

Development of a Spiritual Quantum Smile-Based Group Guidance Model to Improve Students' Psychological Well-Being

(Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Spiritual Quantum Smile untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Murid)

Lutfiah Azzahra Ismail ^{a,1*}, Abdullah Sinring ^{a,2}, Sahril Buchori ^{a,3}

^a Universitas Negeri Makassar, Makassar 90222, Indonesia

E-mail: ¹lutfiah.azzahra.577@gmail.com; ²abdullah.sinring@unm.ac.id; ³sahril.buchori@unm.ac.id

***Corresponding Author:** lutfiah.azzahra.577@gmail.com (L.A. Ismail).

ARTICLE INFO

Received: 26 June 2026

Revised: 13 July 2026

Accepted: 17 July 2026

How to Cite:

Ismail, L. A., Sinring, A., & Buchori, S. (2026). Development of a Spiritual Quantum Smile-Based Group Guidance Model to Improve Students' Psychological Well-Being. *Jurnal IPTEK Bagi Masyarakat*, 6(1), 249–257. <https://doi.org/10.55537/j-ibm.v6i1.1779>

ABSTRACT

This study aimed to develop a Spiritual Quantum Smile-based group guidance model to improve students' psychological well-being. A research and development approach was implemented through needs analysis, planning, product development, expert validation, practicality testing, revision, and limited effectiveness testing. Data were collected through questionnaires, interviews, observation, and documentation. The product was validated by material and media experts, assessed for practicality by a guidance and counseling teacher and students, and tested using a one-group pre-test and post-test design involving 10 students. The model consists of five stages: Smile Awareness, Smile Reflection, Smile Connection, Smile Spiritualization, and Smile Empowerment. Material expert validation reached 88.89%, media expert validation 74.44%, teacher practicality 90.00%, and student practicality 94.75%. The mean psychological well-being score increased from 65.50 to 102.30 ($p < 0.001$). The model was rated valid and practical, and post-test psychological well-being scores were higher than pre-test scores in the limited one-group trial; broader testing with a control group is required before causal effectiveness can be established.

Keywords:

group guidance; psychological well-being; Spiritual Quantum Smile; students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model bimbingan kelompok berbasis Spiritual Quantum Smile untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis murid. Penelitian menggunakan pendekatan research and development melalui analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk, validasi ahli, uji kepraktisan, revisi, dan uji efektivitas terbatas. Data dikumpulkan melalui angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Produk divalidasi oleh ahli materi dan media, diuji kepraktisannya oleh guru BK dan murid, serta diuji menggunakan desain one-group pre-test and post-test terhadap 10 murid. Model terdiri atas lima tahap: Smile Awareness, Smile Reflection, Smile Connection, Smile Spiritualization, dan Smile Empowerment. Validasi ahli materi mencapai 88,89%, validasi ahli media 74,44%, kepraktisan guru BK 90,00%, dan kepraktisan murid 94,75%. Rata-rata skor kesejahteraan psikologis meningkat dari 65,50 menjadi 102,30 ($p < 0,001$). Model dinilai valid dan praktis, dan skor kesejahteraan psikologis post-test lebih tinggi daripada pre-test pada uji terbatas satu kelompok; pengujian lebih luas dengan kelompok kontrol diperlukan sebelum efektivitas kausal dapat disimpulkan.

Kata kunci:

bimbingan kelompok; kesejahteraan psikologis; murid; Spiritual Quantum Smile.

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan murid karena berkaitan dengan kemampuan menerima diri, membangun hubungan positif, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi ketika individu mampu berfungsi secara positif dan menjalani kehidupan secara bermakna. Model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995) mencakup enam dimensi utama,

yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Keenam dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam memahami perkembangan psikologis murid, terutama pada masa remaja yang ditandai oleh perubahan emosi, pencarian identitas, tuntutan akademik, serta dinamika hubungan sosial.

Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis murid menjadi perhatian penting karena berhubungan dengan motivasi belajar, kemampuan mengelola tekanan, hubungan sosial, serta kesiapan murid dalam menghadapi tantangan perkembangan. Huppert (2009) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup dua unsur utama, yaitu *feeling good* dan *functioning effectively*. Artinya, murid yang sejahtera secara psikologis tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga mampu berfungsi secara sehat, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan potensi dirinya. Ryff dan Singer (2008) juga menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berakar pada pandangan eudaimonik, yaitu kesejahteraan yang diperoleh melalui pengembangan diri, makna hidup, dan aktualisasi potensi. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perlu dipahami sebagai bagian penting dari perkembangan murid secara utuh.

Isu kesejahteraan psikologis remaja semakin penting untuk diperhatikan dalam konteks pendidikan. World Health Organization (WHO, 2025) melaporkan bahwa secara global satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, sementara depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk penyebab utama penyakit dan disabilitas pada kelompok usia remaja. Dalam konteks Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental (Barus, 2022). Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga mendukung penguatan kesejahteraan psikologis murid secara preventif dan pengembangan.

Permasalahan kesejahteraan psikologis murid dapat tampak melalui tekanan akademik, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi, hambatan hubungan sosial, serta kebingungan menentukan arah hidup. Addini et al. (2022) melaporkan bahwa sebagian murid SMP dan SMA mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan kesepian dan kecemasan. Sapri (2025) juga menjelaskan bahwa tekanan akademik dan persoalan emosional pada murid dapat memengaruhi penerimaan diri, hubungan sosial, serta tujuan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa murid membutuhkan layanan yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu mereka memahami diri, mengelola pengalaman, dan membangun cara pandang yang lebih positif.

Hasil studi awal di MAN 1 Kota Makassar menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis murid masih perlu ditingkatkan. Sebanyak 173 murid kelas X dilibatkan dalam pengukuran awal kesejahteraan psikologis sekaligus uji validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 70% murid berada pada kategori sedang, 7,1% berada pada kategori tinggi, dan 22,9% berada pada kategori rendah. Hasil analisis per dimensi menunjukkan bahwa *autonomy* dan *environmental mastery* merupakan dimensi dengan skor rata-rata terendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian murid masih mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri, mengelola tanggung jawab, menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan akademik, serta menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara dengan guru BK memperkuat temuan tersebut. Guru BK menyampaikan bahwa sebagian murid kelas X masih berada pada masa penyesuaian dengan lingkungan sekolah, belum percaya diri, mudah ikut teman, dan belum sepenuhnya mampu mengelola emosi maupun tanggung jawabnya. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah telah berjalan melalui layanan klasikal, konseling individual, dan konseling kelompok. Namun, pelaksanaan bimbingan kelompok masih menghadapi keterbatasan waktu dan belum secara khusus diarahkan pada peningkatan kesejahteraan psikologis murid secara komprehensif. Oleh karena itu, guru BK membutuhkan model layanan yang lebih terstruktur, aplikatif, reflektif, dan sesuai dengan karakteristik murid madrasah.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk membantu murid mengembangkan pemahaman diri, kemampuan sosial, serta perilaku positif melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok memungkinkan murid belajar melalui pengalaman bersama, saling berbagi, mendengarkan, dan memperoleh dukungan sosial (Prayitno et al., 2017). Corey (2016) menyatakan bahwa dinamika kelompok dapat menjadi ruang bagi anggota untuk memperoleh dukungan, mengembangkan pemahaman diri, dan belajar dari pengalaman orang lain. Wibowo & Pranoto (2023) juga menegaskan bahwa bimbingan kelompok membantu peserta didik mengelola diri, memahami perasaan, serta berinteraksi secara konstruktif dengan lingkungan sosialnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis murid. Sapri (2025) menemukan bahwa kegiatan reflektif dalam bimbingan kelompok, seperti *gratitude journaling*, dapat membantu murid mengembangkan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup yang lebih bermakna. Surtiyoni (2018) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis nilai spiritual dapat membantu menumbuhkan tanggung jawab dan karakter positif murid. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi media strategis untuk membantu murid berkembang secara pribadi, sosial, emosional, dan spiritual.

Namun, pelaksanaan bimbingan kelompok perlu dikembangkan agar lebih sesuai dengan kebutuhan murid

madrasah. Hasil analisis kebutuhan murid dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh indikator kebutuhan aspek media berada pada kategori dibutuhkan. Murid membutuhkan media layanan yang sederhana, visual, mudah dipahami, nyaman dibaca, dan dapat diakses melalui perangkat digital. Pada aspek materi, murid juga menunjukkan kebutuhan terhadap materi relaksasi spiritual, *inner smile*, *social smile*, *spiritual smile*, afirmasi positif, studi kasus remaja, refleksi diri, penguatan makna hidup, serta pengelolaan emosi. Kebutuhan guru BK juga sangat tinggi dengan persentase rata-rata 91,25%, terutama terhadap model layanan yang memadukan spiritualitas dan penguatan emosi positif.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah *Spiritual Quantum Smile*. Dalam penelitian ini, *Spiritual Quantum Smile* dipahami sebagai pendekatan reflektif-spiritual dalam layanan bimbingan kelompok yang menekankan latihan senyum sadar, ketenangan diri, afirmasi positif, refleksi syukur, hubungan suportif, dan pemaknaan spiritual. Istilah quantum tidak digunakan sebagai klaim fisika, tetapi dipahami secara konseptual sebagai simbol perubahan kecil dalam diri yang dapat mendorong perubahan positif pada pikiran, emosi, sikap, dan hubungan sosial murid. Dengan demikian, *Spiritual Quantum Smile* dalam penelitian ini dibatasi sebagai pendekatan layanan BK yang bersifat reflektif, emosional, sosial, dan spiritual.

Senyum dalam pendekatan ini tidak hanya dipahami sebagai ekspresi wajah, tetapi juga sebagai ekspresi hati yang lahir dari kesadaran diri dan hubungan spiritual (Hartono & Pranowo SQS, 2012). *Spiritual Quantum Smile* memiliki tiga komponen utama, yaitu *inner smile*, *social smile*, dan *spiritual smile*. *Inner smile* diarahkan untuk membantu murid membangun penerimaan diri, ketenangan, dan regulasi emosi melalui latihan senyum sadar, relaksasi, dan afirmasi positif. *Social smile* diarahkan untuk memperkuat hubungan positif dengan orang lain melalui aktivitas berbagi, mendengarkan, menghargai, dan memberi dukungan dalam kelompok. *Spiritual smile* diarahkan untuk membantu murid memaknai pengalaman hidup, menumbuhkan rasa syukur, menemukan harapan, serta menyadari proses pertumbuhan diri secara lebih spiritual.

Secara konseptual, *Spiritual Quantum Smile* dapat dihubungkan dengan psikologi positif karena menekankan penguatan emosi positif, refleksi diri, syukur, dan pemaknaan pengalaman. Fredrickson (2001) menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas cara berpikir individu dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Shaifullah (2020) melaporkan penerapan *Spiritual Quantum Smile* dalam konteks kepercayaan diri remaja, sedangkan Lisnawati dan Al Rahmah (2019) membahas keterkaitan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis siswa pada lembaga pendidikan berbasis agama. Dengan demikian, integrasi *Spiritual Quantum Smile* dalam bimbingan kelompok memiliki landasan konseptual untuk menyentuh aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual murid secara terpadu.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, sebagian kajian masih berfokus pada salah satu aspek secara terpisah. Sapri (2025) meneliti bimbingan kelompok dengan teknik gratitude journaling untuk meningkatkan psychological well-being siswa. Surtiyoni (2018) mengembangkan layanan bimbingan kelompok berbasis nilai ajaran Islam untuk meningkatkan tanggung jawab siswa. Shaifullah (2020) meneliti penerapan *Spiritual Quantum Smile* dalam kaitannya dengan kepercayaan diri remaja. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan bimbingan kelompok, *Spiritual Quantum Smile*, dan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff ke dalam satu model layanan yang operasional untuk konteks madrasah masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berfokus pada pengembangan model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis murid di MAN 1 Kota Makassar. Model ini dikembangkan melalui lima tahapan utama, yaitu *Smile Awareness*, *Smile Reflection*, *Smile Connection*, *Smile Spiritualization*, dan *Smile Empowerment*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebutuhan pengembangan model, menghasilkan prototipe model, menguji validitas model, menguji kepraktisan model, serta menguji peningkatan kesejahteraan psikologis murid melalui uji efektivitas terbatas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan atau Research and Development. Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan menghasilkan produk berupa model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis murid. *Research and Development* merupakan metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji kelayakan maupun efektivitas produk tersebut sebelum diterapkan secara lebih luas (Gall et al., 2007; Sugiyono, 2025). Produk yang dikembangkan berupa model layanan bimbingan kelompok yang dilengkapi dengan buku panduan Guru BK, buku kerja murid, Rencana Pelaksanaan Layanan, materi layanan, lembar kerja, kartu refleksi, kartu afirmasi, QR Code latihan *inner smile*, musik relaksasi, dan board game reflektif.

Model pengembangan yang digunakan mengacu pada prosedur Gall, Gall, dan Borg yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, keterbatasan waktu, serta konteks pelaksanaan penelitian di sekolah. Prosedur pengembangan dimodifikasi menjadi delapan tahap, yaitu penelitian awal dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi produk I, uji kepraktisan, revisi produk II, dan uji efektivitas terbatas. Modifikasi dilakukan karena penelitian berfokus pada pengembangan model layanan dan pengujian kelayakan awal dalam konteks sekolah, bukan pada diseminasi produk secara luas.

Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Kota Makassar pada tahun 2026. Analisis kebutuhan murid pada aspek media dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2026, sedangkan analisis kebutuhan murid pada aspek materi dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2026. Validasi ahli dan uji kepraktisan dilaksanakan pada bulan Juni 2026.

Uji efektivitas terbatas dilakukan melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* kepada 10 murid kelas X. Peserta dipilih berdasarkan kebutuhan penguatan kesejahteraan psikologis, rekomendasi guru BK, kesediaan mengikuti layanan, serta kemampuan mengikuti seluruh sesi dari awal sampai akhir.

Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian di lingkungan sekolah. Sebelum pengumpulan data dan pelaksanaan layanan dilakukan, peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah dan berkoordinasi dengan guru BK. Murid yang terlibat diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, bentuk keterlibatan, serta hak untuk mengikuti kegiatan secara sukarela. Data peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas murid tidak ditampilkan secara terbuka dalam laporan penelitian maupun artikel, sehingga hasil penelitian disajikan dalam bentuk data kelompok dan narasi umum.

Subjek penelitian disesuaikan dengan kebutuhan setiap tahap pengembangan. Pada tahap analisis kebutuhan, responden terdiri atas 150 murid kelas X MAN 1 Kota Makassar yang berasal dari beberapa kelas dan dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Penelitian juga melibatkan 4 guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh data kebutuhan layanan dari perspektif praktisi sekolah. Pada tahap uji validitas dan reliabilitas instrumen, responden terdiri atas 173 murid kelas X. Pada tahap uji kepraktisan, subjek terdiri atas 1 guru BK dalam one-to-one evaluation dan 8 murid dalam small group evaluation. Pada tahap uji efektivitas terbatas, subjek terdiri atas 10 murid yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran awal, rekomendasi guru BK, dan kesediaan mengikuti layanan sampai selesai.

Layanan bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* dilaksanakan dalam enam sesi, dengan durasi setiap sesi 45 menit. Setiap sesi berfokus pada satu dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Pelaksanaan layanan dilakukan oleh peneliti sebagai fasilitator dengan pendampingan guru BK. Keterlaksanaan layanan dipantau melalui Rencana Pelaksanaan Layanan, observasi proses, lembar refleksi murid, serta catatan pelaksanaan layanan untuk memastikan bahwa tahapan *Smile Awareness*, *Smile Reflection*, *Smile Connection*, *Smile Spiritualization*, dan *Smile Empowerment* terlaksana sesuai rancangan model.

Teknik pengumpulan data meliputi angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk memperoleh data analisis kebutuhan murid dan guru BK, validasi ahli, kepraktisan produk, serta pengukuran kesejahteraan psikologis murid sebelum dan sesudah layanan. Wawancara dilakukan dengan guru BK untuk memperoleh informasi mengenai kondisi murid dan kebutuhan terhadap model layanan. Observasi digunakan untuk mengamati keterlibatan murid, dinamika kelompok, serta pelaksanaan layanan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui dokumen pendukung, seperti data sekolah, perangkat layanan, dan catatan kegiatan.

Instrumen utama untuk mengukur kesejahteraan psikologis murid adalah skala *Psychological Well-Being* yang dikembangkan berdasarkan enam dimensi Ryff. Instrumen awal terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skala Likert 1-5 dan memuat item favorable serta unfavorable. Sebelum dilakukan analisis validitas dan reliabilitas, item unfavorable terlebih dahulu diubah melalui reverse coding agar seluruh skor bergerak ke arah yang sama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *item-total Pearson Product-Moment* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 25 butir pernyataan dinyatakan valid dan 5 butir tidak valid. Uji reliabilitas terhadap 25 butir valid memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864, sehingga instrumen dinyatakan reliabel karena nilai alpha lebih besar dari 0,70 (George & Mallery, 2024).

Validitas produk dilakukan melalui penilaian 2 ahli materi dan 2 ahli media. Ahli materi menilai kesesuaian konsep dan teori, kedalaman materi, relevansi materi dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis, kejelasan bahasa, dan keterlaksanaan layanan. Ahli media menilai ukuran modul, tipografi, ilustrasi, konsistensi tata letak, harmoni unsur visual, keterbacaan, dan kesesuaian ilustrasi isi. Data kepraktisan diperoleh melalui angket respons guru BK dan murid setelah mencoba perangkat layanan. Uji efektivitas terbatas dilakukan menggunakan desain one-group pre-test and post-test. Data selisih skor pre-test dan post-test diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah subjek kurang dari 50. Karena data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan paired sample t-test.

Tabel 1. Tahap pengembangan model bimbingan kelompok berbasis SQS

Tahap	Kegiatan utama	Keluaran
1	Penelitian awal dan pengumpulan data	Data kebutuhan murid dan Guru BK
2	Perencanaan	Rancangan tujuan, sintaks, media, dan sesi layanan
3	Pengembangan produk awal	Prototipe model dan perangkat layanan
4	Validasi ahli	Penilaian ahli materi dan media
5	Revisi produk I	Perbaikan berdasarkan saran validator
6	Uji kepraktisan	Respons Guru BK dan murid
7	Revisi produk II	Perbaikan berdasarkan pengguna
8	Uji efektivitas terbatas	Data pre-test, post-test, dan uji statistik

Tabel 2. Rancangan sesi layanan bimbingan kelompok berbasis SQS

Sesi	Dimensi PWB	Tujuan layanan	Aktivitas SQS	Indikator keterlaksanaan
1	Self-acceptance	Membantu murid mengenali diri dan menerima kelebihan serta kekurangan.	<i>Smile Awareness</i> dan <i>Smile Reflection</i> melalui inner smile, afirmasi, dan refleksi diri.	Murid mengikuti relaksasi, menulis refleksi, dan berbagi secara sukarela.
2	Autonomy	Membantu murid memahami keberanian mengambil keputusan sederhana.	<i>Smile Reflection</i> dan <i>Smile Empowerment</i> melalui refleksi pilihan dan diskusi situasi sehari-hari.	Murid menuliskan satu keputusan sederhana yang ingin dilakukannya.
3	Positive relations with others	Membantu murid membangun hubungan sehat, saling menghargai, dan saling mendukung.	<i>Smile Connection</i> melalui social smile, berbagi pengalaman, mendengarkan, dan memberi apresiasi.	Murid terlibat dalam diskusi dan memberi apresiasi positif.
4	Environmental mastery	Membantu murid mengelola tekanan dan menyusun langkah kecil menghadapi tantangan.	<i>Smile Reflection</i> dan <i>Smile Empowerment</i> melalui relaksasi, refleksi tantangan, dan pemecahan masalah.	Murid menyebutkan tantangan dan langkah kecil untuk mengelolanya.
5	Purpose in life	Membantu murid mengenali harapan, tujuan, dan makna hidup secara positif.	<i>Smile Spiritualization</i> melalui board game Taman Harapan, pertanyaan reflektif, dan pemaknaan pengalaman.	Murid menjawab pertanyaan reflektif dan menuliskan harapan.
6	Personal growth	Membantu murid menyadari proses pertumbuhan diri dan komitmen perubahan.	<i>Smile Empowerment</i> melalui refleksi akhir, afirmasi, berbagi perubahan, dan komitmen langkah kecil.	Murid menyampaikan perubahan yang dirasakan dan menulis komitmen diri.

Tabel 2 menunjukkan bahwa setiap sesi layanan dirancang berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff dan dioperasionalkan melalui tahapan SQS. Aktivitas layanan tidak hanya berisi penyampaian materi, tetapi melibatkan latihan relaksasi, refleksi diri, diskusi kelompok, afirmasi, permainan reflektif, dan penyusunan komitmen. Indikator keterlaksanaan digunakan untuk membantu peneliti dan Guru BK memantau apakah kegiatan inti dalam setiap sesi telah berjalan sesuai rancangan.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* dilakukan berdasarkan kebutuhan murid dan guru bimbingan dan konseling terhadap layanan yang lebih reflektif, spiritual, aplikatif, dan mudah digunakan. Hasil analisis kebutuhan murid pada aspek media menunjukkan bahwa seluruh indikator berada pada kategori dibutuhkan, dengan rentang persentase 70,9% sampai 74,9%. Kebutuhan tertinggi terdapat pada penggunaan ukuran huruf yang jelas dan nyaman dibaca, tata letak yang sederhana dan rapi, gambar panduan aktivitas SQS, serta media digital yang mudah diakses. Pada aspek materi, seluruh indikator juga berada pada kategori dibutuhkan, dengan rentang persentase 67,9% sampai 73,3%. Materi yang paling dibutuhkan murid meliputi relaksasi spiritual, pengelolaan emosi, inner smile, social smile, spiritual smile, afirmasi positif, studi kasus remaja, dan refleksi diri.

Hasil analisis kebutuhan Guru BK menunjukkan bahwa pengembangan model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* memperoleh persentase rata-rata sebesar 91,25%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Guru BK sangat membutuhkan model layanan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis murid, memadukan spiritualitas dengan penguatan emosi positif, serta mudah diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok di sekolah.

Prototipe model yang dikembangkan terdiri atas lima tahapan utama, yaitu *Smile Awareness*, *Smile Reflection*, *Smile Connection*, *Smile Spiritualization*, dan *Smile Empowerment*. Model ini dilengkapi dengan buku panduan guru BK, buku kerja murid, Rencana Pelaksanaan Layanan, materi layanan, Lembar Kerja Peserta Didik, lembar refleksi, kartu refleksi, kartu afirmasi, QR Code latihan inner smile, musik relaksasi, serta board game reflektif Taman Harapan. Produk ini dirancang untuk digunakan dalam enam sesi layanan yang mengacu pada dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Hasil validasi ahli materi memperoleh persentase 88,89% dan berada pada kategori sangat valid. Hasil tersebut menunjukkan bahwa isi model, tujuan layanan, materi, serta keterkaitan antara *Spiritual Quantum Smile* dan kesejahteraan psikologis dinilai sesuai untuk digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Sementara itu, validasi ahli media memperoleh persentase 74,44% dan berada pada kategori valid. Hasil ini menunjukkan bahwa media pendukung model layak digunakan, tetapi masih memerlukan beberapa perbaikan, terutama pada aspek tampilan, tata letak, keterbacaan, dan kelengkapan identitas media. Revisi dilakukan dengan memperjelas identitas media, menyesuaikan tata letak, memperbaiki keterbacaan huruf, menyederhanakan tampilan visual, serta memperjelas petunjuk penggunaan media.

Hasil uji kepraktisan menunjukkan bahwa model sangat praktis digunakan oleh Guru BK dengan persentase 90,00% dan sangat praktis menurut murid dengan persentase 94,75%. Guru BK menilai bahwa alur model mudah dipahami, tahapan layanan jelas, perangkat mendukung pelaksanaan layanan, dan model dapat digunakan dalam

kegiatan bimbingan kelompok. Murid menilai kegiatan menarik, nyaman diikuti, mudah dipahami, dan membantu mereka merefleksikan pengalaman diri. Adapun ringkasan hasil kebutuhan, validitas, dan kepraktisan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan hasil kebutuhan, validitas, dan kepraktisan model SQS

Aspek penilaian	Subjek/validator	Hasil	Kategori
Kebutuhan media	150 murid	70,9-74,9%	Dibutuhkan
Kebutuhan materi	150 murid	67,9-73,3%	Dibutuhkan
Kebutuhan layanan	4 Guru BK	91,25%	Sangat dibutuhkan
Validasi materi	2 ahli materi	88,89%	Sangat valid
Validasi media	2 ahli media	74,44%	Valid
Kepraktisan Guru BK	1 Guru BK	90,00%	Sangat praktis
Kepraktisan murid	8 murid	94,75%	Sangat praktis

Pada uji terbatas satu kelompok, skor kesejahteraan psikologis murid setelah layanan lebih tinggi daripada sebelum layanan. Skor pre-test dan post-test dihitung setelah dilakukan reverse scoring pada item unfavorable. Rata-rata skor pre-test adalah 65,50 dengan standar deviasi 6,637 dan berada pada kategori sedang, sedangkan rata-rata skor post-test adalah 102,30 dengan standar deviasi 13,124 dan berada pada kategori tinggi. Secara deskriptif, selisih rata-rata skor pre-test dan post-test adalah 36,80 poin.

Sebelum dilakukan uji paired sample t-test, data selisih skor pre-test dan post-test diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,765, sehingga data selisih dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, analisis dilanjutkan menggunakan paired sample t-test. Hasil uji menunjukkan nilai mean difference sebesar -36,800, nilai t sebesar -10,270, derajat kebebasan 9, dan nilai signifikansi <0,001. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -44,906 sampai -28,694. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test kesejahteraan psikologis murid.

Ukuran efek berbasis Cohen's d menunjukkan nilai -3,248. Tanda negatif mengikuti arah penghitungan selisih yang digunakan dalam analisis, yaitu pre-test dikurangi post-test; karena skor post-test lebih tinggi, nilai selisih dan d menjadi negatif. Besarnya nilai absolut Cohen's d menunjukkan perubahan dalam-kelompok yang sangat besar pada uji terbatas. Namun, ukuran efek ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena hanya melibatkan 10 murid dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil pre-test, post-test, dan uji paired sample t-test

Hasil pengukuran	Pre-test	Post-test / Statistik
N	10	10
Rata-rata skor	65,50	102,30
Standar deviasi	6,637	13,124
Persentase rata-rata	52,40%	81,84%
Kategori rata-rata	Sedang	Tinggi
Kategori peserta	1 rendah; 9 sedang; 0 tinggi	0 rendah; 2 sedang; 8 tinggi
Shapiro-Wilk	-	0,765
Paired sample t-test	-	t = -10,270; df = 9; p < 0,001
95% CI	-	-44,906 sampai -28,694
Cohen's d	-	-3,248

Berdasarkan hasil tersebut, model bimbingan kelompok berbasis SQS dinilai valid dan praktis, sedangkan uji terbatas menunjukkan skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi setelah layanan. Temuan ini menunjukkan potensi model SQS sebagai alternatif layanan bimbingan kelompok yang memadukan refleksi, afirmasi, hubungan positif, dan pemaknaan spiritual. Namun, karena desain yang digunakan hanya satu kelompok tanpa kelompok kontrol, perubahan skor belum dapat diatribusikan secara kausal hanya kepada model SQS.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok berbasis Spiritual Quantum Smile dapat menjadi alternatif layanan yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis murid. Kebutuhan murid dan guru BK terhadap layanan yang lebih reflektif, spiritual, dan aplikatif cukup kuat. Kondisi awal murid yang sebagian besar berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya optimal, khususnya pada dimensi autonomy dan environmental mastery. Dalam perspektif Ryff (1989), kedua dimensi tersebut merupakan bagian penting dari keberfungsian psikologis individu karena berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri dan mengelola tuntutan lingkungan.

Kebutuhan terhadap model *Spiritual Quantum Smile* juga dapat dipahami dalam konteks perkembangan

remaja. Remaja berada pada fase transisi yang ditandai dengan pencarian identitas, perubahan emosi, tekanan sosial, dan tuntutan akademik. Huppert (2009) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupannya. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu membantu murid mengembangkan kemampuan menerima diri, mengelola emosi, membangun relasi sosial yang positif, dan menyusun arah hidup.

Model *Spiritual Quantum Smile* yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki karakteristik integratif karena memadukan bimbingan kelompok, psikologi positif, dan spiritualitas. Bimbingan kelompok menyediakan ruang sosial yang aman bagi murid untuk berbagi pengalaman, mendengarkan, dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan Prayitno dan Amti (2013) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya melalui dinamika kelompok. Corey (2016) juga menegaskan bahwa proses kelompok dapat menjadi sarana bagi individu untuk memperoleh dukungan, mengembangkan kesadaran diri, dan belajar dari pengalaman anggota lain.

Integrasi *Spiritual Quantum Smile* dalam bimbingan kelompok memberikan karakter khusus pada proses layanan karena SQS diterjemahkan ke dalam tahapan yang bersifat reflektif, emosional, sosial, dan spiritual. Hartono dan Pranowo SQS (2012) membahas *Spiritual Quantum Smile* melalui penekanan pada senyum, kesadaran spiritual, rasa syukur, dan energi positif. Dalam model yang dikembangkan, prinsip tersebut dioperasionalkan melalui lima tahapan, yaitu *Smile Awareness*, *Smile Reflection*, *Smile Connection*, *Smile Spiritualization*, dan *Smile Empowerment*. Kelima tahapan tersebut menjadi urutan kegiatan yang membantu murid bergerak dari kesadaran diri menuju penguatan diri.

Tahap *Smile Awareness* membantu murid menyadari kondisi diri, emosi, pikiran, dan pengalaman yang sedang dirasakan. Tahap ini berkaitan dengan dimensi *self-acceptance* karena murid diajak mengenali dirinya secara lebih jujur dan tidak menghakimi. Tahap *Smile Reflection* membantu murid merefleksikan pengalaman pribadi, pilihan diri, serta tantangan yang dihadapi. Tahap ini mendukung dimensi *autonomy* dan *environmental mastery* karena murid diarahkan untuk memahami pilihan, tanggung jawab, dan cara menghadapi situasi sehari-hari secara lebih tenang.

Tahap *Smile Connection* membantu murid membangun hubungan positif melalui kegiatan berbagi, mendengarkan, memberi apresiasi, dan saling mendukung dalam kelompok. Tahap ini berkaitan dengan dimensi *positive relations with others*. Tahap *Smile Spiritualization* membantu murid memaknai pengalaman hidup melalui nilai syukur, harapan, doa, dan kesadaran spiritual, sehingga mendukung dimensi *purpose in life*. Selanjutnya, tahap *Smile Empowerment* membantu murid menyusun langkah kecil, komitmen perubahan, dan afirmasi diri. Tahap ini berkaitan dengan dimensi *personal growth* karena murid diajak melihat dirinya sebagai pribadi yang dapat terus belajar dan bertumbuh.

Perbedaan skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah layanan dapat dibahas dalam kaitannya dengan proses layanan yang berlangsung bertahap dan pengalaman kelompok yang terstruktur. Murid tidak hanya menerima materi, tetapi juga mengikuti latihan relaksasi, menuliskan refleksi, menyampaikan pengalaman, mendengarkan teman, memberi apresiasi, melakukan afirmasi, memainkan board game reflektif, dan menyusun komitmen pertumbuhan diri. Aktivitas tersebut dirancang untuk memberi ruang bagi murid dalam mengolah pengalaman, membangun dukungan sosial, serta memaknai pengalaman secara spiritual.

Temuan ini dapat dibaca melalui teori *broaden-and-build* Fredrickson (2001), yang menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas cara berpikir individu dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Dalam model SQS, senyum sadar, afirmasi, relaksasi spiritual, dan refleksi syukur dirancang sebagai aktivitas yang mendukung pengalaman emosional positif. Secara konseptual, pengalaman tersebut dapat membantu murid melihat pengalaman dirinya secara lebih jernih, membangun harapan, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif. Mekanisme ini tetap perlu diuji secara lebih kuat pada penelitian dengan desain kontrol dan pengukuran proses.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menunjukkan potensi layanan bimbingan kelompok dan pendekatan spiritual dalam mendukung perkembangan psikologis. Sapri (2025) meneliti *gratitude journaling* dalam bimbingan kelompok untuk *psychological well-being* siswa. Surtiyoni (2018) mengembangkan bimbingan kelompok berbasis nilai ajaran Islam untuk meningkatkan tanggung jawab siswa. Shaifullah (2020) meneliti *Spiritual Quantum Smile* dalam kaitannya dengan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian tersebut melalui integrasi nilai spiritual, dinamika kelompok, dan enam dimensi kesejahteraan psikologis dalam satu model layanan.

Kontribusi baru dari penelitian ini terletak pada pengembangan model bimbingan kelompok yang secara khusus mengintegrasikan *Spiritual Quantum Smile* dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Penelitian sebelumnya umumnya membahas bimbingan kelompok, spiritualitas, atau emosi positif secara terpisah. Dalam penelitian ini, ketiga unsur tersebut dipadukan menjadi sintaks layanan yang operasional dan dapat digunakan oleh Guru BK. Model SQS tidak hanya memuat konsep, tetapi juga dilengkapi dengan perangkat layanan seperti buku panduan Guru BK, buku kerja murid, RPL, LKPD, kartu refleksi, kartu afirmasi, QR Code latihan *inner smile*, musik relaksasi, dan board game reflektif *Taman Harapan*.

Dalam konteks implementasi praktis, model ini memberikan panduan yang sistematis bagi guru BK untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang reflektif, spiritual, dan aplikatif. Bagi sekolah, model SQS dapat

menjadi alternatif program layanan BK yang mendukung penguatan kesejahteraan psikologis murid, terutama dalam membantu murid mengenali diri, mengelola emosi, membangun relasi positif, menemukan harapan, dan menyusun langkah pertumbuhan diri. Penggunaan media yang sederhana dan mudah diterapkan juga membantu Guru BK menciptakan suasana layanan yang lebih aktif, hangat, dan tidak monoton.

Dari sisi konteks populasi sasaran, model ini dirancang untuk murid madrasah karena memuat nilai spiritual yang dekat dengan lingkungan pendidikan Islam. Nilai seperti syukur, ketenangan, penerimaan diri, dan makna hidup menjadi bagian penting dalam kehidupan murid madrasah. Kajian Lisnawati dan Al Rahmah (2019) menunjukkan adanya keterkaitan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada siswa di lembaga pendidikan berbasis agama. Oleh karena itu, model SQS memiliki relevansi kontekstual karena tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi spiritual yang menjadi bagian dari budaya sekolah.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Subjek uji efektivitas masih terbatas pada 10 murid di MAN 1 Kota Makassar dan menggunakan desain satu kelompok pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Desain ini dapat menunjukkan adanya perubahan setelah layanan diberikan, tetapi belum sepenuhnya dapat memastikan bahwa perubahan tersebut hanya disebabkan oleh model SQS. Beberapa kemungkinan ancaman validitas internal perlu diperhatikan, seperti efek pre-test, maturasi, pengaruh fasilitator, demand characteristics, dan kemungkinan pengaruh kegiatan sekolah lain selama periode penelitian.

Selain itu, pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan angket *self-report*, sehingga jawaban murid dapat dipengaruhi oleh persepsi pribadi, suasana saat pengisian, atau kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik. Penelitian ini juga belum melakukan pengukuran lanjutan atau follow-up, sehingga belum dapat diketahui apakah peningkatan kesejahteraan psikologis murid bertahan dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk menguji model SQS dengan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan lebih dari satu sekolah atau jenjang pendidikan, serta melakukan pengukuran lanjutan.

Kelebihan model ini terletak pada sifatnya yang sederhana, aplikatif, reflektif, dan sesuai dengan karakteristik murid madrasah. Model ini dapat membantu Guru BK melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan alur yang lebih sistematis. Penggunaan media visual, kartu refleksi, afirmasi, dan aktivitas permainan membuat layanan lebih menarik serta tidak hanya berpusat pada ceramah. Model juga memberi ruang bagi murid untuk menghubungkan pengalaman pribadi dengan nilai spiritual yang dekat dengan budaya madrasah.

Di sisi lain, pelaksanaan layanan tetap membutuhkan kemampuan guru BK dalam membangun suasana kelompok yang aman, hangat, dan tidak menghakimi. Waktu layanan yang terbatas dapat memengaruhi kedalaman refleksi murid. Respons murid dalam berbagi pengalaman juga tidak selalu sama karena dipengaruhi oleh kenyamanan pribadi, kepercayaan terhadap kelompok, dan kesiapan emosional masing-masing. Oleh karena itu, guru BK perlu memperhatikan dinamika kelompok, menjaga kerahasiaan, dan memberi umpan balik secara empatik.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa Guru BK dapat menggunakan model SQS sebagai alternatif layanan bimbingan kelompok untuk membantu murid meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sekolah juga perlu memberikan dukungan berupa waktu layanan, ruang yang nyaman, dan kesempatan bagi Guru BK untuk mengembangkan layanan yang lebih inovatif. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian bimbingan dan konseling dengan menunjukkan bahwa pendekatan spiritual, emosi positif, dan dinamika kelompok dapat diintegrasikan dalam satu model layanan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, penelitian lanjutan disarankan untuk menguji model SQS dengan jumlah subjek yang lebih besar, desain eksperimen dengan kelompok kontrol, pengukuran lanjutan atau follow-up, serta pengembangan media digital agar model lebih fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan murid masa kini. Pengembangan ini penting agar model dapat diuji pada konteks sekolah yang lebih beragam dan memperoleh bukti efektivitas yang lebih kuat.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile* yang dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis murid di MAN 1 Kota Makassar. Model ini disusun berdasarkan kebutuhan murid dan Guru Bimbingan dan Konseling terhadap layanan yang lebih reflektif, spiritual, aplikatif, menarik, dan mudah diterapkan dalam konteks madrasah. Model SQS dikembangkan melalui lima tahapan utama, yaitu *Smile Awareness*, *Smile Reflection*, *Smile Connection*, *Smile Spiritualization*, dan *Smile Empowerment*, serta dilengkapi dengan buku panduan Guru BK, buku kerja murid, Rencana Pelaksanaan Layanan, Lembar Kerja Peserta Didik, kartu refleksi, kartu afirmasi, QR Code latihan inner smile, musik relaksasi, dan board game reflektif Taman Harapan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok berbasis SQS dinilai valid dan praktis. Validasi ahli materi berada pada kategori sangat valid, sedangkan validasi ahli media berada pada kategori valid setelah dilakukan revisi pada aspek tampilan, tata letak, keterbacaan, dan petunjuk penggunaan media. Uji kepraktisan menunjukkan bahwa model sangat praktis menurut Guru BK dan murid. Pada uji terbatas satu kelompok yang melibatkan 10 murid, rata-rata skor kesejahteraan psikologis meningkat dari 65,50 pada pre-test menjadi 102,30 pada post-test ($p < 0,001$).

Model bimbingan kelompok berbasis SQS menawarkan alternatif layanan BK yang dirancang untuk membantu murid mengenali diri, menerima pengalaman diri, membangun hubungan positif, mengelola emosi, menemukan harapan, dan menyadari proses pertumbuhan diri. Namun, karena pengujian perubahan skor dilakukan secara terbatas dengan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian lebih tepat dimaknai sebagai bukti awal berupa perbedaan skor pre-test dan post-test, bukan sebagai bukti efektivitas kausal yang berlaku secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan menguji model SQS pada jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, melakukan follow-up, serta mengembangkan media digital berbasis SQS.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, dosen pembimbing, validator ahli materi, validator ahli media, Kepala MAN 1 Kota Makassar, Guru Bimbingan dan Konseling, serta murid-murid yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan model bimbingan kelompok berbasis *Spiritual Quantum Smile*.

Pernyataan Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan partisipan. Keterlibatan murid bersifat sukarela, identitas partisipan dijaga kerahasiaannya, dan data digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel ini. Penelitian ini tidak dipengaruhi oleh hubungan keuangan, profesional, maupun pribadi yang dapat memengaruhi perancangan studi, pengumpulan data, analisis data, penulisan artikel, maupun keputusan publikasi.

Daftar Pustaka

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan mental siswa SMP-SMA Indonesia selama masa pandemi dan faktor penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Barus, G. (2022, October 24). *Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson/Allyn & Bacon.
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18th ed.). Routledge.
- Hartono, P., & Pranowo SQS. (2012). *Spiritual Quantum Smile: Rahasia sukses dunia-akhirat dengan senyum dahsyat memikat* (Cet. 2). Pro-U Media.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Lisnawati, L., & Al Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari spiritualitas siswa di lembaga pendidikan berbasis agama pesantren dan non pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190–212. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1499>
- Prayitno, Afdal, Ildil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang berhasil: Dasar dan profil*. Ghalia Indonesia.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Cet. 3). Rineka Cipta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sapri, A. (2025). *Bimbingan kelompok dengan teknik gratitude-journaling untuk meningkatkan psychological well-being siswa* [Tesis magister, Universitas Pendidikan Indonesia]. UPI Repository. <https://repository.upi.edu/130668/>
- Shaifullah, I. (2020). *Pengaruh terapi Spiritual Quantum Smile terhadap tingkat kepercayaan diri pada remaja putra (santriwan) di Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Al Mizan Muhammadiyah Lamongan* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Lamongan].
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2, cetakan ke-7). Alfabeta.
- Surtiyoni, E. (2018). Pengembangan layanan bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai ajaran Islam untuk meningkatkan tanggung jawab siswa. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 32–42. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v3i1.76>
- World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wibowo, A., & Pranoto, H. (2023). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Memahami hakikat bimbingan dan konseling dari sejarah awal hingga era disrupsi*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.