

## ABSTRAK

Kurangnya kemampuan untuk merealisasikan keinginan dan harapan akan berdampak pada kesehatan mental yang mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan remaja. Remaja yang mengalami hambatan dalam proses perkembangannya dapat menyebabkan rendahnya kualitas hidup. Menurunnya kualitas hidup pada remaja dapat berpengaruh terhadap penurunan produktivitasnya. Kualitas hidup yang rendah dapat ditandai dengan rendahnya dimensi pertumbuhan pribadi, keberfungsian sosial dan keberfungsian diri. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen dan menggunakan jenis penelitian *Pre-experimental Design* yakni *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya yang berjumlah 427 siswa dengan subjek yang dijadikan sampel untuk diberikan intervensi adalah siswa yang memiliki kualitas hidup rendah yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji perbedaan rata-rata dua berpasangan (*paired-sample t-test*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan dan uji *effect size* untuk mengukur signifikansi hasil penelitian berupa ukuran besarnya efek dari intervensi yang telah dilakukan. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired-sample t-test* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yakni  $10,074 \geq 2,060$  dengan taraf signifikansi 95% yang berarti layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa remaja yang memiliki kualitas hidup rendah.

**Kata Kunci:** Kualitas hidup, Kesejahteraan hidup, Layanan bimbingan klasikal, *Mindful self compassion*.