

## **Review Literatur: Adolescent Life Satisfaction**

Nida Rivdah Aulia<sup>(1)</sup>, Muhammad Haidarsyah Kasyfillah<sup>(2)</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[aulianida0711@gmail.com](mailto:aulianida0711@gmail.com), <sup>2</sup> [haidarsyah61@gmail.com](mailto:haidarsyah61@gmail.com)

---

### **Abstract**

This article aims to provide a comprehensive overview of current research on adolescent life satisfaction, identifying factors that contribute to it. This research method uses a literature review approach with the review procedure carried out on six research results that have been published in national and international journals between 2019 and 2022.. The results showed that adolescents' life satisfaction is influenced by various factors, including social relationships, health, and social contribution. Findings from several studies suggest a decline in life satisfaction among adolescents, especially among adolescent girls, as well as positive and negative impacts of social media on their well-being. These conclusions emphasize the importance of understanding the dynamics of life satisfaction during adolescence to support their psychological well-being. This research provides important insights into the dynamics of life satisfaction during adolescence and implications for policies and practices that support adolescent well-being.

**Keyword :** *Adolescent, Life Satisfaction*

---

### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian terkini mengenai kepuasan hidup remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literature dengan prosedur *review* dilakukan pada enam hasil penelitian yang telah diterbitkan dalam jurnal nasional dan internasional antara tahun 2019 hingga 2022. Hasil review menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan sosial, kesehatan, dan kontribusi sosial. Temuan dari beberapa studi menunjukkan adanya penurunan kepuasan hidup di kalangan remaja, terutama pada remaja perempuan, serta dampak positif dan negatif dari media sosial terhadap kesejahteraan mereka. Kesimpulan ini menekankan pentingnya memahami dinamika kepuasan hidup selama masa remaja untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang dinamika kepuasan hidup selama masa remaja dan implikasinya bagi kebijakan dan praktik yang mendukung kesejahteraan remaja.

**Kata Kunci :** *Remaja, Kepuasan Hidup*

---

|                       |                       |                        |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Received: 26 Des 2024 | Accepted: 29 Des 2024 | Published: 15 Jan 2025 |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|

---

### **Pendahuluan**

Setiap manusia pasti memiliki tahap perkembangan yang terjadi di dalam hidupnya atau makhluk hidup lainnya yang menuju ke tahap selanjutnya secara berkesinambungan dan sistematis sesuai dengan tingkat kematangan yang di alaminya. Pada masa remaja merupakan masa transisi yang terjadi dari masa kanak-kanak ke masa selanjutnya yaitu dewasa, yang berkisaran usia dari 12 tahun sampai batas remaja akhir yang memiliki pertumbuhan fisik cukup matang dialami individu. Di masa tersebut seorang remaja akan mengalami perkembangan pada tahap kematangan seksual, mencari jati diri, mandiri dan bisa menentukan mana yang baik dan benar ketika mencari pekerjaan (Malik, 2011).

Tahapan perkembangan pada remaja pasti mengalami perubahan yang signifikan tidak hanya pada tahap perkembangan secara fisik saja (Mahfud et al., 2020). Pada fase remaja pasti akan mengalami perubahan yang terjadi di tahap perkembangan baik secara fisik, emosi, mental, psikososial dan kognitif. Remaja yang mengalami perubahan mental pada tahap perkembangannya bisa dari intelektual, emosi dan sosial pada individu. Hubungan dengan teman sebaya semakin terjalin dengan baik dan ada rasa untuk saling memiliki satu sama lain seperti, mulai mendekati lawan jenis, memiliki teman sebaya dan memiliki hasrat untuk bisa mengeksplorasi secara luas terkait seksual atau hubungan seksual dengan lawan jenis antara laki-laki dengan perempuan (Santrock, 2011).

Menurut WHO (2018) remaja merupakan individu yang sudah transisi dari masa kanak-kanak ke remaja dengan rentang usia 10-19 tahun, yang dikenal dengan remaja awal, madya dan akhir. Pada tahap remaja individu akan mengalami perubahan pada tahap perkembangan yang terjadi dalam dirinya dengan ditandai perkembangan secara fisik, mental, sosial dan emosional. Pendapat ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan RI yang membagi masa remaja menjadi tiga periode, yaitu periode I adalah masa remaja awal yang berusia 10-13 tahun. Periode II adalah masa remaja pertengahan usia 14-16 tahun dan yang terakhir atau periode III adalah masa remaja akhir usia 17-19 tahun. terjadi perubahan pada karakteristik fisik dan fungsi psikologis. karakteristik fisik meliputi perubahan organ reproduksi sedangkan fungsi psikologis meliputi kognitif, sosial, emosi dan moral (Kemenkes RI, 2020). Trichayani & Widiyasavitri (2016) menjelaskan mengenai rendahnya tingkat kepuasan hidup di kalangan remaja dapat disebabkan oleh perubahan yang terjadi saat individu memasuki tahap perkembangan usia remaja. Pada fase ini, remaja mulai mengembangkan pola pikir baru, mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, tidak terkontrol dengan baik, ragu dalam mengambil keputusan, rendahnya rasa percaya diri, dan mudah putus asa.

Kepuasan hidup merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan, yang mencakup berbagai aspek seperti hubungan sosial, kesehatan, dan pencapaian pribadi. Dalam konteks remaja, fase perkembangan ini ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik maupun emosional, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap kehidupan (Pradana Hengki Hendra et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan emosi, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan penggunaan media sosial. Sebagai contoh, Orben et al., (2022), menemukan bahwa kepuasan hidup remaja cenderung menurun selama masa remaja, terutama pada remaja perempuan. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dan kemampuan untuk mengatur emosi juga berkontribusi pada tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi di kalangan remaja, sebagaimana diungkapkan oleh Azpiazu Izaguirre et al., (2021). Selain itu, komunikasi yang terjalin dengan baik antara orangtua dan anak memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan kepuasan hidup pada remaja (Puspa Sari & Susi Fitri, 2024). Oleh sebab itu, jika kita bisa memahami faktor-faktor dan pengaruh apa saja yang bisa

mempengaruhi kepuasan hidup remaja memiliki peranan penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mereka secara psikologis.

Dengan demikian, review literatur ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian terkini mengenai kepuasan hidup remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya, serta memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur. Prosesnya dilakukan dengan mengumpulkan jurnal, membaca, dan mengevaluasi penelitian-penelitian sebelumnya. Sumber yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini antara lain jurnal, artikel, dan bacaan buku yang sesuai dengan tema penelitian peneliti. Data atau informasi yang di dapatkan dalam penelitian ini diperoleh melalui internet. Jurnal yang digunakan sebagai sumber referensi antara lain: *Google Scholar*, *Garuda*, *Sciencedirect*, dan *APA PsycNet*.

Dalam penelitian ini menggunakan refrensi dari berbagai artikel, jurnal dan sumber lainnya yang digunakan sebagai acuan *literature review* penelitian. Adapun *keyword* yang digunakan dalam penelitian ini dengan tema *adolescent life satisfaction* atau kepuasan hidup pada remaja. Proses *literature review* ini dilakukan dengan membaca dan mencari sumber refrensi yang bisa di jadikan acuan penelitian, serta melakukan evaluasi terkait dengan penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan tema yang diambil oleh peneliti.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Pengertian Remaja**

Pada masa remaja merupakan masa transisi yang terjadi dari masa kanak-kanak ke masa selanjutnya yaitu dewasa, yang berkisaran usia dari 12 tahun sampai batas remaja akhir yang memiliki pertumbuhan fisik cukup matang dialami individu. Di masa tersebut seorang remaja akan mengalami perkembangan pada tahap kematangan seksual, mencari jati diri, mandiri dan bisa menentukan mana yang baik dan benar ketika mencari pekerjaan (Malik, 2011).

Masa remaja adalah periode perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai antara usia 10 dan 13 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Perkembangan remaja ditandai dengan adanya interaksi. Selama masa ini, remaja juga mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Interaksi dengan teman semakin semakin akrab, mulai pacaran, serta bereksplorasi seksual dan mungkin melakukan hubungan seksual (Santrock, 2011)

Pada masa remaja akhir, mereka sudah menunjukkan tingkat kontrol yang baik, seperti jarang menunjukkan rasa marah, sedih, dan kecewa seperti pada masa remaja awal. Karena remaja akhir sudah memiliki kemampuan berpikir secara logis dan kemampuan untuk menguasai perasaannya ketika menghadapi masalah yang

dialaminya, yang ditandai dengan ciri-ciri; aspek fisik dan mental mulai stabil, meningkatkan realita dan berpandangan positif, lebih matang dalam menyikapi masalah, emosi yang terkendali dan dapat menguasai perasaannya sendiri, sudah memiliki identitas seksual yang tidak berubah-ubah lagi, dan lebih memperhatikan simbol-simbol kedewasaan.

### **Perkembangan Fisik Remaja**

Anak pada masa remaja akan mengalami perubahan kondisi tubuh untuk mencapai kekuatan maksimal ketika individu dapat menggunakan otot-ototnya, pertumbuhan akan meningkat dengan cepat dan mencapai kecepatan puncak. Usia 17-20 tahun merupakan tahapan perkembangan remaja akhir dengan struktur dan reproduksi sudah hampir sempurna dan sudah berada pada fase matang secara fisik (Pratama & Sari, 2021). Pertumbuhan pada fase ini ditandai dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan, pertumbuhan tulang, pertumbuhan otot, serta kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik pada tahap remaja yang terjadi dengan cepat baik secara internal maupun eksternal, seperti yang akan dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Perubahan Internal**

##### **1. Sistem pencernaan**

pada sistem ini perut akan menjadi, otot perut semakin kuat, usus bertambah panjang dan besar dan tenggorokan semakin panjang.

##### **2. Sistem peredaran darah**

Kisaran usia 17-18 tahun, jantung memiliki berat 12 kali lebih besar daripada saat lahir.

##### **3. Sistem pernafasan**

Pada anak perempuan kemampuan paru-paru pada usia 17 tahun dapat dikatakan hampir matang, sedangkan pada anak laki-laki membutuhkan waktu beberapa tahun untuk mencapai tingkat kematangan.

##### **4. Jaringan tubuh**

Pada usia rata-rata 18 tahun perkembangan pada kerangka remaja mengalami pemberhentian, tetapi pada jaringan lain masih tetap berkembang seperti pada ajaringan otot.

#### **b. Perubahan Eksternal**

##### **1. Tinggi dan berat badan**

Pada tahap ini rata-rata anak perempuan akan mencapai tinggi badan yang matang berkisar usia 17-18 tahun dengan rata tinggi 64 inchi, sedangkan pada laki-laki bisa mencapai 69 inchi. pada tahap ini rata-rata anak perempuan bertambah sekitar 3 inchi dalam satu tahun, sedangkan pada laki-laki bertambah sekitar 4 inchi dalam satu tahun (Salsabila, 2024).

##### **2. Proporsi badan**

Proporsi tubuh memiliki hubungan positif dengan pertumbuhan tinggi dan berat badan pada remaja. Pada tahap perkembangan, terdapat bagian-bagian tubuh tertentu yang selama masa kanak-kanak tampak kecil, namun mengalami pertumbuhan yang signifikan saat memasuki masa remaja. Contohnya, pertumbuhan lengan dan kaki sering kali tidak seimbang. Selain itu, perubahan proporsi tubuh juga dapat dilihat pada fitur wajah, di mana ciri-ciri wajah anak

mulai menghilang seiring bertambahnya usia. Perubahan ini mencakup transformasi dalam struktur rangka serta peningkatan masa otot.

3. Kematangan seksual

Selama masa remaja awal, terjadi proses kematangan seksual yang berlangsung dengan cepat. Fase ini disebut sebagai pubertas. Kematangan seksual ini ditandai oleh serangkaian perubahan fisik yang melibatkan perkembangan karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder pada remaja.

4. Ciri-ciri seks primer dan sekunder

Ciri-ciri seksual primer merujuk pada karakteristik fisik yang secara langsung berkaitan dengan proses reproduksi, terutama yang membedakan pria dan wanita. Oleh karena itu, terdapat perbedaan yang jelas antara ciri-ciri seksual primer laki-laki dan perempuan. Pada remaja laki-laki, perubahan ini dapat diamati melalui pertumbuhan yang cepat dari penis dan skrotum, serta pengalaman mimpi basah pertama. Perubahan tersebut sangat dipengaruhi oleh hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari, yang merangsang testis di dalam skrotum untuk memproduksi sperma, serta hormon testosteron dan androgen. Produksi sperma ini memungkinkan terjadinya proses reproduksi. Di sisi lain, pada remaja perempuan, ciri-ciri seksual primer ditandai dengan menarche, yaitu menstruasi pertama. Proses menstruasi ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan ovarium yang berfungsi untuk memproduksi sel telur (ovum), serta oleh hormon estrogen dan progesteron. Hormon progesteron berperan dalam mematangkan sel telur untuk persiapan pembuahan, sedangkan estrogen mendukung perkembangan ciri-ciri kewanitaan, seperti pembesaran payudara dan pinggul, serta pengaturan siklus menstruasi. Pada saat lonjakan pertumbuhan mencapai puncaknya, ciri-ciri seksual utama wanita, seperti ovarium, rahim, vagina, labia, dan klitoris, mengalami perkembangan yang pesat.

Ciri-ciri seksual sekunder merujuk pada tanda-tanda fisik yang tidak secara langsung terkait dengan proses reproduksi, tetapi berfungsi sebagai karakteristik yang membedakan laki-laki dari perempuan. Perbedaan ini muncul akibat aksi hormon yang dihasilkan oleh pria dan wanita. Pada anak laki-laki, ciri-ciri seksual sekunder yang umum dijumpai meliputi pertumbuhan kumis atau jenggot, adanya jakun, perubahan suara menjadi lebih berat, serta peningkatan lebar bahu dan dada. Selain itu, munculnya rambut di ketiak, dada, kaki, tangan, dan area genital, serta peningkatan kekuatan otot juga merupakan tanda-tanda yang terkait. Sementara itu, pada anak perempuan, ciri-ciri seksual sekunder ditandai dengan pembesaran payudara dan pinggul, pelemahan suara, serta pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin.

### **Perkembangan Emosi Remaja**

Aktivitas elektrik yang meningkat di otak terjadi pada usia 9, 12, 15, 18, dan 20 tahun. Amigdala, yang bertanggung jawab untuk pemrosesan emosi, berkembang lebih awal dibandingkan dengan korteks prefrontal, yang terkait dengan pemrosesan kognitif yang lebih kompleks. Selama masa remaja, bagian-bagian otak ini berfungsi secara bertanggung jawab dalam mengatur perilaku, mempertimbangkan situasi berbahaya,

dan mempengaruhi tindakan impulsif serta proses pembentukan identitas (Santrock, 2011).

Emosi atau perasaan merupakan salah satu potensi psikologis yang khas pada manusia, karena hanya manusia yang memiliki kapabilitas untuk merasakan emosi, sementara hewan tidak. Menurut Chaplin dalam *\*Dictionary of Psychology\**, perkembangan emosi didefinisikan sebagai suatu kondisi yang muncul sebagai respons dari organisme terhadap perubahan yang disadari. Emosi ini memiliki sifat mendalam yang mempengaruhi perilaku individu dalam proses mencapai kematangan mental.

Masa remaja sering dianggap sebagai puncak kegembiraan, ditandai oleh perkembangan emosi yang intens. Pertumbuhan fisik, terutama pada organ seksual, berkontribusi pada munculnya emosi dan dorongan-dorongan baru yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti gairah, cinta, dan keinginan untuk lebih mengenal lawan jenis. Meskipun demikian, individu masih memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi sehingga emosi yang dirasakan tidak selalu memunculkan perubahan perilaku yang mencolok atau gejala yang tampak. Konsep ini sejalan dengan gagasan Ekman dan Friesen mengenai kaidah tampilan, yang mencakup proses masking, modulasi, dan simulasi sebagai mekanisme pengendalian ekspresi emosi sebagai berikut:

1. *Masking* adalah kondisi di mana seseorang dapat menyembunyikan dan menutupi emosi yang sebenarnya. Dalam keadaan ini, emosi yang dialami tidak terlihat melalui ekspresi perilaku. Contoh dari sikap masking meliputi upaya untuk menyembunyikan kesedihan, mengendalikan kemarahan, dan tidak mengekspresikan kebahagiaan.
2. *Modulation* mengacu pada keadaan di mana seseorang tidak dapat sepenuhnya menghilangkan gejala fisik yang dialaminya, tetapi hanya mampu mengurangnya. Sebagai contoh, seseorang yang menunjukkan modulasi mungkin akan bersikap tenang atau acuh tak acuh meskipun dihadapkan pada situasi yang memicu emosi.
3. *Simulation* terjadi ketika seseorang tidak benar-benar merasakan emosi, tetapi berpura-pura mengalami emosi tersebut dengan menunjukkan gejala fisik yang sesuai. Contoh perilaku simulasi termasuk sering memberontak, meledakkan kemarahan, serta bertindak dengan cara yang kasar dan egois.

### **Definisi Life Satisfaction**

Kepuasan hidup adalah penilaian seseorang terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, termasuk aspek-aspek tertentu seperti keluarga, teman, dan diri sendiri. Menurut Huebner, (2004) kepuasan hidup mencakup bagaimana seseorang merasa tentang berbagai bagian dalam hidupnya. Diener et al., (1985) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah proses berpikir yang melibatkan penilaian terhadap kualitas hidup berdasarkan kriteria pribadi. E. Diener et al., (1999) Selain itu, kepuasan hidup juga mencakup keinginan untuk melakukan perubahan dalam hidup, perasaan puas dengan pengalaman masa lalu, serta harapan untuk masa depan. Kepuasan hidup memainkan peran yang signifikan dalam kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental seseorang (Pavot & Diener, 2008).

Secara umum individu yang mengalami kepuasan bisa dilihat dari; kepuasan pada apa yang di cita-citakan, kepuasan terhadap tidak adanya yang perlu dirubah pada kehidupannya, kepuasan terhadap kondisi baik yang dirasakannya, kepuasan terhadap perasaan untuk bahagia, kepuasan terhadap hal-hal yang berarti di kehidupannya (Beuningen, 2012; Waskito et al., 2018). Dalam dunia psikologi positif kepuasan hidup di masukkan sebagai pengalaman positif yang bersifat subjektif, karena kepuasan hidup merupakan emosi positif yang di dapatkan individu karena merasakan kebahagiaan (Seligman, 2013).

### **Aspek Life Satisfaction**

Diener et al. (1999) membagi kepuasan hidup menjadi tiga aspek:

1. Kepuasan di Masa Lalu: Penilaian tentang pengalaman dan pencapaian di masa lalu.
2. Kepuasan di Masa Depan: Harapan dan rencana untuk kehidupan yang akan datang.
3. Pandangan Orang Lain: Bagaimana orang lain melihat kehidupan seseorang.

Untuk mengukur kepuasan hidup, Huebner, (2004) menyebutkan dua pendekatan:

- a. Unidimensional: Menggunakan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang mencakup lima pertanyaan tentang kepuasan umum dalam hidup.
- b. Multidimensional: Menggunakan lima dimensi penting yaitu keluarga, teman, diri sendiri, sekolah, dan lingkungan tempat tinggal.

Diener et al., (1985) mengidentifikasi lima komponen yang membentuk kepuasan hidup, yaitu: 1) Sebagian besar aspek dalam hidup saya mendekati ideal, 2) Kondisi hidup saya sangat baik, 3) Saya merasa puas dengan hidup saya, 4) Saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup, dan 5) Jika saya bisa mengulang hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apa pun. Selain itu, Huebner, (2004) menjelaskan kepuasan hidup dari sudut pandang multidimensional dengan lima dimensi penting, yaitu: keluarga, teman, diri sendiri, sekolah, dan lingkungan tempat tinggal. Dimensi-dimensi ini dianggap penting untuk memahami kepuasan hidup secara menyeluruh.

### **Faktor Life Satisfaction**

Ada empat faktor utama yang mempengaruhi kepuasan hidup yang pertama, Hubungan Sosial: Jumlah teman dan anggota keluarga serta kedekatan hubungan dapat meningkatkan kepuasan hidup. Dukungan dari hubungan sosial juga berperan penting. Yang kedua, Pekerjaan dan Pendapatan: Status ekonomi dan kesuksesan dalam pekerjaan berpengaruh besar terhadap kepuasan hidup. Orang yang menikmati pekerjaan mereka cenderung lebih puas. Yang ketiga, Kesehatan dan Umur Panjang: Penelitian menunjukkan bahwa orang yang merasa puas dengan hidupnya cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang. Terakhir, Kebermanfaatan Sosial: Rasa berguna bagi masyarakat atau lingkungan sekitar dapat meningkatkan kepuasan hidup individu (Diener & Ryan, 2009).

Tabel 1. Ringkasan Karakteristik Hasil Penelitian

| Peneliti & Tahun                                               | Sampel           |                                   | Variabel                                                                                                 |                          | Metode/Desain                                |
|----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|
|                                                                | Jumlah           | Karakteristik                     | X                                                                                                        | Y                        |                                              |
| Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. A. (2022). | 37.076           | Subjek berusia 10-24 tahun        | Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup remaja, seperti interaksi sosial dan kegiatan sehari-hari | <i>Life Satisfaction</i> | Longitudinal                                 |
| Arifin, N., Basti, B., & Firdaus, F. (2022).                   | 251              | Remaja berusia 15-18 tahun        | Perbandingan Sosial                                                                                      | <i>Life Satisfaction</i> | Kuantitatif (Korelasional)                   |
| Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, AR, & Palacios, EG (2021).   | 1.188            | Remaja berusia antara 12-16 tahun | Dukungan sosial, Pengaturan Emosi, dan Ketahanan                                                         | <i>Life Satisfaction</i> | Kuantitatif                                  |
| Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2021).                        | 173              | Remaja berusia 14-17 tahun        | Peran Keterlibatan Ayah dan Kesenian                                                                     | <i>Life Setisfaction</i> | Kuantitatif (Korelasional non-eksperimental) |
| Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020).   | 2.373            | Remaja berusia 12-18 tahun        | Lingkungan kelas, dukungan keluarga, konsep diri, dan jenis kelamin.                                     | <i>Life Setisfaction</i> | Kuantitatif deskriptif (korelasional)        |
| Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019).            | Tidak dijelaskan | Remaja berusia 10-15 tahun        | Penggunaan Media Sosial                                                                                  | <i>Life Setisfaction</i> | Kuantitatif (analisis regresi)               |

Orben et al., (2022) melakukan penelitian yang menganalisis perkembangan kepuasan hidup sepanjang masa remaja, dengan data dari 37,076 peserta di Inggris dan Jerman. Hasil menunjukkan adanya penurunan kepuasan hidup yang signifikan selama periode ini, terutama pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Penurunan ini lebih tajam dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya, menyoroti pentingnya memahami dinamika kepuasan hidup selama masa remaja untuk kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan remaja. Azpiazu Izaguirre et al., (2021) meneliti hubungan antara dukungan sosial, regulasi emosi, dan ketahanan terhadap kepuasan hidup remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dan kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif berkontribusi pada tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi di kalangan remaja. Arifin et al., (2022) menyelidiki hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja. Temuan menunjukkan bahwa perbandingan sosial negatif dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup, sementara perbandingan positif dapat meningkatkan persepsi diri dan kebahagiaan.

Povedano-Diaz et al., (2020) menyoroti peran lingkungan keluarga, kelas, konsep diri, dan gender dalam menentukan tingkat kepuasan hidup remaja. Penelitian ini

menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sekolah yang positif berkontribusi besar terhadap peningkatan kepuasan hidup. Sutanto & Suwartono, (2021) mengeksplorasi bagaimana keterlibatan ayah dan rasa kesepian mempengaruhi kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menemukan bahwa keterlibatan aktif ayah dalam kehidupan anak dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Orben et al., (2019) meneliti dampak media sosial terhadap kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki efek jangka panjang pada kepuasan hidup, baik positif maupun negatif, tergantung pada cara penggunaannya dan interaksi sosial yang terjadi di dalamnya. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat untuk meningkatkan atau merusak kesejahteraan remaja.

### **Simpulan**

Dari 6 artikel yang ditinjau literatur dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Hubungan sosial yang kuat, kondisi pekerjaan yang baik, kesehatan fisik yang optimal, serta rasa kebermanfaatan dalam masyarakat berkontribusi signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup mereka. Penurunan kepuasan hidup yang signifikan selama masa remaja, terutama pada remaja perempuan, menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja, terutama dalam konteks penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari mereka.

### **Referensi**

- arifin, N., Basti, B. &, & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Adiba: Journal Of Education*, 2(3), 351–357.
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. &, & Palacios, E. . (2021). Adolescent Life Satisfaction Explained By Social Support, Emotion Regulation, And Resilience. *Frontiers In Psychology*, 12(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Beuningen, J. Van. (2012). *The Satisfaction With Life Scale Examining Construct Validity*. Statistics Netherlands.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., &, & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/S15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/S15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., &, & Smith, H. L. (1999). Subjective Wellbeing: Three Decades Of Progress. *Psychology Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Huebner, E. S. (2004). Research On Assessment Of Life Satisfaction Of Children And Adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 3–33. <https://doi.org/10.1023/B:Soci.0000007497.57754.E3>
- Kemenkes Ri. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.823>
- Malik, I. (2011). *Pengantar Psikologi Umum* (Edisi 1). Teras.
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social Media's Enduring Effect On Adolescent Life Satisfaction. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/Pnas.1902058116>
- Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. A. (2022). Trajectories Of Adolescent Life Satisfaction. *Royal Society Open Science*, 9(8). <https://doi.org/10.1098/Rsos.211808>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale And The Emerging Construct Of Life Satisfaction. *Journal Of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' Life Satisfaction: The Role Of Classroom, Family, Self-Concept And Gender. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/Ijerp17010019>
- Pradana Hengki Hendra, Suwatin, W., & Ridwan Fauzen, M. N. (2024). Efforts To Prevent Early Marriage With Counseling Psychology Services In Srengat District, Blitar Regency. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.53915/Jbki.V4i2.539>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Puspa Sari, M., & Susi Fitri. (2024). Sebuah Review Tentang Kepuasan Hidup Remaja Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 518–527. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V9i1.5943>
- Salsabila, Et Al. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya: Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 634–649.
- Santrock, J. W. (2011). No Title. In N. Sallama (Ed.), *Life-Span Development* (Jilid 1). Erlangga.
- Seligman, M. E. . (2013). *Beyond Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*. Kaifa.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2021). Peran Keterlibatan Ayah Dan Kesepian Terhadap Kepuasan Hidup Remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/Intuisi.V13i1.28619>
- Tricahyani, I. A. R., & Widasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/Um001v3i32018p099>