

Systematic Literature Review : Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Sekolah Menengah

Pikri Nopen¹, Nurul Khoiriyah², Mahza Fadilah³

Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}

pikrisiddik@gmail.com¹, khoinurul70@gmail.com², mahzafadilah998@gmail.com³

ABSTRACT

Subjective wellbeing in adolescents is an important aspect in the development phase, having good subjective wellbeing will support the adolescents in developing life. This research aims to determine the factors that influence subjective well-being and counselling interventions that can improve subjective wellbeing in adolescents. The method used is a systematic literature review. This research were obtained from three databases ; Science Direct, Google Scholar and Wiley. The subjects in this study were teenagers in middle school with age range of 13-18 years. Based on the results of 41,704 research articles, ten articles were reviewed that met all the inclusion criteria and objectives of this literature review. The results show that several factors that influence the subjective well-being of adolescents, including : The role of teachers, student participation at school, quality of friendship, spirituality, a comfortable and clean environment, peer's social support, school climate, and socio-economic factors. Then counselling to improve well-being of teenagers is group counseling through the snowball throwing and rational emotive education.

Keywords: *Subjective wellbeing, adolescents, factors and interventions*

ABSTRAK

Kesejahteraan subjektif pada remaja merupakan aspek yang penting dalam fase perkembangan, dengan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik maka akan mendukung remaja tersebut dalam berkembang dan menjalani kehidupan. Tujuan *systematic literature review* ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi dan intervensi konseling yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Metode yang digunakan adalah telaah literatur sistematis. Artikel penelitian didapat dari tiga *database* ; *Science Direct, Google Scholar dan Wiley*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja di sekolah menengah dengan rentang usia 13-18 tahun. Berdasarkan hasil 41.704 artikel penelitian didapatkan sepuluh artikel yang direview, memenuhi semua kriteria inklusi dan tujuan dari kajian literatur ini. Hasil dari kajian ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, diantaranya : Peran guru, partisipasi siswa di sekolah, kualitas persahabatan, spiritual, lingkungan yang nyaman dan bersih, dukungan sosial teman sebaya, iklim sekolah, dan faktor sosial ekonomi. Lalu intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja ialah konseling kelompok melalui metode *snowball throwing* dan pendidikan rasional-emosif.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif, remaja, faktor dan intervensi

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berada dalam masa peralihan antara usia kanak-kanak menuju usia dewasa, hal tersebut sebagaimana definisi yang disampaikan oleh Amdadi, dkk (2021) bahwa masa remaja ialah masa transisi atau perpindahan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, Dimana dalam masa ini terjadi perubahan fisiologis, sosial dan emosional selama perkembangannya Perkembangan tersebut dapat berjalan baik diiringi dengan kesejahteraan atau kepuasan hidup yang dialami.

Kesejahteraan subjektif pada remaja merupakan aspek yang penting dalam fase perkembangannya, hal ini dikarenakan dengan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik maka akan mendukung remaja tersebut dalam berkembang serta menjalani kehidupan. Sebagaimana definisi dari Eid & Larsen (2008) bahwa kesejahteraan subjektif terbagi menjadi tiga aspek yakni pengalaman afektif dan kognitif, dimana pengalaman afektif berkaitan dengan perasaan positif dan negatif pada individu dan aspek kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup individu.

Berdasarkan penelitian oleh Mallo & Abstrak (2010) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan remaja berniat untuk bunuh diri ialah depresi. Depresi yang dialami remaja merupakan puncak dari perasaan marah, bersalah, dan tidak berarti. Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan data dari UConn School of Medicine dan tim dalam Journal of American Medical Association (JAMA) dalam survei tahunan rumah sakit di seluruh AS atau *National Hospital Ambulatory Medical Care Survey* (NHAMCS) dari tahun 2011 hingga 2020 bahwa hasil studi menunjukkan terdapat peningkatan kunjungan kesehatan mental darurat dan penyebab bunuh diri telah menyentuh anak-anak yang semakin muda dari waktu ke waktu, serta meningkat di kalangan remaja usia 12-17 tahun (Arif, Ahmad : 2023).

Kasus bunuh diri pada remaja di Indonesia sudah marak terjadi sebagaimana data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 17 kasus anak mengakhiri hidup atau bunuh diri, dimana Komisioner KPAI menyampaikan, kasus-kasus itu terjadi pada usia rawan, yakni kelas lima sekolah dasar (SD), kelas satu dan dua sekolah menengah pertama (SMP), serta kelas satu dan dua sekolah menengah atas atau kejuruan (SMA/SMK). Dengan banyaknya kasus ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan remaja di Indonesia semakin menurun.

Maka dari itu berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian telaah literatur sistematis dengan bertujuan untuk melihat : Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan intervensi konseling apa yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, dimana berdasarkan definisinya *literature review* atau telaah literatur merupakan suatu penilaian yang kritis dari suatu subjek yang mana penilaian tersebut tidak hanya mencakup persyaratan akademis akan tetapi juga saat melakukan rencana proyek penelitian serta menempatkan hasil temuan penelitian ke dalam konteks. Telaah literatur dilakukan dengan mengumpulkan, menyortir, mengevaluasi, serta meringkas data yang dipublikasikan oleh individu ke dalam narasi yang relevan, tidak bias, dan informatif (Winchester & Salji, 2016) dalam Ahadi Pradana, dkk (2021).

Adapun metode *review* yang digunakan adalah *Systematic Literature Riview* dalam (Syamsul Hadi, dkk : 2020), yang merupakan suatu metode penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi, evaluasi, dan interpretasi pada seluruh hasil penelitian yang relevan dan terkait dengan pertanyaan penelitian (*Research Question*), topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian. Pencarian artikel mengikuti daftar dan pedoman item pelaporan

pilihan untuk *Systematic Literature Riview* dan Template PRISMA diadaptasi dari Liberati, dkk (2009).

Pertanyaan Penelitian (*Research Question*) dan PICOC/S/TF

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka pertanyaan penelitian dan PICOC/S/TF dalam telaah literatur ini mencakup beberapa aspek sebagai berikut:

Tabel 2.1 Pertanyaan Penelitian

RQ1	Faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada siswa dari 2019-2023?
RQ2	Intervensi apa yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa?

Tabel 2.2 PICOC/S/TF

P	Siswa (usia 13-18 tahun)
O	Faktor pengaruh dan intervensi kesejahteraan subjektif pada siswa
T	Dari tahun 2020-2024

Kriteria Kelayakan

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang menjadi batasan kategori yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 2.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Siswa dengan usia (13-18 tahun)	Siswa dengan usia selain 13-18 tahun, anak-anak, dewasa dan lansia
Outcome	Faktor yang mempengaruhi, intervensi	Selain faktor pengaruh dan intervensi
Desain Penelitian	Kuantitatif, Kualitatif, Eksperimen, RnD, Mixed Method	Review, Meta-analysis
Tahun Publikasi	2020-2024	Di bawah tahun 2020
Bahasa	Bahasa Indonesia, Inggris	Selain bahasa Indonesia, Inggris

Database yang Digunakan dan Kata Kunci (Keyword) Berdasarkan Boolean Operator

Sumber artikel yang dicari dalam *Systematic Literature Riview* ini menggunakan tiga database yang mana didasarkan pada kriteria terbitan lima tahun terakhir (2020-2024) diantara sebagai berikut: (1) Science Direct, menggunakan *keywords* "Student OR Adolescent OR teenager AND Subjective Wellbeing OR Subjective Happiness AND factor OR predictor AND intervention", (2) Wiley Online Library, menggunakan *keywords* "Student OR Adolescent OR teenager AND Subjective Wellbeing OR Subjective Happiness AND factor OR predictor AND intervention", (3) Google Scholar,

menggunakan *keywords* "Kesejahteraan subjektif OR kebahagiaan AND siswa OR remaja AND faktor pengaruh AND intervensi",". Beberapa penjelasan diatas akan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2.4 Sumber Database dan Keyword berdasarkan Boolean Operator

Database	Kata Kunci Berdasarkan Boolean Operator
Google Scholar	Kesejahteraan subjektif OR kebahagiaan AND siswa OR remaja AND faktor pengaruh AND intervensi
Wiley Online Library	Student OR Adolescent OR teenager AND Subjective Wellbeing OR Subjective Happiness AND factor OR predictor AND intervention
Science Direct	Student OR Adolescent OR teenager AND Subjective Wellbeing OR Subjective Happiness AND factor OR predictor AND intervention

Seleksi Studi

Berdasarkan penelusuran artikel publikasi yang dilakukan dengan *Keywords* menggunakan Boolean operator dengan menggunakan tiga database, didapati hasil sebagai berikut: (1) Science Direct didapati hasil 3456 artikel, (2) Google Scholar didapati hasil 28.600 artikel, (3) Wiley didapati hasil 9648 artikel. Total hasil temuan artikel berdasarkan dua data base tersebut ialah 41.704 artikel.

Tahapan selanjutnya peneliti melakukan penghapusan terhadap beberapa artikel yang memiliki kesamaan, dari kedua database peneliti tidak menemukan duplikasi artikel pada database pertama, kedua, maupun ketiga. Dimana lebih rincinya akan dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 2.5 Seleksi Studi

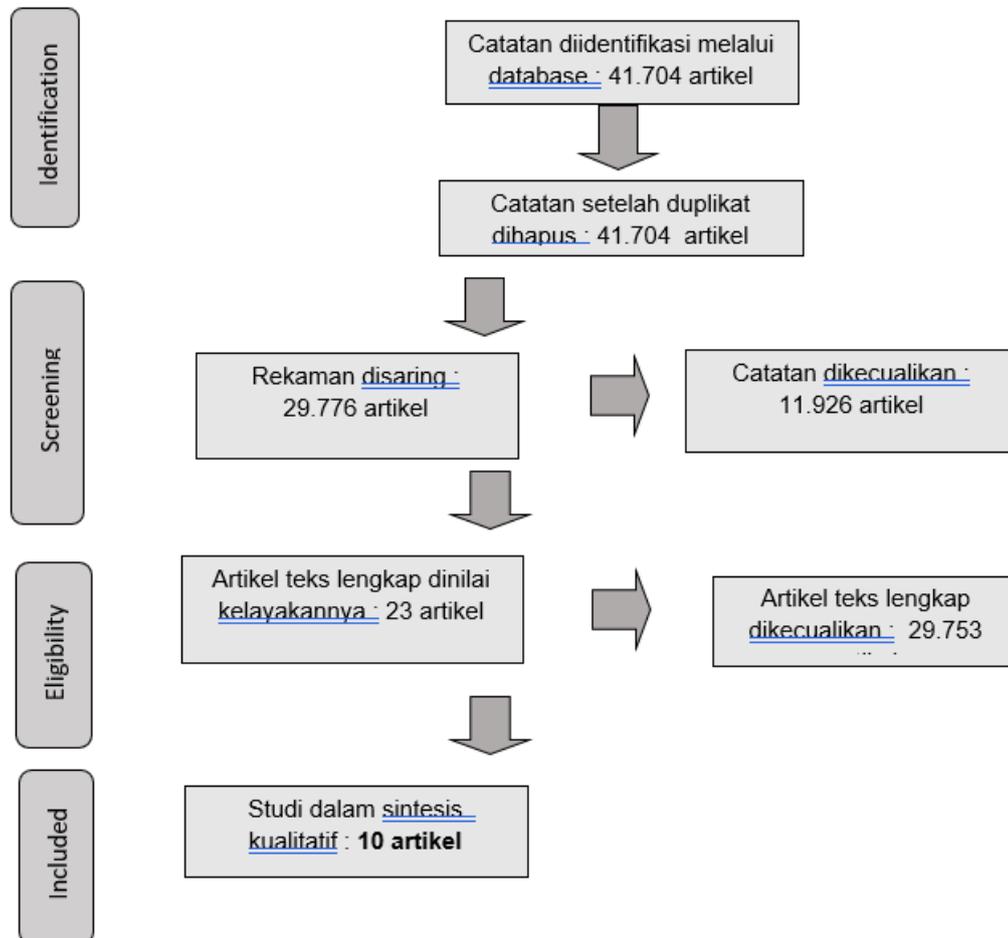
Database	Total Artikel	Temuan Duplikasi	Hasil Akhir
Science Direct	3456	-	3456
Wiley	9648	-	9648
Google Scholar	28.600	-	28.600

Tahapan ketiga ialah semua artikel ditinjau berdasarkan judul dan abstrak penelitiannya, artikel yang memenuhi kriteria inklusi akan diteruskan untuk melakukan tahapan *screening*. Begitupun sebaliknya artikel yang tidak memenuhi syarat akan buang. Pada proses penyaringan artikel akan dibaca keseluruhannya, jika isi artikel tidak memenuhi kriteria maka artikel tersebut dibuang. Sebaliknya artikel yang memenuhi kriteria maka akan dipertahankan dan dilakukan tinjauan hingga akhir. Adapun jika dirincikan dalam diagram PRISMA sebagai berikut ini :

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrassment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Multibudaya
- 7 Assessment, Inovasi, Dan Manajemen BK

Diagram PRISMA

Gambar 2.1 Diagram PRISMA



HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun 10 artikel yang sudah melalui keempat tahap yaitu identification, screening, eligibility, dan included akan dipaparkan melalui ekstraksi data atau hasil rangkuman *systematic literature review* dalam bentuk table. Berikut di bawah ini adalah hasil ekstraksi data 10 artikel yang telah dipilih :

Tabel 3.1 Rangkuman *Systematic Literature Review*

No.	Penulis/Tahun	Judul	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
1.	Esma Kabasakal dan Oya Nuran Emiroglu/2021	The effect of rational-emotive education on irrational thinking, subjective wellbeing and self-efficacy of typically developing students and social acceptance of disabled student	Turki	Inggris	Untuk menilai dampak pendidikan rasional-emosif terhadap pemikiran rasional, kesejahteraan subjektif dan efikasi diri siswa dan tingkat penerimaan sosial siswa penyandang disabilitas di kelas umum.	Penelitian Kuantitatif	Kuesioner	Populasi yang diteliti adalah siswa sekolah, jumlah sampel sebanyak 212 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan bagi siswa yang mengikuti pembelajaran rasional program pendidikan emosi, terutama dalam hal subjektif kesejahteraan, efikasi diri, dan penerimaan sosial terhadap teman sebaya yang berkebutuhan khusus, dan terdapat penurunan yang signifikan dalam keyakinan irasional, dibandingkan dengan kelompok control.

2.	Katja Saxer, dkk/2024	The role of teacher– student relationships and student– student relationships for secondary school students' well- being in Switzerland	Swiss	Inggris	Untuk memahami lebih dalam tentang hubungan antara kesejahteraan siswa dan hubungan di ruang kelas dari sudut pandang siswa.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross- sectional.	Survei mandiri online	Populasi yang diteliti adalah siswa sekolah menengah di Swiss. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1,135 siswa dari 65 kelas yang berasal dari 18 sekolah menengah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan siswa (StudWB), hubungan dengan guru (TSR), dan hubungan dengan sesama siswa (SSR) saling berhubungan.
3.	Donnah L. Anderson,dkk/2022	Positive links between student participation, recognition and wellbeing at school	Australia	Inggris	Untuk memperkuat pengetahuan, kebijakan, dan praktik mengenai partisipasi siswa di sekolah dengan mengidentifikasi apakah dan bagaimana partisipasi	Studi campuran (<i>mixed- method</i>) dengan desain cross- sectional	Survey online	Populasi yang diteliti adalah siswa-siswa di sekolah menengah (kelas 7-10) di negara bagian New South Wales, Australia. Jumlah	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara partisipasi siswa di sekolah dengan kesejahteraan siswa, serta unsur-unsur spesifik dari partisipasi yang menjadi prediktor inti dari kesejahteraan.

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrashment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Mutibudaya
- 7 Assesment, Inovasi, Dan Manajemen BK



tersebut berkaitan dengan kesejahteraan sosial dan emosional siswa.

sampel yang diambil adalah 1431 siswa

4.	Sara Irene Fangidae dan Eni Rindi Antika /2023	Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA	Indonesia	Indonesia	Untuk menguji pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada siswa SMA	Penelitian kuantitatif dengan desain ex post facto	Data dikumpulkan menggunakan skala kualitas persahabatan dan skala kebahagiaan.	Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA di wilayah Purwokerto yang berjumlah 396 siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 199 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh terhadap kebahagiaan dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,293, p < 0,05$). Artinya kualitas persahabatan memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 29,3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.
5.	Saiful Muhjab dan Sunawan/2021	Pengaruh Spiritual Terhadap Kebahagiaan di Sekolah Berbasis Asrama	Indonesia	Indonesia	Untuk membuktikan pengaruh spiritual dengan kebahagiaan siswa di sekolah berbasis asrama.	Kuantitatif	Data dikumpulkan dengan skala kebahagiaan yang diadaptasi Anggoro dan Widiarso dan skala spiritual assesment inventory yang diadaptasi dari	Populasi penelitian ini adalah kelas X dan XI SMA IT Bina Amal dan MA Nudia Semarang. Sampel dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritual SMA IT se-wilayah Gunungpati Semarang masuk kategori sedang dengan kategori sedang pada aspek awareness, realistic acceptance, grandiosity, instability, dan impression management sementara

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrassment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Mutibudaya
- 7 Assesment, Inovasi, Dan Manajemen BK



						Hall dan Edwards.	110 siswa yang terdiri atas sebaran.	untuk aspek disappointment berasa pada kategori rendah.	
6.	Eerika Finell a, dkk/2024	How student perceptions of stuffy air and unpleasant odour are associated with students' well-being: Cross-level interaction effects of school climate	Finlandia	Inggris	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah persepsi siswa iklim sekolah di tingkat sekolah menyangga hubungan tingkat siswa antara IAQ yang dirasakan dan kesejahteraan yang dilaporkan sendiri.	kuantitatif	Kuesioner	Populasi siswa sekolah Finlandia yang berjumlah 678 dan sampel sebanyak 71.392 sisw7a	Hasil penelitian kami memberikan bukti kuat bahwa faktor tingkat kelompok dapat memodifikasi hubungan antara indikator IAQ yang berbeda dan komponen kesehatan.
7.	Lufti Nooryan Sardi, Yulia Ayriza/2020	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren	Indonesia	Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja.	Kuantitatif	Kuesioner	Populasi dalam penelitian ini adalah santri putra dan putri Pondok Pesantren Ali Maksum kelas X, XI dan XII (sepuluh, sebelas dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja dengan nilai koefisien yang telah distandarisasi sebesar 0,306. Variabel dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebanyak 94% terhadap

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrashment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Mutibudaya
- 7 Assesment, Inovasi, Dan Manajemen BK



							dua belas) dan Sampel penelitian sebanyak 132 siswa SMA Ali-Maksum Yogyakarta	subjective well-being pada remaja.
8.	Neng Nuraripiniati, Ihsana Sabriani Borualogo/2020	Pengaruh Iklim Sekolah terhadap Subjective Well Being Siswa SMP di Kota Bandung	Indonesia	Indonesia	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana iklim sekolah serta aspek-aspeknya mempengaruhi Subjektif well being siswa SMP di Kota Bandung.	Kuantitatif	Kuesioner	Populasi dalam penelitian siswa SMP di Kota Bandung, dan Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 845 siswa. (1) Siswa mempersepsikan iklim sekolah secara positif sebanyak 97.04%. (2) Tingkat SWB siswa sebagian besar tinggi sebanyak 94.8%. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan iklim sekolah terhadap SWB. (4) Aspek yang memberikan kontribusi signifikan terhadap SWB yaitu keterikatan terhadap sekolah secara afektif dan prevalensi mengganggu siswa lain di sekolah.
9.	Deri Indrahadi , Muhammad Habibi , & Muhammad Ilham/2020	Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia	Indonesia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa faktor-faktor dalam konteks sosial, ekonomi	Kuantitatif	survei dan kuisisioner	populasi dari penelitian dari 13 provinsi di seluruh Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi yang didalamnya mencakup; pendidikan, kepuasan kerja, kondisi

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrashment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Mutibudaya
- 7 Assessment, Inovasi, Dan Manajemen BK



					dan kesehatan yang memprediksi kesejahteraan subjektif di Indonesia.			Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 21,875 sampel individu.	kesehatan, kepercayaan sosial, dan religiusitas berkontribusi pada kesejahteraan subjektif, sedangkan status pekerjaan tidak berpengaruh signifikan.
10.	Siti Bahiroh, Sekar Ayu Pratiwi, & Fitriah M. Suud/2020	Improving Student Happiness Through The Snowball Throwing Method In The Implementation Of Student Conceling Groups Of State Vocational Schools 2 Depok Yogyakarta	Indonesia	Inggris	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses pelaksanaan konseling kelompok melalui metode snowball throwing untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.	Kualitatif	observasi partisipasi aktif, observasi partisipasi pasif, tindakan, wawancara mendalam, dan dokumentasi.	Populasi pada penelitian ini yaitu SMK Negeri 2 Depok Yogyakarta. Dengan jumlah sampel 36 siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: siswa sudah memiliki makna kebahagiaan, pelaksanaan konseling kelompok melalui metode snowball throwing dari siklus I hingga siklus II telah mampu meningkatkan kepuasan siswa dan menjadi salah satu inovasi metode inovasi metode yang dapat diterapkan oleh guru BK dalam membimbing siswa untuk membantu kebahagiaan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penyeleksian artikel didapatkan 10 artikel jurnal yang terpilih, yang mana terdiri dari 5 artikel internasional dan 5 artikel nasional. Artikel/jurnal tersebut didapat dari hasil pencarian menggunakan 2 database yakni (Science Direct, Google Scholar dan Wiley). Artikel tersebut kemudian di *review* mendapatkan gambaran yang diharapkan sesuai dengan pertanyaan penelitian (*Research Question*), yang mana untuk penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa dengan rentang usia (13-18 tahun).

Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai sebuah penilaian mengenai seberapa memuaskan kehidupan seseorang, yang mana penilaian ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan pada aspek kehidupan tertentu, seperti hubungan, komunitas, kesehatan, dan bekerja (National Research Council, 2013). Adapun definisi menurut salah satu pelopor Subjective Wellbeing sendiri yaitu Ed Diener, kesejahteraan subjektif merupakan sebuah kondisi kebahagiaan yang mengacu pada aspek pengalaman afektif dan kognitif. Pengalaman afektif berkaitan dengan perasaan positif dan negatif pada individu dan aspek kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup individu (Eid & Larsen, 2008).

Penelitian yang dilakukan (Saxer et al., 2024) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan siswa (StudWB), hubungan dengan guru (TSR), dan hubungan dengan sesama siswa (SSR). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anderson et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara partisipasi siswa di sekolah dengan kesejahteraan siswa, serta unsur-unsur spesifik dari partisipasi yang menjadi prediktor inti dari kesejahteraan.

Selanjutnya penelitian dari (Nurariyani & Borualogo, 2020) bahwa siswa mempersepsikan iklim sekolah secara positif sebanyak 97.04%. dan tingkat SWB siswa sebagian besar tinggi sebanyak 94.8%, serta terdapat pengaruh yang signifikan iklim sekolah terhadap SWB.

Selain faktor di atas, penelitian oleh (Indrahadi et al., 2020) menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi yang di dalamnya mencakup; pendidikan, kepuasan kerja, kondisi kesehatan, kepercayaan sosial, dan religiusitas berkontribusi pada kesejahteraan subjektif, sedangkan status pekerjaan tidak berpengaruh signifikan.

Selain jurnal di atas, terdapat 3 jurnal yang membahas mengenai hubungan siswa dan partisipasi teman sebaya sebagai faktor kelompok yang ikut dalam kesejahteraan siswa, yaitu penelitian oleh (Fangidae1 et al., 2023; Finell et al., 2024; Nooryan Sardi et al., 2020) yang mana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja dengan nilai koefisien yang telah distandarisasi sebesar 0,306. Variabel dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebanyak 94% terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Jurnal-jurnal di atas membahas mengenai pengertian dan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, selanjutnya terdapat dua jurnal yang membahas mengenai intervensi atau konseling yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja itu sendiri yakni penelitian yang dilakukan (Bahiroh et al., 2020) dan (Kabasakal

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrassment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Multibudaya
- 7 Assessment, Inovasi, Dan Manajemen BK

& Emiroğlu, 2021), hasil penelitian pertama menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki makna kebahagiaan, pelaksanaan konseling kelompok melalui metode snowball throwing dari siklus I hingga siklus II telah mampu meningkatkan kepuasan siswa dan menjadi salah satu inovasi metode inovasi metode yang dapat diterapkan oleh guru BK dalam membimbing siswa untuk membantu kebahagiaan. Adapun hasil penelitian yang kedua menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan bagi siswa yang mengikuti pendidikan rasional emotif (*Rational-emotive Education*) program pendidikan emosi, terutama dalam hal subjektif kesejahteraan, efikasi diri, dan penerimaan sosial terhadap teman sebaya yang berkebutuhan khusus, dan terdapat penurunan yang signifikan dalam keyakinan irasional, dibandingkan dengan kelompok control.

KESIMPULAN

Kesejahteraan subjektif ialah sebuah kondisi kebahagiaan yang mengacu pada aspek pengalaman afektif dan kognitif, dimana pengalaman afektif ini berkaitan dengan perasaan positif dan negatif pada individu dan aspek kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup individu. Dari sepuluh artikel yang didapat melalui tiga database yang kemudian dilakukan *review* terhadap artikel-artikel tersebut, didapatkan hasil bahwasanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, diantaranya : Peran guru, partisipasi siswa di sekolah, kualitas persahabatan, spiritual, lingkungan yang nyaman dan bersih, dukungan sosial teman sebaya, iklim sekolah, dan faktor sosial ekonomi. Lalu intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja ialah konseling kelompok melalui metode *snowball throwing* dan pendidikan rasional-emotif (*Rational-emotive Education*).

DAFTAR RUJUKAN

- Ahadi Pradana, Chandra, M., Fahmi, I., Casman, Rizzal, A. F., Asna Dewi, N., & Nur'aini, N. (2021). Telaah Literatur sebagai Alternatif Tri Dharma Dosen: Bagaimana tahapan penyusunannya? *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(1). <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi>
- Ahmad Arif. (2023). Krisis Kesehatan Mental Melonjak di Kalangan Remaja.
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, E., & Nurbaeti, N. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7).
- Anderson, D. L., Graham, A. P., Simmons, C., & Thomas, N. P. (2022). Positive links between student participation, recognition and wellbeing at school. *International Journal of Educational Research*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101896>
- Bahiroh, S., Pratiwi, S. A., & Suud, F. M. (2020). Improving student happiness through the snowball throwing method in the implementation of student counseling groups of state vocational schools 2 Depok yogyakarta. In *Journal of Critical Reviews* (Vol. 7, Issue 5, pp. 563–568). Innovare Academics Sciences Pvt. Ltd. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.05.117>

- Eid, Michael., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Fangidae1, S. I., Antika2, E. R., & Artikel, I. (2023). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *IJGC*, 12(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.69819>
- Finell, E., Tolvanen, A., Claeson, A. S., & Helenius, J. (2024). How student perceptions of stuffy air and unpleasant odour are associated with students' well-being: Cross-level interaction effects of school climate. *Journal of Environmental Psychology*, 93. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102211>
- Indrahadi, D., Habibi, M., & Ilham, M. (2020). Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(2), 111. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i2.220>
- Kabasakal, E., & Emiroğlu, O. N. (2021). The effect of rational-emotive education on irrational thinking, subjective wellbeing and self-efficacy of typically developing students and social acceptance of disabled students. *Child: Care, Health and Development*, 47(4), 411–421. <https://doi.org/10.1111/cch.12819>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: explanation and elaboration. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 339. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2700>
- Mallo, H., & Abstrak, D. R. (2010). Analisis Faktor Penyebab Utama Kecenderungan Bunuh Diri di Kalangan Remaja yang Berusia 15-17 Tahun di Makassar. http://id.wikipedia.org/wiki/Bunuh_diri_
- National Research Council. (2013). *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18548>
- Nooryan Sardi, L., Ayriza Jurusan Psikologi, Y., Negeri Yogyakarta, U., Colombo No, J., & Yogyakarta, S. (2020). *Acta Psychologia Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Nurariyani, N., & Borualogo, I. S. (2020). Pengaruh Iklim Sekolah terhadap Subjective Well Being Siswa SMP di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.29313/v6i2.22343>
- Saxer, K., Schnell, J., Mori, J., & Hascher, T. (2024). The role of teacher–student relationships and student–student relationships for secondary school students' well-being in Switzerland. *International Journal of Educational Research Open*, 6, 100318. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100318>