

**RELASI SOSIAL DAN DAMPAKNYA PADA GLOBAL LIFE SATISFACTION  
REMAJA DI WILAYAH KARISIDENAN  
KEDIRI  
SOCIAL RELATION AND IT'S IMPACT ON TEENAGERS GLOBAL LIFE  
SATISFACTION IN KEDIRI**

**Pebrianty**

**Kata Kunci:** remaja, life satisfaction, relasi sosial.

**Keywords :** . adolescence, life satisfaction, social relation.

**Abstrak**  
**Latar belakang:** Pengalaman pada fase remaja menjadi hal penting, karena melalui pengalaman yang dilalui oleh remaja akan memengaruhi proses perkembangan selanjutnya. Salah satu bentuk pengalaman remaja adalah life satisfaction. Remaja dengan life satisfaction yang baik akan memiliki pengalaman dan kepercayaan diri positif untuk masuk dalam fase perkembangan selanjutnya. Selain itu pengalaman terhadap relasi sosial dalam kehidupan remaja juga memberikan pengaruh. Relasi yang baik dapat memberikan perasaan nyaman bagi individu yang terlibat. Tujuan penelitian ini adalah melihat apakah ada hubungan antara relasi sosial dengan life satisfaction. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel minimal sebanyak 94 responden diambil dengan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner kepada remaja di wilayah Karisidenan Kediri Tahun 2019. Variabel bebas adalah relasi sosial dan variabel terikat adalah life satisfaction. Data dianalisis menggunakan software SPSS dengan uji chi square. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara relasi sosial dengan global life satisfaction ( $pvalue=0,000$ ). Hal ini disebabkan karena dengan relasi sosial yang baik, remaja merasa diterima oleh lingkungan sosialnya sehingga menciptakan rasa nyaman yang nantinya memberikan pengaruh langsung kepada life satisfaction individu. **Simpulan dan Saran:** Dengan demikian, dalam fase perkembangan remaja, setiap orang dapat berupaya meningkatkan dukungan sosial atau relasi sosial untuk meningkatkan life satisfaction yang akhirnya memberikan pengaruh positif dalam kehidupan remaja.

**Abstract**

**Background:** Experience in the adolescent period is important, because through the experiences that are passed by adolescents will affect the process of further development. One of adolescent experience is life satisfaction. Adolescents with life satisfaction will have positive experience and confidence to step in the next phase of human development. In addition, the experience of social relations in the lives of adolescents also has an influence. Good relationships can provide a comfortable feeling for the individuals involved. **Objectives:** The purpose of this study is to see whether there is a relationship between social relations and life satisfaction. **Methods:** The research method used a cross sectional design. A minimum sample are 94 respondents was taken by accidental sampling technique. Data were collected through questionnaires to adolescents in the Karisidenan Kediri area in 2019. The independent variable is social relations and the dependent variable is life satisfaction. Data were analyzed using SPSS software with chi square test. **Results:** The results of the study indicate that there is a relationship between social relations and global life satisfaction ( $pvalue = 0.000$ ). **Conclusions and suggestions:** This is because with good social relations, adolescents feel accepted by their social environment so as to create a sense of comfort which will have a direct influence on individual life satisfaction. Thus, in the phase of adolescent development, everyone can seek to increase social support or social relations to increase life satisfaction which ultimately has a positive influence on the lives of adolescents.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja dikenal sebagai suatu tahap atau proses kehidupan seseorang, yakni peralihan dari masa kanak-kanak menuju kehidupan yang dewasa. Menurut BKKBN, fase ini terjadi pada manusia dalam rentang umur 10-24 tahun dan belum menikah, atau sama dengan usia SMP hingga pendidikan tinggi. Pengertian lain dari remaja adalah mulai dewasa; sudah sampai umur untuk kawin. Dari pengertian ini dapat dipahami bahwa remaja sebagai masa mulai dewasa, maka pada masa ini setiap orang akan mengalami perubahan baik secara fisik, psikis, sosial maupun emosional. Oleh karena itu tahap perkembangan remaja menjadi hal yang penting dalam fase kehidupan seseorang. Ciri perubahan itu terlihat pada seorang remaja yang mulai memperhatikan kehidupan pribadinya, mulai dari penampilan fisik, relasi, maupun pemikiran. Adanya pengalaman yang kurang baik, kegagalan, maupun realitas yang tidak sesuai dengan ekspektasi remaja saat yang menjalin relasi sosial, dapat menyebabkan remaja merasa gagal, tidak dihargai, tidak diterima, bahkan degradasi kepercayaan diri yang pada akhirnya menyebabkan remaja tersebut menjadi tertekan, stress dan tidak sejahtera. Melalui pengalaman individu termasuk remaja akan menilai pencapaian akan kebutuhan hidupnya. Remaja cenderung akan membandingkan hidupnya dengan orang lain yang dianggap sama dan tingkat kepuasan bergantung pada hasil perbandingan ini. Proses penilaian ini dilakukan dengan mengevaluasi pencapaian terhadap kebutuhan hidupnya, baik secara psikis, religious, materi maupun sosial. Kepuasan hidup atau disebut dengan life satisfaction sebagai proses penilaian kognitif terhadap keadaan individu menggunakan standar yang ditetapkan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Individu akan cenderung merasa puas apabila kehidupannya sesuai dengan standar atau harapan yang ditetapkan.

Life satisfaction sebagai salah satu komponen dalam kesejahteraan individu (well being) tentu memberikan dampak positif dalam kehidupan remaja. Life satisfaction yang dirasakan oleh remaja, akan membantu remaja dalam menurunkan depresi, tekanan sosial maupun pikiran negative . Dengan kondisi demikian, individu remaja akan terhindar dari risiko penyakit seperti stroke, DM, jantung atau masalah kesehatan lainnya. Dampak positif life satisfaction lainnya dalam kehidupan remaja adalah, mengurangi keluhan gangguan tidur , peningkatan perilaku hidup sehat

Beberapa faktor yang mempengaruhi life satisfaction sebagai berikut:

a. Kelayakan diri

Kelayakan diri atau disebut dengan self-esteem adalah variable kepribadian yang berkaitan dengan ukuran kepuasan hidup/life satisfaction. Penilaian ini didasarkan pada bagaimana individu percaya bahwa dirinya mampu, sukses dan berharga. Dengan demikian, individu yang memiliki self-esteem yang positif dapat hidup dengan sejahtera, sedangkan individu dengan life-esteem yang rendah cenderung memiliki persepsi negative dalam memandang dirinya sendiri maupun lingkungannya.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial berupa dukungan yang minimal diberikan oleh salah satu orang ke orang yang lain, dalam hal ini melibatkan 2 individu. Dukungan sosial dapat terjadi melalui interaksi dari pasangan, keluarga, sahabat, rekan kerja, psikolog, dll. Dukungan sosial sebagai bentuk tingkah laku yang dapat memberikan rasa nyaman yang pada akhirnya membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dihargai, diterima, atau dianggap keberadaannya ada dalam suatu interaksi sosial .

Dukungan sosial memberikan kontribusi yang cukup penting untuk mewujudkan life satisfaction dalam kehidupan remaja, diantaranya bersumber dari keluarga, guru, rekan sebaya, maupun pasangan. Relasi sosial yang positif pada remaja memungkinkan individu tersebut untuk membentuk karakter asertif . Melalui karakter asertif, remaja mampu untuk mengungkapkan perasaan secara positif, dapat menolak permintaan dengan tidak menyakiti perasaan orang lain, dapat menyampaikan pendapat bahkan memahami kelebihan dan kelemahannya. Individu dengan karakter asertif tinggi akan percaya diri, memiliki harga diri melalui komunikasi dengan orang lain, terbuka dan jujur serta mampu untuk mengambil keputusan dengan tepat.

Indikator perilaku asertif sebagai berikut: a. Melihat bahwa lawan bicara memiliki kedudukan yang sama dengan dirinya, dengan demikian kedua belah pihak mendapatkan keuntungan untuk berpendapat; b. Percaya diri membuat keputusan yang berhubungan dengan masa depan, karir, style, maupun jadwal kegiatan; c.memiliki inisiatif untuk berinteraksi positif dengan orang lain; d.Mampu bernegosiasi, berpendapat maupun menyampaikan ketidaksetujuan terhadap pendapat orang lain tanpa menyinggung atau menyakiti perasaan diri sendiri maupun lawan bicara; e.Dapat menyampaikan perasaan, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan tanpa perasaan cemas yang berlebih; f.Mampu memberikan respon terhadap perilaku orang lain yang melanggar hak dirinya maupun orang lain; g.Mampu mengekspresikan personal tanpa kritik yang kurang adil pada orang lain, maupun menyakiti orang lain atau bermaksud mengontrol orang lain

Disisi lain, ketidakmampuan seseorang dalam menyampaikan pendapat untuk membela haknya, akan cenderung berperilaku negatif seperti mudah marah, sedih, merasa putus asa, tidak diterima. Pada kehidupan sehari-hari, fenomena remaja yang mengalami tekanan akibat tindakan teman sebayanya, seperti bullying memberikan dampak yang mana individu tersebut mengalami kesedihan, marah, terpojok, malas kesekolah, serta menyimpan rasa dendam . Hal ini menunjukkan bahwa relasi dan dukungan sosial memberikan kontribusi yang kuat dalam pengalaman individu di masa remaja. Melalui pengalaman, akan menjadi gambaran yang dimiliki oleh remaja secara individu tentang konsep dirinya. Ketidakmampuan remaja dalam mengenal dirinya sendiri baik kekuatan maupun kelemahannya menyebabkan remaja berperilaku negatif, seperti menutup diri dari lingkungan sosialnya karena merasa tidak diterima, dihargai, bahkan tidak dapat menyampaikan keinginannya kepada orang lain. Pengalaman individu terhadap relasi sosial yang kurang baik menyebabkan individu merasa tidak mampu atau gagal untuk terlibat dalam lingkungan sosialnya.

Kajian diatas menunjukkan bahwa dalam masa remaja, penilaian terhadap kehidupan individu remaja dan bagaimana relasi sosialnya dengan orang lain memiliki peranan yang penting yang tentu

mempengaruhi proses perkembangannya. Sehingga, dalam penelitian ini ingin melihat tingkat kepuasan relasi sosial pada remaja, life satisfaction remaja, dan bagaimana hubungan antara kepuasan relasi sosial terhadap life satisfaction remaja di wilayah Karisidenan Kediri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dan sampel penelitian adalah remaja yang berada pada rentang usia 14-24 tahun yang berdomisili di wilayah Karisidenan Kediri (Kota Kediri, Kabupaten Kediri, Nganjuk, Blitar dan Tulungagung). Perhitungan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Lemeshow, untuk populasi yang tidak diketahui dengan menggunakan Z alpha 5%, dan prevalensi outcome 50%, dengan demikian jumlah sampel minimal untuk penelitian ini sebanyak 96 responden.

Pengambilan sampel dilakukan secara random dengan menggunakan metode accidental sampling, yaitu siapapun yang masuk dalam kriteria, yakni remaja dan berdomisili di wilayah Karisidenan Kediri dan mengisi kuesioner di google Form. Variabel Dependent dalam penelitian ini adalah life satisfaction atau kepuasan diri dan variabel independennya adalah relasi sosial/hubungan sosialnya. Kriteria global life satisfaction menggunakan pandangan global, artinya individu bebas untuk memberikan penilaian berdasarkan kriterianya sendiri, dan bukan berdasarkan kriteria peneliti. Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu menggunakan instrumen kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mengukur life satisfaction dan relasi sosial remaja. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji chi square, atau uji hubungan antar 2 variabel, lalu data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## **HASIL PENELITIAN**

Remaja dalam siklus kehidupan manusia merupakan masa transisi yang mengkoneksikan kehidupan anak-anak dengan kehidupan dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan bagi kehidupan manusia, baik perubahan fisik/ jasmani, psikis, fungsi seksual, dan perkembangan sosial. Perkembangan sosial sebagai salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada masa remaja, nampak pada kehidupan remaja yang lebih mementingkan interaksinya dengan orang lain diluar ikatan sosial dalam keluarga, dalam artinya lingkungan sosial eksternal menjadi pusat perhatian bagi seorang remaja.

Dalam perkembangan sosial, pengalaman sosial awal remaja menjadi hal yang penting sebab hal ini menentukan perkembangan sosial remaja tersebut pada waktu selanjutnya<sup>1</sup>. Bagaimana kehidupan sosial seorang remaja, juga berkaitan dengan karakteristik kepribadiannya, dimana seseorang dapat menilai dirinya secara realistic, menerima tanggungjawab, kemandirian, kemampuan mengontrol emosi, penerimaan sosial dan bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian remaja menjadi salah satu faktor penentu perkembangan sosialnya. Salah satu ukuran kepribadian remaja diukur adalah kepuasan terhadap diri sendiri/ *life satisfactory*.

---

<sup>1</sup> KAYYIS FITHRI AJHURI, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. Lukman, 1st ed. (Bantul, Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019).

Life satisfactory atau dikenal sebagai kepuasan hidup adalah salah satu indikator kesejahteraan seseorang. Dalam penilaian seseorang terhadap kepuasan dirinya merujuk pada penilaian individu itu sendiri secara global terhadap pengalaman yang dialami selama rentang masa hidupnya, baik kualitas diri, kehidupan sekolah, keluarga, lingkungan pertemanan, dan hal lain. Dalam komponen penilaian tersebut individu akan melihat bagaimana kehidupannya pada saat ini dan bagaimana penilaian mereka terhadap kehidupan sebelumnya. Individu akan menilai kepuasan hidupnya jika ia memaknai hidupnya sebagai hidup yang berharga, memiliki nilai dan tujuan yang penting dalam hidupnya

Dengan pengalaman yang baik atau kehidupan yang sesuai dengan ekspektasi dan harapan individu serta kemampuan untuk memenuhi kebutuhan atau standar yang telah ditetapkan maka akan berpengaruh pada kepuasan dirinya/ kepuasan hidup seseorang.

Indikator kepuasan hidup bersifat subjektif, hal ini karena kriteria dalam kepuasan hidup ditetapkan oleh individu itu sendiri berdasarkan pengalaman masing-masing, apakah realitas yang terjadi sesuai dengan harapan, salah satunya melalui dimensi kepuasan terhadap diri sendiri.

**Tabel 1 Gambaran *Life Satisfaction* Remaja di Karisidenan Kediri**

<i>Life Satisfaction</i>	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Cukup Puas	45	39,5
Puas	69	60,5
<b>Jumlah</b>	<b>114</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 114 remaja yang menjadi responden, 60,6% remaja merasa puas terhadap hidupnya, dan 39,5% merasa cukup puas. Hal ini berarti bahwa belum semua remaja merasakan life satisfaction yang baik

### **Kepuasan Relasi Sosial**

Remaja yang juga adalah makhluk sosial tentu membutuhkan orang lain dan berusaha menunjukkan eksistensinya dalam lingkungan sosial. Sebagaimana manusia pada umumnya, remaja hidup dalam dua lingkungan sosial, yaitu di rumah dan di luar rumah. Dalam artian remaja membutuhkan relasi sosial dengan lingkungan dimana ia berada. Relasi yang ditunjukkan melalui pola interaksi antar dua orang atau lebih, saling memberikan pengaruh dalam pikiran, perasaan maupun perilaku, serta kelangsungannya dapat terjadi dalam rentang waktu yang cukup lama, dimana dalam hubungan tersebut akan ada dukungan sosial, dukungan dan kemampuan individu untuk mengontrol sesuatu. Relasi sosial dapat bersumber dari relasi orang tua dan anak, relasi pasangan, relasi antar rekan kerja, relasi pertemanan, relasi tetangga dan lain sebagainya, khususnya pada remaja relasi sosial dapat bersumber dari hubungan keluarga, relasi pasangan, relasi teman sebaya. Relasi sosial ini menjadi hal yang penting, oleh karena pada fase remaja, karena tendensi remaja terhadap ambisi yang cukup tinggi, dan cenderung berfokus pada bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Remaja memiliki kebutuhan untuk dapat disukai dan diterima oleh lingkungan sosialnya, akibatnya para remaja akan merasakan senang saat diterima, namun akan merasa

cemas atau kuatir dan tertekan apabila diabaikan oleh lingkungan sosialnya . Hal ini kemudian menjadi indikator penilaian kepuasan remaja terhadap relasi sosialnya. Kepuasan relasi sosial diukur melalui bagaimana pengalaman remaja terhadap interaksi sosial yang semasa hidup yang dialaminya.

Kepuasan terhadap Gambaran kepuasan remaja di Karisidenan Kediri terhadap relasi sosialnya ditunjukkan melalui tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasakan kepuasan terhadap relasi sosialnya, dan 8,8% remaja merasa kurang puas terhadap pengalaman nya terkait relasi sosial.

**Tabel 2 Gambaran Kepuasan Relasi Sosial Remaja di Karisidenan Kediri**

Kepuasan Terhadap Relasi Sosial	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Kurang Puas	10	8,8
Cukup Puas	24	21,1
Puas	80	70,2
<b>Jumlah</b>	<b>114</b>	<b>100</b>

### HUBUNGAN RELASI SOSIAL DENGAN GLOBAL LIFE SATISFACTION REMAJA

Relasi sosial atau hubungan sosial diperoleh individu dari individu yang lain. Semakin baik relasi sosial dengan individu yang lain, maka tingkat kepuasan hidup/ life satisfaction juga akan semakin meningkat . Tabel 3 nilai persentasi variabel bebas terhadap variabel tergantung menunjukkan bahwa semakin puas remaja terhadap relasi sosial, maka semakin tinggi juga life satisfaction remaja tersebut. Sebanyak 10% dari 10 responden yang memiliki persepsi kurang puas terhadap relasi sosialnya merasa puas dengan life satisfaction mereka; 37,5% dari 26 responden dengan persepsi cukup puas terhadap relasinya, merasa puas terhadap life satisfaction mereka; dan 73,8% dari 80 responden dengan persepsi puas terhadap relasi sosial merasa puas terhadap life satisfaction mereka.

**Tabel 3 Uji *Chi Square* Hubungan Kepuasan Relasi Sosial dengan *Life Satisfaction* Remaja di Karisidenan Kediri**

Kepuasan Terhadap Relasi Sosial	Life Satisfaction				p value =
	Cukup Puas		Puas		
	n	%	n	%	
Kurang Puas	9	90	1	10	<b>0.000</b>
Cukup Puas	15	62,5	9	37,5	
Puas	21	26,3	59	73,8	
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	

## **PEMBAHASAN**

Global life satisfaction menjadi salah satu bagian yang berperan dalam well being setiap individu yang diukur melalui rasa puas yang dialami oleh masing-masing individu berdasarkan pengalamannya. Oleh karena itu, life satisfaction setiap individu akan berbeda sesuai perspektif masing-masing responden. Tingkat life satisfaction individu khususnya remaja bergantung pada keadaan eksternal dimana remaja dapat cenderung merasa puas. Kondisi eksternal yang dimaksud dapat berupa relasi dengan teman dan tetangga, keterlibatan dalam kegiatan kemanusiaan/ sosial, kepercayaan yang berkorelasi dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup baik secara langsung maupun dampaknya pada kesehatan .

Remaja dalam proses pencarian jati diri akan mengenal dirinya sendiri, dan ketidakmampuan remaja untuk mengenal dirinya baik kekuatan maupun kelemahannya berdampak pada ketidakmampuan remaja tersebut untuk menerima dirinya. Konsep diri yang negatif berdampak pada perilaku remaja kecenderungan negatif seperti menutup diri dari orang lain karena tidak dapat menunjukkan siapa dirinya hal ini tentu menyebabkan relasi sosial remaja tersebut menjadi rendah. Analisis hubungan relasi sosial dengan life satisfaction dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat dengan  $p\text{ value}(0,000) < p\text{ value } 0,05$  (Tabel 3). Ini berarti bahwa partisipasi dalam relasi sosial berpengaruh pada life satisfaction remaja atau semakin tinggi tingkat kepuasan responden terhadap relasi sosialnya, maka semakin tinggi kepuasan hidupnya, demikian juga sebaliknya Remaja yang merasa kesepian memiliki life satisfaction yang rendah. Penelitian serupa dilakukan pada remaja di panti asuhan, Yogyakarta mengemukakan bahwa dukung sosial secara signifikan memiliki hubungan yang positif dengan life satisfaction remaja. Hal ini disebabkan karena relasi sosial positif berupa dukungan emosional maupun finansial yang dapat terjadi melalui interaksi dari pasangan, keluarga, sahabat, teman, psikolog, dll. Dengan adanya relasi yang positif, seseorang akan merasa diterima dan tentu akan memberikan rasa nyaman bagi pelakunya. Rasa atau keadaan nyaman inilah yang berdampak pada global life satisfaction remaja.

Dukungan dari kerabat, terutama orang tua berkontribusi terhadap global life satisfactory remaja. Melalui nasehat, arahan dan kasih sayang yang diberikan, akan membantu remaja dalam membentuk kepercayaan diri dan sikap positif terhadap masa depan remaja tersebut . Kepercayaan diri dan sikap positif ini yang memberikan global life satisfactory yang positif pada remaja. Keberadaan rekan atau sahabat dalam fase remaja juga berkontribusi dalam membantu remaja mencapai kematangan sosial. Dengan keberadaan teman sebaya, remaja memperoleh dorongan emosional dan sosial untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Teman terdekat akan memberikan dukungan baik secara emosional maupun sosial yang akan memberikan rasa nyaman ketika individu memiliki permasalahan, yang mungkin saja tidak dapat disampaikan kepada orang tua.

Ada empat manfaat dukungan sosial, pertama dukungan sosial dapat meningkatkan produktifitas , remaja akan termotivasi untuk melakukan hal-hal atau kegiatan yang positif. Kegiatan positif ini dapat terwujud melalui olahraga, kegiatan sosial, keterlibatan remaja dalam organisasi dan hal-hal lainnya; manfaat kedua meningkatkan kesejahteraan psikologi dan penyesuaian diri, yaitu kemampuan membangun relasi memungkinkan remaja mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menyesuaikan diri; Ketiga remaja memperjelas identitas diri dan meningkatkan harga diri yang diperoleh dari relasi sosialnya dengan

rekan sehingga individu tersebut mengalami dorongan semangat, perhatian, dan cinta kasih sehingga merasa bahwa dirinya diterima dan dicintai oleh orang lain. Perasaan diterima, dan cinta kasih yang dialami oleh remaja membuat remaja memiliki kepercayaan diri, selain itu dengan relasi sosial yang baik remaja memiliki kesempatan untuk mendapatkan teman sebaya yang dapat dipercaya sehingga ketika remaja tersebut memiliki masalah, ia dapat menceritakan kepada rekan sebayanya. Dengan demikian akan menurunkan risiko remaja mengambil keputusan yang keliru pada masa sulitnya; keempat meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan stress dan tekanan. Dengan relasi sosial yang baik, berpengaruh secara positif pada life satisfaction remaja. Remaja merasa puas akan kehidupan yang dijalankannya, dapat melakukan kegiatan positif, mampu untuk menjalin relasi dan beradaptasi dengan orang lain sehingga memiliki kepercayaan dan harga diri yang tinggi, merasa dihargai dan diterima atau dalam istilah lain remaja dapat merasakan kesejahteraan/well being. Kesejahteraan yang dirasakan pada remaja inilah yang membantu remaja untuk terhindar dari risiko stress, dan mampu memelihara Kesehatan fisiknya. Oleh karena itu, dalam membantu remaja untuk memiliki pengalaman life satisfaction yang positif selama kehidupan remajanya, sangat penting memberikan pendampingan dan arahan bagi remaja untuk menguatkan relasi sosial yang positif nya baik dari keluarga maupun rekan sebaya lainnya.

## **SIMPULAN**

Adanya hubungan yang signifikan antara relasi sosial dan global life satisfactory memberikan gambaran bahwa dalam membangun kepuasan hidup remaja/ life satisfactory dapat dilakukan dengan menguatkan relasi sosial remaja. Relasi sosial ini dapat dimulai dari tingkat keluarga, maupun di sekolah melalui teman sebaya dan guru. Relasi sosial yang positif memungkinkan remaja untuk merasakan kasih sayang dan perhatian yang cukup dengan demikian mereka merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya, yang akan berdampak pada perasaan nyaman dan global life satisfactory yang positif yang berpengaruh tidak hanya pada Kesehatan mental namun juga Kesehatan fisik remaja.

## **SARAN**

Dapat dilakukan penguatan relasi sosial remaja. Relasi sosial ini dapat dimulai dari tingkat keluarga, maupun di sekolah melalui teman sebaya dan guru.

## **REFERENSI**

- A, Sener. "Emotional Support Exchange and Life Satisfaction." *International Journal of Humanities and Social Science* 1, no. 2 (2011).
- Adicondro, N., dan Purnamasari, A. "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII." *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII* 8, no. 1 (2011).
- AJHURI, KAYYIS FITHRI. *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edited by Lukman. 1st ed. Bantul, Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.



- Anugrahadi, Saiful. "MENGENAL REMAJA GENERASI Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional) – BKKBN | NTB." Perwakilan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi NTB, 2019. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>.
- Aoki, Stephanie K Jack Mearns Sharon E Robinson Kurpius. "Social Anxiety and Assertiveness: The Role of Self-Beliefs in Asian Americans Dan European Americans." *Journal of Mental Health Counseling* 39, no. 3 (2017): 263.
- Carmel, Proclor, P.A L Linley, and Maltby.J. "Very Happy Youths: Benefits of Very High Life Satisfaction among Adolescents." *Soc Indic Research* 98 (2010): 519.
- Diananda, Amita. "Remaja, Psikologi Dan Permasalahannya." *Amita* 1, no. 1 (2018): 121–131.
- Diener, E, and K Ryan. "Subjective Well-Being: A Generaloverview." *South African Journal of Psychology* 39, no. 4 (2009): 391–400.
- Erdogan, B Bauer, T.N Truxillo, D.M Mansfield, L.R. "Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature." *Journal of management* 38, no. 4 (2012): 1038–1083.
- Grant, N Wardle J Steptoe A. "The Relationship Between Life Satisfaction and Helath Behavior: A Cross-Cultural Analysis of Young Adults." *International Society of Behavioral Medicine* 16 (2009): 259–268.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. "The Social Context of Well-Being." *Philosophical Transaction of The Royal Society of London. Series B Biological Science* 359, no. 1449 (2004): 1435–1446.
- Huebner,E.Scott. "Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents." *Social Indicators Research* 66 (2004): 3–33.
- KEKKONEN, VIRVE, SIIRI-LIISI KRAAV, and TOLMUNEN TOMMI. "PREDICTORS OF LIFE SATISFACTION IN ADOLESCENCE AND FROM CHILDHOOD TO YOUNG ADULTHOOD." *PSYCHIATRIA FENNICA*, no. 51 (2020): 70.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." *Kbbi.Web.Id*, 2021.
- Megawati, Fitria Erma. "REVIEW LITERATUR : ADULT LIFE SATISFACTION." *Psikovidya* 23, no. 1 (2019): 58–59.
- Pramudawardani, Olis Fina. "Hubungan Antara Relasi Sosial Teman Sebaya Dengan Perilaku Asertif." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.
- Qonitatin, Novi, Faturochman, Avin Fadilla Helmi, and Badrun Kartowagiran. "Relasi Remaja – Orang Tua Dan Ketika Teknologi Masuk Di Dalamnya." *Buletin Psikologi* 28, no. 1 (2020): 29.

- Şahin, Kapıkıran. “Loneliness and Life Satisfaction in Turkish Early Adolescents: The Mediating Role of Self Esteem and Social Support.” *Social Indicators Research* 111 (2013): 617–632.
- Sasmoko, Mart Aidhin. “Studi Kasus Korban Perilaku Bullying Verbal Kelas XI SMAN 3 Kediri.” Universitas PGRI Kediri, 2019.
- Sintiawati, Alfiah. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Yogyakarta.” Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Sirgy, M Joseph. *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. Second edi. Ney York, London: Springer, 2012.
- Verina, Antonia Ita. “Kecenderungan Dan Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi Di Kampus.” Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019.