuk pada istilah sa'adah, yang berhubungan dengan dua dimensi eksistensi; dunia saat ini dan akhirat. Menurutnya kebahagiaan merupakan suatu kondisi jiwa yang tenang, damai tanpa suatu kekurangan apapun. Puncak kebahagiaan tersebut bisa diraih oleh seseorang ketika telah sampai pada makrifat Allah.¹⁰

Proses menuju kebahagiaan yang autentik memerlukan pengembangan keberanian, penerimaan terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk melibat diri dalam pengambilan keputusan yang berani. Individu harus terlibat aktif untuk mencapai kebahagiaan melalui penerimaan diri, pengembangan nilai-nilai personal, memiliki kehidupan yang bermakna dan mampu menciptakan keseimbangan hidup yang berkelanjutan.¹¹ Kebahagiaan dapat diartikan sebagai luapan emosi positif yang berasal dari dalam diri manusia, muncul dari perasaan sejahtera, nyaman, dan puas terhadap pencapaian tujuan hidup. Kebahagiaan lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi pikiran seseorang daripada faktor eksternal. Namun, situasi hidup atau latar belakang seseorang juga berperan dalam membentuk persepsinya tentang kehidupan dan pada akhirnya mempengaruhi konsep kebahagiaan yang ia miliki.¹²

Tetapi ternyata masih banyak ditemukan kasus ketidakbahagiaan di lingkungan sekitar, termasuk di lembaga panti asuhan anak. Di panti asuhan yang sekarang sudah berganti nama menjadi lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) Nurul Islam di Kota Serang, terdapat anak yang tidak memiliki karakteristik psikologis yang dilakukan individu ketika bahagia, seperti dalam buku *Authentic Happiness*, Seligman yaitu; 1) arif dalam bertindak lalu akan merespon positif segala pengetahuan dan pengalaman yang dialami, 2) keberanian dalam menghadapi segala sesuatu, 3) kemanusiaan dan cinta yaitu mampu memperlihatkan interaksi yang positif dengan orang lain, 4) keadilan yaitu mengerti tentang kedudukannya dalam masyarakat atau dalam tim dan mampu menjunjung tinggi keadilan, 5) individu yang memiliki kesederhanaan, kerendahan hati dan pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang dengan mempertimbangkan segala sesuatu, 6) memiliki Transendensi adalah kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan individu ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen kepada orang lain, masa depan, evolusi,

⁹ Siti Fajriah and Dkk, 'Al-Falah Dan Al-Farah', *Jurnal Diya Al-Afkar*, 4.02 (2016), 107.

¹⁰ Jarman Arroisi, 'Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali', *Kalimah : Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 17.01 (2019), 87.

¹¹ Yogi Damai Syaputra and others, 'Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Metode Halaqah Untuk Meningkatkan Authentic Happiness', *DA'WA : Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4.2 (2025), 1–15 <https://doi.org/10.36420/dawa>.

¹² Eva Meizara Puspita Dewi, 'Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren', *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7.1 (2018) <https://doi.org/10.51353/inquiry.v7i1.79>.

ketuhanan, atau alam semesta.¹³ Terdapat kasus lain juga yang menyebabkan anak di panti asuhan tersebut terlihat tidak bahagia menurut penjelasan beberapa anak tersebut pada saat konseling individual dan dibantu dengan penjelasan oleh pengurus panti asuhan tersebut bahwa memang semua anak asuh di panti asuhan tersebut dari berbagai macam latar belakang seperti yatim piatu, *brokenhome*, terlantar, dan juga berasal dari keluarga dhuafa.¹⁴

Trauma masa lalu, seperti putusnya keluarga, dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam. Selain itu, mereka sering merasa berbeda dari teman sebaya yang hidup dalam keluarga utuh; hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang baik. Selain itu, mereka rentan pada stigma sosial dan diskriminasi masyarakat, yang dapat menghambat pertumbuhan mereka. Kesehatan mental dan emosional mereka dapat dipengaruhi oleh kekurangan dukungan sosial. Mereka sering menghadapi perasaan kehilangan identitas, rasa rendah diri, dan ketakutan akan masa depan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali menghadapi kesulitan untuk mendapatkan akses ke pendidikan berkualitas tinggi dan mendapatkan dukungan untuk merencanakan masa depan mereka. Karena sumber daya yang terbatas atau kurangnya perhatian individu, mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam belajar. Selain itu, intimidasi tentang apa yang akan terjadi setelah meninggalkan panti dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Kurangnya mempersiapkan diri dengan baik untuk kehidupan mandiri juga dapat menghambat mereka mencapai tujuan mereka .

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi banyak masalah yang kompleks dan saling terkait. Selain masalah psikologis, mereka menghadapi masalah sosial, pendidikan, dan masa depan. Mereka dapat melemahkan keadaan mereka karena stigma sosial yang melekat dan kurangnya stabilitas dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan remaja di LKSA merasa tidak bahagia dibandingkan remaja yang lain di luar sana. Karena memikul kesulitan-kesulitan tersebut maka timbulah perasaan tidak bahagia dalam diri remaja.

Pengukuran tingkat kebahagiaan telah dilakukan secara internasional maupun nasional seperti data yang terdapat dalam *World Happiness Report* yang mengurutkan kebahagiaan 147 negara data pada tahun 2024 bahwa Negara Indonesia menduduki peringkat kebahagiaan 83 dari 147 negara. Gallup menggunakan enam indikator utama dalam analisisnya, yaitu dukungan sosial, PDB per kapita, harapan hidup sehat, kebebasan, kemurahan hati, serta persepsi masyarakat terhadap korupsi sering kali menjadi tolak ukur dalam pembahasan kebahagiaan.¹⁵ Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik (BPS) merilis hasil penelitian yang mengeksplorasi tingkat kebahagiaan masyarakat di setiap provinsi Indonesia. Dari temuan tersebut, ternyata provinsi Banten

¹³ Seligman, *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan Pustaka, 2005) hal 182-207.

¹⁴ Wawancara pengurus LKSA Nurul Islam Serang (Ibu Muhimah S.Pd)

¹⁵ Gallup, 'World Happiness Report' <https://data.worldhappiness.report/table>.

menempati posisi terendah secara nasional. Penelitian ini mengukur kebahagiaan melalui tiga dimensi utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), perasaan emosional (*affect*), dan makna hidup (*eudaimonia*).¹⁶

Berdasarkan data pengukuran dari BPS, terlihat bahwa perhatian dan kajian mengenai kebahagiaan terus dilakukan secara konsisten. Di sisi lain, rendahnya tingkat kebahagiaan masyarakat di Provinsi Banten yang tercatat sebagai yang terendah di Indonesia menjadi isu yang patut mendapatkan perhatian dan evaluasi lebih lanjut mengenai penyebabnya. Oleh karena itu, peneliti berupaya mencari solusi guna meningkatkan tingkat kebahagiaan masyarakat di provinsi tersebut. Permasalahan kebahagiaan di Provinsi Banten bukan semata-mata menjadi tanggung jawab pemerintah saja, melainkan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) juga memiliki peranan penting karena anak asuh dalam lembaga tersebut rata-rata memiliki berbagai permasalahan seperti pengalaman traumatis, kehilangan keluarga, kecemasan akan masa depan dan kesulitan ekonomi serta pendidikan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk memberikan layanan bimbingan kelompok di LKSA, karena melalui bimbingan ini akan dibahas berbagai topik yang relevan dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari para remaja di LKSA. Dalam prosesnya, para remaja akan diberi kesempatan untuk mengungkapkan berbagai permasalahan yang membebani pikiran dan perasaan mereka. Selain itu, mereka juga akan mendapatkan arahan atau pendampingan untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Kegiatan bimbingan juga akan diselingi dengan permainan, yang diharapkan dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan kebahagiaan mereka.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan panduan kepada individu-individu melalui aktivitas bersama dalam kelompok. Di sini, dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai sarana utama untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling tersebut.¹⁷ Menurut Romlah, bimbingan kelompok bisa dipahami sebagai teknik bimbingan yang membantu individu mengoptimalkan perkembangannya sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang mereka anut, dan hal ini dilakukan dalam konteks kelompok. Pada dasarnya, layanan ini diarahkan untuk mencegah munculnya masalah pada siswa sekaligus mengembangkan potensi mereka secara maksimal.¹⁸ Hartinah memberikan definisi lain yang menekankan bahwa bimbingan kelompok dilakukan dengan memanfaatkan suasana kelompok tertentu, di mana setiap anggota kelompok berkontribusi dengan potensinya masing-masing. Kelompok itu sendiri berperan sebagai alat pemberdayaan dalam layanan bimbingan

¹⁶BPS, 'Indeks Kebahagiaan Menurut Provinsi' <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NjAxIzI=/indeks-kebahagiaan-menurut-provinsi.html>.

¹⁷ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017).h 61

¹⁸Tatiek Romlah, *Teori Dan Praktik Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2013).

untuk siswa. ¹⁹ Dengan kata lain, dalam kegiatan ini, semua peserta saling berinteraksi secara aktif, bebas menyampaikan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan hal-hal serupa. Lebih lanjut, apa yang dibahas dalam kelompok tersebut harus memberikan manfaat bagi peserta itu sendiri maupun bagi anggota kelompok lainnya.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok juga terdapat beberapa tahap kegiatan yang meliputi; tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap penyimpulan, dan tahap pengakhiran. Pemberian layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini ditujukan kepada remaja di LKSA yang mengalami tingkat kebahagiaan yang rendah. Upaya ini dilakukan oleh peneliti untuk membantu para remaja meningkatkan kebahagiaan mereka melalui diskusi berbagai topik yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini mendorong para peserta untuk saling bertukar pikiran, melatih keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta belajar menghargai pandangan anggota kelompok lainnya. Dengan begitu, setiap individu dapat mengembangkan empati dan sikap toleransi dalam interaksi sosialnya. Harapannya, anggota kelompok dapat menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin muncul.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok bisa ditingkatkan dengan teknik-teknik yang menarik, seperti *role playing* atau bermain peran, yang bertujuan untuk membangun keakraban di antara anggota kelompok, serta menciptakan ikatan emosional yang kuat dan interaksi yang saling mendukung. Teknik ini ternyata efektif karena membantu individu membina hubungan yang baik satu sama lain, memperbaiki komunikasi, dan bahkan mendorong pengembangan perilaku atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan bersama. Seperti yang dijelaskan oleh James dan Gilliland, *role playing* merupakan metode yang sering digunakan oleh konselor dari berbagai pendekatan teoretis untuk membantu klien memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri atau melakukan perubahan pada aspek-aspek pribadi.²⁰

Role playing dikembangkan melalui tiga dimensi, yaitu dimensi kognitif yang berkaitan dengan pengetahuan, dimensi afektif yang berhubungan dengan perasaan, dan dimensi perilaku yang mencakup tindakan.²¹ Teknik *role playing* memiliki keunggulan diantaranya dapat memberikan impresi yang mendalam dan mampu tahan lama dalam ingatan anggota, lebih mengerti konsep yang dipelajari, anggota kelompok akan lebih memahami materi yang dipelajari karena mereka terlibat dalam peran yang dibahas, dapat memicu semangat dan optimisme, serta memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan keyakinan saat menghadapi berbagai dilema atau

¹⁹ Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, ed. by A Gunarsa, 3rd edn (PT Refika Aditama, 2017).

²⁰ Bradley T Erford, *40 TEKNIK Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua, 1st edn (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

²¹ Dian Sitompul, 'Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman', *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1 (2015).

permasalahan.²² Melalui penerapan teknik *role playing*, anggota kelompok mampu mengasah berbagai keterampilan, mengeksplorasi beragam perilaku, serta mengamati pengaruh perilaku tersebut terhadap individu lain. Dengan demikian, peneliti memilih untuk menerapkan metode ini dalam penelitian.

Dalam buku Hamalik, kata "*role*" secara harfiah berarti peranan, sedangkan "*play*" merujuk pada bermain. Dengan demikian, bermain peran atau *role playing* termasuk salah satu pendekatan pengajaran yang berbasis pengalaman.²³ Melalui metode ini, anak-anak dapat mengekspresikan emosi mereka tanpa dibatasi oleh kata-kata atau gerakan tertentu. Pada dasarnya, *role playing* adalah teknik pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif, di mana penguasaan materi bergantung pada kreativitas dan ekspresi imajinasi siswa terhadap topik yang dipelajari, tetap dalam batas-batas materi ajar tanpa melampaui itu. Penerapan *role playing* memungkinkan siswa belajar secara aktif melalui simulasi peran. Keunggulan metode ini menciptakan atmosfer pembelajaran yang segar dan memberikan pengalaman yang berbeda dari biasanya, sehingga mendorong siswa untuk berpikir lebih kreatif dan terlibat secara aktif. Hal ini sejalan dengan prinsip pengajaran berbasis pengalaman, di mana siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengalaminya langsung. Selain itu, manfaat utama dari metode ini adalah kemampuan siswa untuk mengenali situasi kehidupan nyata serta ide-ide dari orang lain. Proses identifikasi ini membuka peluang bagi perubahan perilaku dan sikap, terutama ketika siswa menjalankan berbagai karakter dalam peran yang mereka ambil. Dengan cara ini, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan membantu siswa menghubungkan teori dengan praktik sehari-hari.²⁴

Peneliti tertarik menggunakan teknik *role playing* untuk meningkatkan kebahagiaan, karena metode ini memiliki sejumlah keunggulan yang bermanfaat. Melalui teknik ini, para remaja diberi kesempatan untuk membuat keputusan dan mengekspresikan diri secara menyeluruh, menumbuhkan semangat serta motivasi, dan menciptakan pengalaman yang berkesan serta bertahan lama dalam ingatan. Selain itu, pembimbing dapat menilai pemahaman dengan mengamati mereka selama proses bermain peran, serta membantu merangsang perkembangan pola pikir dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Sejumlah peneliti sebelumnya juga telah melakukan penelitian menggunakan teknik *role playing* dan menguji efektivitasnya.

Dalam kajiannya, Reni Elistika menemukan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok yang melibatkan teknik *role playing* berhasil meningkatkan tingkat kebahagiaan pada anak-anak terlantar di PR-PGOT Palembang. Peningkatan ini terlihat jelas dari aspek-aspek seperti rasa percaya diri yang lebih kuat, semangat hidup

²² Elsyia Pratiwi, Wirda Hanim, and Aip Badrujaman, 'Pengaruh Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Toleransi Pada Peserta Didik Kelas X Smk Negeri 26 Jakarta', *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.2 (2017), 114–29.

²³ Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2001).

²⁴ Ismawati Alida Nurhasanah, Atep Sujana, and Ali Sudin, 'Penerapan Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Hubungan Mahluk Hidup Dengan Lingkungannya', *Jurnal Pena Ilmiah*, 4.2 (2023), 182–91.

yang meningkat, serta keceriaan yang lebih terpancar pada mereka.²⁵ Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Ira, Ibrahim, dan Bangun Yoga menunjukkan hasil yang menarik terkait efektivitas teknik *role playing* dalam membangun kepercayaan diri siswa kelas VIII pada tahun ajaran 2019/2020. Sebelum intervensi diterapkan, kepercayaan diri mereka berada pada kategori rendah, tetapi setelah melalui treatment tersebut, kategori tersebut naik menjadi sedang. Lebih lanjut, rancangan intervensi ini melalui teknik *role playing* dirancang khusus untuk memperbaiki indikator-indikator kepercayaan diri, seperti merasa diri memiliki nilai, mampu menyelesaikan tugas dengan usaha maksimal, memiliki tekad yang kokoh, serta menggunakan kekurangan dan kelebihan pribadi sebagai pendorong motivasi. Selain itu, intervensi ini juga mendorong kemampuan untuk menerima dan menghadapi risiko yang muncul.²⁶ Secara keseluruhan, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa teknik *role playing* efektif dalam menangani tekanan psikologis, termasuk stres, depresi, dan kecemasan. Dengan demikian, individu yang mengalaminya bisa merasakan ketenangan batin yang lebih dalam serta kebahagiaan yang lebih mendalam.

Fenomena di lapangan menunjukkan terdapat beberapa remaja di LKSA Nurul Islam Serang yang merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalani hidupnya sebagai seorang anak dan remaja. berbagai keterbatasan, permasalahan, dan tekanan yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesulitan mengatasi masalah, perasaan terisolasi, dan kurangnya dukungan keluarga dan sosial. Kondisi ini menjadi dasar yang membuat remaja tidak menikmati kehidupan sehari-hari. Dan berdasarkan fakta di lapangan, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di LKSA Nurul Islam tersebut dengan judul penelitian, **“Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Kebahagiaan pada Remaja di LKSA Nurul Islam Serang”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan kebahagiaan remaja di LKSA Nurul Islam Serang.

1. Terdapat remaja yang kurang percaya diri di LKSA Nurul Islam Serang
2. Terdapat remaja yang kurang pengetahuan mengenai karir
3. Terdapat remaja yang mengalami kecemasan akan masa depan
4. Terdapat remaja yang kesulitan belajar dan kurangnya semangat
5. Terdapat remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah di LKSA Nurul Islam Serang

²⁵ Reni Elistika, ‘Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Happiness Pada Anak Terlantar Di PR-PGOT Palembang’ (UIN Raden Fatah Palembang, 2018).

²⁶ Ira Miranda, Ibrahim Al Hakim, and Bangun Yoga Wibowo, ‘Efektifitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri’, *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2019), 137–45.

C. Batasan dan Perumusan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini tetap terarah dan tidak meluas ke luar batas yang diinginkan, fokus utamanya ditempatkan pada evaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dalam upaya meningkatkan tingkat kebahagiaan di kalangan remaja.

Dengan demikian, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*?
2. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan kebahagiaan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.
2. Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam meningkatkan kebahagiaan remaja.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk memberikan sumbangan yang berarti, baik dalam aspek teoretis maupun praktis. Adapun manfaat yang diantisipasi dari kajian ini dapat diuraikan sebagai berikut.:

1. Manfaat Teoritis

secara teoritis, penelitian ini bertujuan menambah khazanah informasi dan pengetahuan bagi para pembaca, terutama mereka yang berkecimpung di bidang bimbingan dan konseling. Secara khusus, kajian ini mengeksplorasi bagaimana teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok dapat membantu remaja mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, sehingga memperkaya pemahaman teoritis di area tersebut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini menawarkan beberapa keuntungan bagi berbagai pihak. Bagi peneliti sendiri, hasilnya bisa menjadi bahan refleksi untuk mempertajam sikap ilmiah, sekaligus memperluas pengetahuan dan perspektif baru terkait penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* guna meningkatkan kebahagiaan remaja di LKSA Nurul Islam. Lebih dari itu, ini juga merupakan kesempatan bagi saya sebagai mahasiswa yang empat tahun

menjalani perkuliahan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk mengaktualisasikan diri melalui karya ilmiah.

b. Bagi Remaja

Bagi remaja yang menjadi subjek utama, penelitian ini diharapkan mampu berfungsi sebagai panduan praktis untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

c. Bagi lembaga

Adapun bagi lembaga, khususnya LKSA Nurul Islam, kajian ini dapat berkontribusi dalam upaya meningkatkan kebahagiaan anak asuh, serta memberikan umpan balik yang berguna untuk mengoptimalkan pelaksanaan dan pemanfaatan layanan bimbingan kelompok.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian oleh Yogi Damai Syaputra, Ajril Mustaqim, Hanifatun Nisa, Monalisa & Mohamad Thohir pada tahun 2025 dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Metode Halaqah untuk Meningkatkan *Authentic Happiness*”**. Penelitian yang bertujuan untuk mengukur level dari kebahagiaan sejati mahasiswa dan untuk menguji apakah bimbingan kelompok dengan metode halaqah efektif dalam meningkatkan kebahagiaan sejati. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk rancangan *eksperimental design*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa metode halaqah sebagai bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *authentic happiness* pada mahasiswa. Kefektifan ini tercapai melalui berbagai faktor, seperti dukungan sosial yang kuat, refleksi diri yang mendalam, integrasi dimensi spiritual, interaksi sosial yang positif, dan bimbingan dari fasilitator yang berpengalaman.

Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok, dan menggunakan metode kuantitatif *eksperimental design* untuk meningkatkan kebahagiaan. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada penggunaan tekniknya penelitian tersebut menggunakan metode halaqah sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *role playing* dalam membantu meningkatkan kebahagiaan, perbedaan selanjutnya terletak pada sasaran penelitian, sasaran penelitian tersebut yaitu mahasiswa sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini merupakan remaja anak asuh di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA).

2. Penelitian oleh Nabila Hibatulloh tahun 2024 dengan judul **“Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa”**. Penelitian oleh Nabila Hibatulloh ini bertujuan untuk mengetahui efikasi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen berdasarkan desain *presest-*

posttest non-equivalent group. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa diketahui memiliki nilai efektifitas sebesar 77%. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat berfikasi untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan, dan penggunaan metode penelitian yaitu kuantitatif model eksperimen. Perbedaannya yaitu terletak pada penggunaan teknik pendekatannya yaitu penelitian tersebut menggunakan teknik menulis ekspresif sedangkan penelitian ini menggunakan Teknik *Role Playing*, dan juga perbedaan pada subyeknya yaitu siswa sedangkan penelitian ini adalah para remaja anak asuh di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA).

3. Penelitian oleh Hera Nurjanah tahun 2024 dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati”**. Penelitian oleh Hera ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan santriwati sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Penelitian ini menggunakan model eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan satu perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada santriwati sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Selain itu layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir efektif untuk meningkatkan kebahagiaan santriwati hal ini dibuktikan oleh hasil analisis uji N-Gain score dengan sampel 10 orang sebesar 0,9436 yang berarti interpretasi gain ternormalisasi tinggi.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah layanannya yaitu menggunakan bimbingan kelompok dan metode penelitiannya yaitu kuantitatif dengan model eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design* untuk meningkatkan kebahagiaan. Perbedaan dengan penelitian ini ada di penggunaan teknik, teknik penelitian ini menggunakan teknik *role playing* sedangkan penelitian tersebut menggunakan terapi dzikir untuk meningkatkan kebahagiaan dan perbedaan yang lain terdapat pada sasaran penelitian.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dari penelitian “Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja di LKSA Nurul Islam Serang” adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling dan sebagai upaya pemberian bimbingan kepada individu-individu melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk pencapaian tujuan bimbingan dan konseling. Tahapan layanan bimbingan kelompok; a. tahap pembentukan, b. tahap peralihan, c. tahap kegiatan, d. tahap penyimpulan e. tahap pengakhiran.
2. *Role Playing* (bermain peran) adalah sebuah teknik yang digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoretis untuk klien-klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang atau melakukan perubahan dalam dirinya sendiri. Langkah-langkah teknik *role play* yaitu; a. *Warm up*, b. *Scene setting*, c. *Selecting roles*, d. *Enactement*, e. *Sharing and feedback*, f. *Reenactment*, g. *Follow up*.
3. Kebahagiaan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan senang, puas, dan bersemangat. Kebahagiaan sering kali dihubungkan dengan pengalaman positif, pencapaian tujuan, hubungan sosial yang baik, serta rasa syukur dan penerimaan terhadap diri sendiri dan lingkungan. Dalam konteks psikologi, kebahagiaan dapat dipandang sebagai hasil dari keseimbangan antara aspek-aspek positif dan negatif dalam hidup seseorang, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan dan stres. Dimensi kebahagiaan terdiri dari kesenangan dan kepuasan hidup (*pleasure and satisfaction*), kekuatan dan kebajikan (*strength and virtue*) serta makna dan tujuan (*meaning and purpose*).