

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Santri di Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh, Tangerang Kota
Factors Related to the Quality of Life of Students in Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh, Tangerang Kota

Dwi Setiowati^{1*}, Dita Fitriyani¹, Ernawati¹, Ita Yuanita¹

¹Program Studi Imu Keperawatan, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

Abstract

The quality of life of adolescents is a crucial aspect considering that this phase is characterized by physical, psychological, emotional, and social changes. Students in Islamic boarding schools face additional challenges such as dense activities, limited family interactions, and academic and religious pressures that have the potential to reduce the quality of life. The purpose of the study was to find out the factors related to the quality of life of students at the Al-Wasatiyah Islamic Boarding School Cipondoh. This study used a correlation design with Spearman Rank test as well as quantitative approach with a sample of 117 students (total sampling). WHOQOL-BREF, PSS-10, PSQI, Brief COPE, and MSPSS as research instruments. The average student is 15 years old, male (55.6%), and at the junior high school level (64.1%). The majority of subjects had moderate levels of stress (53%), poor sleep quality (97.4%), high social support (51.3%), adaptive coping strategies (60.6%), and moderate quality of life (59.8%). A significant relationship was found between quality of life and gender, sleep quality, coping strategies, and social support with a p-value of < 0.05. Meanwhile, there was no relationship between age, education level, or stress level with quality of life with a p-value of > 0.05. Further research is recommended to be carried out on Islamic boarding schools with different characteristics, including the pesantren environment, the burden of daily activities, and peer dynamics, as well as developing an applicative approach to improve the quality of life of students.

Keywords: coping strategy, quality of life, santri, social support

Article history:

Submitted 16 Desember 2025

Accepted 17 April 2026

Published 30 April 2026

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Kualitas hidup remaja menjadi aspek krusial mengingat fase ini ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Santri di pondok pesantren menghadapi tantangan tambahan seperti padatnya aktivitas, keterbatasan interaksi keluarga, dan tekanan akademik maupun religius yang berpotensi menurunkan kualitas hidup. Tujuan penelitian yaitu mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup santri di Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh. Desain korelasi dan uji *Spearman Rank* serta pendekatan kuantitatif dengan sampel 117 santri (total sampling). WHOQOL-BREF, PSS-10, PSQI, Brief COPE, dan MSPSS sebagai instrumen penelitian. Rata-rata santri berusia 15 tahun, berjenis kelamin laki-laki (55,6%), dan berada pada jenjang SMP (64,1%). Mayoritas subjek memiliki tingkat stres sedang (53%), kualitas tidur buruk (97,4%), dukungan sosial tinggi (51,3%), strategi koping adaptif (60,6%), dan kualitas hidup sedang (59,8%). Ditemukan hubungan signifikan antara kualitas hidup dengan jenis kelamin, kualitas tidur, strategi koping, dan dukungan sosial dengan $p\text{-value} < 0,05$. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara usia, tingkat pendidikan, maupun tingkat stres dengan kualitas hidup dengan $p\text{-value} > 0,05$. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan pada pondok pesantren dengan karakteristik yang berbeda, termasuk lingkungan pesantren, beban aktivitas harian, dan dinamika teman sebaya, serta mengembangkan pendekatan aplikatif untuk meningkatkan kualitas hidup santri.

Kata Kunci: dukungan sosial, kualitas hidup, santri, strategi koping

*Penulis Korespondensi:

Dwi Setiowati, email: dwi.setiowati@uinjkt.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Mayoritas santri berada di jenjang SMP (rata-rata usia 15 tahun dan didominasi laki-laki) dengan kondisi psikososial yang berada pada kategori tingkat stres sedang, kualitas tidur buruk, serta kualitas hidup yang sedang.
- Kualitas hidup santri secara signifikan berhubungan dengan faktor psikososial dan demografis tertentu, yaitu jenis kelamin, kualitas tidur, strategi koping, dan dukungan sosial. Sebaliknya, usia, tingkat pendidikan, dan tingkat stres tidak memiliki hubungan.
- Pondok pesantren diharapkan menciptakan lingkungan yang lebih adaptif melalui intervensi edukasi manajemen stres, perbaikan kualitas tidur, dan penguatan dukungan sosial antara sesama santri maupun pengasuh.

PENDAHULUAN

Kualitas hidup remaja merupakan faktor penting untuk diperhatikan, karena remaja, sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mencakup individu berusia 10-19 tahun dan ditandai oleh transformasi fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Sulu et al., 2023). WHO dengan jelas mendefinisikan kualitas hidup sebagai penilaian individu terhadap posisi mereka sendiri dalam kehidupan, yang dibentuk oleh pengaruh budaya, nilai-nilai, aspirasi, dan harapan.

Indonesia menempati posisi ke-40 dari total 80 negara dalam bidang kualitas hidup, mencapai skor 1,8 pada skala 10, yang menandakan kualitas hidup yang relatif berkurang

dibandingkan dengan negara lain (Buleno *et al.*, 2021). Remaja dengan kualitas hidup rendah rentan mengalami penurunan fungsi dalam berbagai aspek kehidupan (Hatfield *et al.*, 2017).

Pondok pesantren berfungsi sebagai lembaga pendidikan Islam yang memainkan peran penting dalam pembentukan karakter (Fitri dan Ondeng, 2022). Sistem asrama mewajibkan santri tinggal selama 24 jam di lingkungan pesantren sehingga harus menyeimbangkan aktivitas akademik, keagamaan, dan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sering menimbulkan stres akibat padatannya jadwal, tuntutan akademik, dan keterpisahan dari keluarga (Rahmah *et al.*, 2023). Stres yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi masalah tidur dan mengurangi stamina serta penurunan kualitas hidup (Rahayuningtias *et al.*, 2024). Sebanyak 85,9% santri dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Rohmah dan Khoirul, 2020). Selain faktor stres dan kualitas tidur, dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan santri. Dorongan keluarga, teman, dan ustaz/ustazah dapat meringankan gejala emosi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi santri dalam mengelola tantangan kehidupan pesantren (Kumcagiz dan Sahin, 2017).

Studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Wasatiah Cipondoh pada 21 Maret 2025 terhadap 20 santri menunjukkan bahwa 15 santri (75%) mengalami kejenuhan dan stres akibat padatannya aktivitas harian (03.00–21.00) serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Selain itu, 13 santri (65%) mengalami tekanan ganda berupa tuntutan akademik di sekolah dan beban menghafal Al-Qur'an yang dirasakan lebih berat dibandingkan siswa di luar pesantren. Kondisi ini juga diikuti dengan keluhan gangguan tidur dan kelelahan yang cukup sering dialami santri.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kualitas hidup remaja, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum atau kondisi klinis tertentu, seperti penyakit kronis, sehingga belum secara spesifik mengeksplorasi faktor psikososial pada konteks santri. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa stres, kualitas tidur, dan dukungan sosial berhubungan dengan kualitas hidup remaja, namun bukti empiris yang mengintegrasikan ketiga faktor tersebut dalam konteks kehidupan pesantren masih terbatas. Selain itu, karakteristik lingkungan pesantren yang unik seperti sistem asrama, rutinitas terstruktur, dan tekanan spiritual-akademik menjadikan temuan pada populasi umum tidak sepenuhnya dapat digeneralisasi pada santri. Mengingat kesenjangan ini, keunikan penelitian ini terletak pada pengukuran secara bersamaan pada aspek psikososial (stres, kualitas tidur, dukungan sosial, dan mekanisme koping) yang mempengaruhi kualitas hidup santri di pondok pesantren dan bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup santri di pondok pesantren.

METODE

Penelitian kuantitatif, desain penelitian korelasi, *cross-sectional* di Pondok Pesantren Al-Wasatiah Cipondoh pada April 2025. Total sampling sejumlah populasi yaitu 117 subjek yang memenuhi kriteria dengan kriteria inklusi: santri yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian dan telah menyetujui *informed consent*, Santri tingkat SMP dan SMA dengan usia 10-19 tahun dan kriteria eksklusi: santri yang sedang cuti. Instrumen pada penelitian ini yaitu WHOQOL-BREF, PSS-10 (*Perceived Stress Scale*), PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), The Brief COPE, dan MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*). Instrumen WHOQOL-BREF, PSS-10, PSQI, Brief COPE, dan MSPSS telah digunakan dalam berbagai penelitian di Indonesia dan

menunjukkan reliabilitas yang baik. WHOQOL-BREF memiliki nilai Cronbach’s alpha 0,70–0,89, PSS-10 sekitar 0,78–0,85, PSQI 0,70–0,83, Brief COPE 0,60–0,90 tergantung subskala, dan MSPSS 0,85–0,92 pada berbagai populasi remaja dan mahasiswa (Salim et al., 2007; Purba et al., 2018). Uji Spearman Rank digunakan karena variabel berskala ordinal dan data tidak berdistribusi normal. Uji Ethical Approval dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/05.08.007/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia santri 15 tahun dan berkisar 13 tahun sampai 18 tahun. Jenis kelamin laki-laki (55,6%), dan berada pada jenjang SMP (64,1%). Tingkat stres sedang (53%), kualitas tidur buruk (97,4%), dukungan sosial tinggi (51,3%), strategi koping adaptif (60,6%), dan kualitas hidup sedang (59,8%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik santri

Variabel	Hasil	
Usia	Mean ± SD	15,22
	Minimum	13
	Maximum	18
Variabel	n (%)	
Jenis kelamin	Laki-Laki	65 (55,6)
	Perempuan	52 (44,4)
Pendidikan	SMP	75 (64,1)
	SMA	42 (35,9)
Tingkat stres	Ringan	25 (21,4)
	Sedang	62 (53)
	Tinggi	30 (25,6)
Kualitas tidur	Baik	3 (2,6)
	Buruk	114 (97,4)
Dukungan sosial	Rendah	19 (16,2)
	Sedang	38 (32,5)
	Tinggi	60 (51,3)
Strategi koping	Adaptif	71 (60,6)
	Maladaptif	46 (39,3)
Kualitas hidup	Sangat Buruk	1 (0,9)
	Buruk	8 (6,8)
	Sedang	70 (59,8)
	Baik	33 (28,2)
	Sangat Baik	5 (4,3)

Sumber: Data primer, 2025

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara jenis kelamin, kualitas tidur, dukungan sosial dan strategi koping dengan kualitas hidup (*p-value* < 0,05). Sedangkan usia, tingkat pendidikan, maupun tingkat stres tidak berhubungan dengan kualitas hidup dengan (*p-value* > 0,05).

Tabel 2. Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup

Variabel	Kualitas Hidup	
	Koefisien Korelasi	p-value
Usia	-0,122	0,190
Jenis Kelamin	-0,215	0,020
Tingkat Pendidikan	-0,083	0,373
Stres	0,093	0,319
Kualitas Tidur	0,223	0,016
Dukungan Sosial	-0,237	0,010
Strategi Koping	0,435	0,000

Keterangan: Uji *Spearman Rank*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Gambaran karakteristik berdasarkan usia

Usia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sebagai lama waktu hidup sejak dilahirkan. Hasil analisis menunjukkan mayoritas santri Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh berusia 15 tahun, berada pada fase remaja dengan rentang usia 13–18 tahun, setara jenjang SMP dan SMA. Ayu et al. (2024) menguatkan hasil penelitian dengan santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah didominasi usia 15 tahun dengan rentang 12–19 tahun. Hal ini sejalan dengan data Kementerian Kesehatan RI yang menetapkan rentang usia remaja 10–18 tahun.

Remaja akan mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memengaruhi pemahaman hidup dan kesejahteraan diri (Sulhan et al., 2024). Keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial penting agar remaja mampu beradaptasi dengan tantangan dan mencapai kualitas hidup optimal (Buleno et al., 2021).

Gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin menurut Departemen Kesehatan, perbedaan seks yang didapat sejak lahir antara laki-laki dan Perempuan. Hasil analisis menunjukkan mayoritas santri berjenis kelamin laki-laki, sejalan dengan data Kementerian Agama RI tahun 2022 yang melaporkan jumlah santri laki-laki di Banten (253.218) lebih banyak dibanding perempuan. Studi menunjukkan bahwa pria mengalami peningkatan kualitas hidup dibandingkan dengan wanita (Mikkelsen et al., 2022), namun penelitian yang berbeda melaporkan remaja laki-laki justru menilai lebih rendah aspek fisik, psikologis, dan lingkungan (Rizkillah dan Rahmawati, 2022).

Perbedaan ini dapat dipengaruhi kemampuan interpersonal, di mana perempuan cenderung unggul dalam membangun hubungan sosial (Vo et al., 2020). Dominasi subjek laki-laki dalam penelitian ini mencerminkan kondisi pesantren yang lebih banyak dihuni santri laki-laki sehingga persepsi kualitas hidup lebih merepresentasikan kelompok tersebut.

Gambaran karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan adalah jenjang proses pendidikan berkelanjutan sesuai perkembangan peserta didik dan cakupan materi pembelajaran (Ramadhana dan Meitasari, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas santri berada pada jenjang SMP (64,1%) dan sisanya SMA. Temuan ini sejalan dengan penelitian Naftassa dan Putri (2018) yang melaporkan dominasi santri jenjang SMP sebesar 62. Remaja umumnya berada pada fase pendidikan menengah seperti SMP dan SMA (Gerungan dan Tondatuon, 2022). Pendidikan berperan dalam mengembangkan potensi dan meningkatkan pengetahuan agar individu mampu berperan aktif di masyarakat (Naryati dan Priyono,

2022). Lama pendidikan formal juga mendukung pengembangan keterampilan dasar, khususnya kognitif (Ramadhana dan Meitasari, 2023). Mayoritas subjek pada jenjang SMP menunjukkan bahwa santri masih berada pada tahap awal pendidikan menengah.

Gambaran stres santri

WHO mencirikan stres sebagai kondisi ketegangan psikologis atau tekanan mental yang muncul dari keadaan yang menuntut, mewakili reaksi manusia yang mendasar terhadap ancaman yang dirasakan. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas santri mengalami stres sedang (53%). Faktor yang memengaruhi antara lain padatnya aktivitas pembelajaran, peraturan ketat, beban akademik, harapan keluarga, kesulitan adaptasi, dan tekanan sosial (Kurniawan et al., 2024). Hal ditambahkan Quraini et al. (2024), yang melaporkan 58% santri mengalami stres sedang.

Masa remaja sendiri ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang meningkatkan risiko stres (Rizkillah dan Rahmawati, 2022). Mayoritas santri dengan stres sedang menggambarkan adanya tekanan khas kehidupan pesantren, seperti padatnya kegiatan, tuntutan akademik, dan interaksi sosial yang kompleks.

Gambaran kualitas tidur santri

Tidur adalah kondisi penurunan kesadaran yang berlangsung secara periodik dan merupakan proses fisiologis normal. Tidur berperan dalam pemulihan metabolisme, perbaikan sel, dan pemulihan energi (Gunarsa dan Wibowo, 2021). Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh santri (97,4%) mengalami kualitas tidur buruk. Data penelitian lain menunjukkan 85,9% santri mengalami kualitas tidur buruk. *National Sleep Foundation* merekomendasikan remaja tidur 8–10 jam, namun santri dalam penelitian ini hanya tidur 5–6 jam per malam. Rendahnya kualitas tidur ini dikaitkan dengan padatnya aktivitas pesantren (Rahayuningtias et al., 2024)). Gangguan tidur juga umum terjadi pada remaja dan dapat menimbulkan dampak fisiologis maupun psikologis (Yilmaz et al., 2017).

Gambaran dukungan sosial santri

Dukungan sosial merupakan sumber hiburan, pengakuan, penghormatan, atau bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sosial mereka, terutama ketika dihadapkan dengan tantangan. Dukungan sosial merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas santri memiliki dukungan sosial tinggi (57,3%), yang mencerminkan dukungan dari teman, keluarga, dan ustadz/ustadzah. Temuan ini sejalan dengan Azzahra et al. (2025) yang melaporkan 94% santri memiliki dukungan sosial tinggi, Arianti dan Susanti (2025), yang menemukan sebagian besar remaja memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar.

Dukungan sosial penting untuk mengekspresikan emosi dan kebutuhan dan dapat berupa hiburan, nasihat, atau bantuan (Wahyuni dan Prajayanti, 2022). Hubungan sosial yang baik mendukung partisipasi individu dalam masyarakat, sehingga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Novita dan Novitasari, 2017).

Gambaran strategi koping santri

Koping adalah proses individu mengatasi ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya dalam situasi yang menimbulkan stres, dengan cara mengubah persepsi atau respon terhadap situasi tersebut (Pambudhi et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas santri menggunakan strategi koping adaptif (86,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian terkait strategi koping santri yang melaporkan sebagian besar santri menggunakan strategi koping sedang (Quraini et al., 2024). Individu dengan strategi

koping sedang hingga tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan stres (Pitasari dan Estria, 2020).

Strategi koping dikategorikan ke dalam koping yang berfokus pada masalah (secara aktif menangani masalah yang dihadapi) dan koping yang berfokus pada emosi (mengelola emosi melalui dukungan sosial, berbagi cerita, dan doa) (Quraini *et al.*, 2024). Mayoritas penggunaan strategi adaptif menunjukkan santri memiliki kemampuan menyelesaikan masalah secara konstruktif.

Gambaran kualitas hidup santri

Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh budaya, nilai, tujuan, dan harapan, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Ariyanto *et al.*, 2020). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar santri memiliki kualitas hidup sedang (59,8%) dan baik (28,2%).

Gambaran ini didukung oleh persepsi santri terhadap kondisi hidup yang mayoritas merasa “biasa saja” (51,3%) serta puas terhadap kesehatan (36,8%). Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai pemodelan resiliensi pada kualitas hidup remaja yang melaporkan mayoritas remaja memiliki kualitas hidup sedang (Dewi *et al.*, 2020). Serta penelitian mengenai kualitas hidup remaja selama pandemi Covid-19 yang menemukan 78% subjek berada pada kategori sedang (Buleno *et al.*, 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa kehidupan di pesantren sudah mampu memenuhi sebagian besar kebutuhan santri, sehingga mereka merasa cukup puas dengan kondisi hidupnya. Namun, masih ada ruang perbaikan agar kualitas hidup santri dapat ditingkatkan ke tingkat yang lebih baik lagi.

Hubungan usia dengan kualitas hidup santri

Tidak ada korelasi antara usia dan kualitas hidup, dengan kata lain, perbedaan usia tidak memengaruhi persepsi santri terhadap kualitas hidup. Hal ini dapat dijelaskan karena pada kelompok usia remaja, khususnya di lingkungan pesantren, rentang usia relatif homogen sehingga perbedaan tahap perkembangan tidak terlalu memengaruhi persepsi kualitas hidup (Salsabila dan Pratiwi, 2024). Selain itu, faktor lingkungan pesantren seperti aturan yang seragam, pola aktivitas harian yang sama, serta beban akademik dan keagamaan yang relatif setara diduga lebih dominan memengaruhi kualitas hidup dibandingkan faktor usia.

Penilaian Kualitas Hidup Organisasi Kesehatan Dunia (WHOQOL) mencirikan kualitas hidup sebagai evaluasi subjektif individu terhadap keberadaan mereka, yang terletak dalam kerangka pengaruh budaya, sistem nilai, aspirasi, antisipasi, dan tolok ukur yang ditetapkan. Faktor yang lebih memengaruhi kualitas hidup adalah kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, serta lingkungan, bukan semata-mata usia (Jajiyah *et al.*, 2024). Faktor non-demografis seperti kondisi kesehatan, dukungan sosial, dan adaptasi psikologis berperan lebih besar dalam membentuk persepsi kualitas hidup santri dibanding perbedaan usia.

Hubungan jenis kelamin dengan kualitas hidup santri

Terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kualitas hidup santri di Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh. Dengan kata lain, perbedaan jenis kelamin santri berhubungan dengan perbedaan persepsi kualitas hidup. Zhu *et al.* (2021) menemukan korelasi negatif antara jenis kelamin dan kualitas hidup remaja di China.

Secara psikologis, perempuan cenderung mengalami stres lebih tinggi dan lebih sering menggunakan strategi koping emosional dibanding laki-laki (Rizkillah dan

Rahmawati, 2022). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin berdampak pada aspek fisik, mental, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini juga didukung oleh penelitian pada remaja yang menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan kualitas hidup, khususnya pada dimensi psikologis, di mana remaja perempuan cenderung memiliki skor kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Dalam konteks santri, perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan respons emosional, tingkat stres, serta cara koping dalam menghadapi tuntutan kehidupan pesantren yang relatif sama bagi seluruh santri.

Hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup santri

Perbedaan tingkat pendidikan tidak memengaruhi persepsi santri terhadap kualitas hidup, karena terdapat penyebab lain yang ikut bergubungan dengan kualitas hidup, seperti tingkat stres, beban aktivitas harian, kualitas tidur, serta dukungan sosial di lingkungan pesantren Salsabila dan Pratiwi (2024), menjelaskan tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan dan kualitas hidup.

Tingkat pendidikan bukan satu-satunya penentu kualitas hidup, karena pengetahuan kini dapat diakses melalui internet, televisi, dan media sosial, sehingga pengaruh pendidikan formal menjadi tidak terlalu dominan dalam membentuk persepsi kualitas hidup (Aisyiah et al., 2022). Akses informasi digital dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku individu tanpa bergantung pada pendidikan formal. Namun, dalam konteks remaja di lingkungan pesantren, faktor yang lebih dominan dalam menentukan kualitas hidup adalah faktor psikososial seperti tingkat stres, kualitas tidur, beban aktivitas harian, serta dukungan sosial. Santri yang menunjukkan bahwa stres akademik dan padatnya aktivitas harian memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap kualitas hidup dibandingkan faktor demografis seperti tingkat pendidikan (Zahrah dan Sukirno, 2022).

Hubungan stres dengan kualitas hidup santri

Tingkat stres yang dialami santri tidak berhubungan dengan kualitas hidup karena terdapat aspek lain yang berkontribusi dalam membentuk kualitas hidup, seperti dukungan sosial di lingkungan pesantren, mekanisme koping religius, penerimaan terhadap kondisi serta makna spiritual dari aktivitas menghafal Al-Qur'an. Temuan ini sejalan dengan Jihan dan Edison (2023) yang juga melaporkan tidak adanya korelasi antara stres akademik dan kualitas hidup mahasiswa.

Fenomena ini dapat dijelaskan dengan mengakui bahwa dalam perspektif santri, stres tidak selalu dianggap sebagai pengaruh yang merugikan; sebaliknya, dapat diartikan sebagai komponen integral dari proses ibadah dan pengembangan karakter. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya, pengasuh di dalam pondok, dan suasana religius yang memelihara dapat berfungsi sebagai faktor yang mengurangi dampak stres pada kualitas hidup secara keseluruhan. Studi empiris sebelumnya juga menunjukkan bahwa mekanisme koping agama dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis, bahkan ketika individu dihadapkan dengan peningkatan tingkat stres akademik (Zahrah dan Sukirno, 2022). Dengan demikian, meskipun secara umum stres sering diasosiasikan dengan penurunan kualitas hidup, pada santri hubungan tersebut dapat tidak signifikan karena adanya faktor protektif yang lebih dominan dalam lingkungan pesantren.

Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup santri

Ada hubungan korelasional antara kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh,

kualitas tidur merupakan penentu signifikan yang mempengaruhi kesejahteraan santri. Kualitas tidur santri dapat terganggu oleh beberapa faktor khas lingkungan pesantren, seperti jadwal aktivitas harian yang padat sejak dini hari hingga malam hari, waktu istirahat yang terbatas, kewajiban ibadah malam, beban menghafal Al-Qur'an, serta penggunaan waktu malam untuk belajar atau mengulang pelajaran. Kondisi ini menyebabkan durasi tidur yang tidak optimal serta kualitas tidur tidak optimal.

Kondisi ini menyebabkan durasi tidur yang tidak baik serta kualitas tidur yang kurang baik. Penelitian lain terkait kualitas tidur pada remaja juga menemukan korelasi signifikan antara kualitas tidur dan kualitas hidup, semakin baik kualitas tidur maka semakin tinggi kualitas hidup (Lindawati *et al.*, 2025). Kualitas tidur pada remaja SMA dan SMK memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup, khususnya aspek kesehatan fisik dan psikologis (Mintardjo *et al.*, 2022).

Kualitas tidur memainkan peran penting dalam mendorong kinerja fisiologis dan psikologis yang optimal, sedangkan kualitas tidur di bawah standar memiliki potensi untuk meningkatkan kemungkinan berbagai kondisi terkait kesehatan. Selain itu, gangguan tidur dapat mengakibatkan berkurangnya konsentrasi kognitif, gangguan fungsi memori, dan penurunan tingkat produktivitas, yang secara kumulatif berdampak pada penurunan kualitas hidup individu (Haryati, 2020; Killgore, 2010).

Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup santri

Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kualitas hidup santri. Hasil ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan santri selama berada di lingkungan pesantren.

Dukungan sosial pada santri umumnya diperoleh dari berbagai sumber, terutama teman sebaya sesama santri, pengasuh atau ustaz/ustazah di lingkungan pesantren, serta keluarga yang masih dapat berkomunikasi meskipun dalam keterbatasan waktu kunjungan. Interaksi sehari-hari dengan teman sekamar dan kelompok belajar juga menjadi sumber dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan pesantren.

Abbas *et al.* (2024) juga menunjukkan adanya dukungan sosial berkorelasi dengan kualitas hidup pada remaja. Dukungan dari keluarga dan teman berhubungan dengan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Kumcagiz dan Sahin, 2017). Kualitas hidup mencakup berbagai aspek, seperti hubungan sosial dan kepuasan hidup secara umum, yang sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial (Christanti dan Prasetyo, 2024). Keberadaan dukungan sosial membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan lebih aman dalam menghadapi tantangan (Ibrahim *et al.*, 2021). Dukungan sosial memberikan aspek positif untuk fisik dan psikologis dalam mengatasi stresor, sehingga kualitas hidup dapat menjadi lebih baik (Priasmoro, 2020).

Hubungan strategi koping dengan kualitas hidup santri

Strategi koping berhubungan dengan kualitas hidup santri. Strategi koping yang digunakan oleh santri dalam menghadapi tekanan di lingkungan pesantren umumnya berupa koping adaptif seperti berdoa, mendekati diri kepada Allah, berdiskusi dengan teman sebaya atau ustaz/ustazah, manajemen waktu belajar, Penerimaan kondisi tidak hanya berfungsi sebagai komponen fundamental dari perjalanan pendidikan tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan karakter seseorang. Selain itu, sebagian santri juga menggunakan aktivitas relaksasi sederhana seperti berbincang dengan teman atau melakukan kegiatan positif untuk mengurangi tekanan.

Sawitri dan Rusminingsih (2024), adanya hubungan antara strategi koping adaptif dan kualitas hidup remaja. Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan mekanisme koping yang sehat berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengatasi masalah, serta menurunkan risiko stres, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup.

KESIMPULAN

Mayoritas santri Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh berada pada jenjang SMP (rata-rata usia 15 tahun, mayoritas laki-laki) dengan karakteristik psikososial berupa tingkat stres sedang, kualitas tidur buruk, dukungan sosial sedang, strategi koping adaptif, dan kualitas hidup sedang. Kualitas hidup santri terbukti berhubungan signifikan dengan faktor jenis kelamin, kualitas tidur, strategi koping, dan dukungan sosial, namun tidak berhubungan dengan usia, tingkat pendidikan, serta tingkat stres. Guna meningkatkan kualitas hidup santri, pesantren disarankan menciptakan lingkungan yang mendukung melalui edukasi manajemen stres, pentingnya kualitas tidur, dan penguatan dukungan sosial. Meskipun demikian, penelitian *cross-sectional* di satu lokasi ini memiliki keterbatasan bias *self-report* dan belum menganalisis faktor kontekstual spesifik, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan memperluas variasi karakteristik pesantren serta menambahkan variabel seperti beban aktivitas harian, koping religius, kesejahteraan spiritual, dan dinamika teman sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Al-Wasatiyah Cipondoh atas dizinkannya untuk dilakukannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S., Tariq, M., Yaseen, Z., Shahzad, M., 2024. Adolescent Quality of Life: Unraveling The Impact of Social Skills and Perceived Social Support. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* 12(1), 35-43.
- Aisyiah, A., Wowor, T.J., Wahyuningsih, S., 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13, 73-76. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13nk212/13nk212>
- Arianti, D., Susanti, A., 2025. Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ners* 9(2), 2077-2083. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/42618>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Nur, D., 2020. Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(2), 1-12. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2165960>
- Ayu, K.R., Sundari, R.I., Rahmawati, A.N., 2024. Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(3), 1053-1062. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2300>

- Azzahra, S.A., Setyowati, W.E., Febriana, B., 2025. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Culture Shock pada Santri Putri Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 3(2), 91–99. <https://doi.org/10.61132/Corona.V3i2.1209>
- Buleno, I., Nelwan, J.E., Runtuwene, J., Manampiring, A.E., Ratag, G., 2021. Kualitas Hidup Remaja di Kotamobagu Sulawesi Utara pada Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Kesehatan* 10(2), 262-267. <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/160>
- Christanti, D., Prasetyo, E., 2024. The Student's Quality of Life: An Overview of Roles of Social Support of Family, Friend, and Significant Others. *Jurnal Psikologi Tabularasa* 19(1), 59–72. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>
- Dewi, F.I.R., Idulfiastris, R.M., Sari, M.P., 2020. Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia. *Pustaka Pelajar, Yogyakarta*.
- Fitri, R., Ondeng, S., 2022. Pesantren di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2(1), 42-54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/7785>
- Gerungan, N., Tondatuon, C.C., 2022. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar di SMA Unklab Airmadidi. *Klabat Journal of Noursing* 4(2), 72-78. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/835>
- Gunarsa, S.D., Wibowo, S., 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9(1), 43-52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Haryati, H., 2020. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama* 1(3), 146-155. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
- Hatfield, M., Falkmer, M., Falkmer, T., Ciccarelli, M., 2017. Effectiveness of The BOOST-ATM Online Transition Planning Program for Adolescents on The Autism Spectrum: A Quasi-Randomized Controlled Trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 11(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/S13034-017-0191-2>
- Ibrahim, W.S., Musawwir, M., Alim, S., 2021. Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Santri di Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter* 1(1), 26-31. <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1095>
- Jajiyah, N.K., Gumilar, A., Hambali, B., Negara, J.D.K., 2024. Analisis Kualitas Hidup Siswa Sekolah Menengah Berdasarkan Aktivitas Olahraga dan Demografi Wilayah. *Jurnal Pendidikan Olahraga* 14(1), 13-19. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1510/790>
- Jihan, B., Edison, C., 2023. Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Penyintas COVID-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9(1), 21-26. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1416>
- Killgore, W.D.S., 2010. Effects of Sleep Deprivation on Cognition. *Progress in Brain Research* 185(C), 105–129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>
- Kumcagiz, H., Sahin, C., 2017. The Relationship Between Quality of Life and Social Support Among Adolescents. *SHS Web Conferences* 37, 1-22. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2017/05/shsconf_erp2017_01053/shsconf_erp2017_01053.html
- Kurniawan, A.T., Gea, N.Y., Meriyandah, H., 2024. The Relationship Between Adolescent Santri Coping Strategies with The Stress Level of Memorizing The

- Qur'an at The Tahfidz Al-Qur'an Ar-Rohmani Batujaya Assembly in 2022. *Jurnal Medicare* 3(1), 47–63. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i1.52>
- Lindawati, L., Susanto, W., Rochmawati, D.H., 2025. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* 3(2), 51-58. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/3617>
- Mikkelsen, H.T., Småstuen, M.C., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Rohde, G., 2022. Changes in Health-Related Quality of Life in Adolescents and The Impact of Gender and Selected Variables: A Two-Year Longitudinal Study. *Health and Quality of Life Outcomes* 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/S12955-022-02035-4>
- Mintardjo, F.S.M., Mantjoro, E.M., Fatimawali, F., Manampiring, A.E., 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Siswa Sekolah (Studi pada Siswa SMP dan SMA di Kota Tomohon). *Jurnal Pendidikan Konseling* 4(3), 117-1121. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4715>
- Naftassa, Z., Putri, T.R., 2018. Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan terhadap Kejadian Skabies pada Santri Pondok Pesantren Qotrun Nada Kota Depok. *Biomedika* 10(2), 115-119. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/7022/4164>
- Naryati, N., Priyono, N.N.P., 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal* 1(1), 156–172. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V1i1.5725>
- Novita, D.A., Novitasari, R., 2017. The Relationship Between Social Support and Quality of Life in Adolescent with Special Needs. *Psikodimensia* 16(1), 40–48. <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/937>
- Pambudhi, Y.A., Marhan, C., Fajriah, L., Abas, M., 2022. Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan* 3(2), 110–122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Pitasari, M.N., Estria, S.R., 2020. Strategi Koping pada Mahasiswa yang Bermain Game Online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 196-201. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/5035/3158>
- Priasmoro, P.D., 2020. Korelasi Dukungan Sosial dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra di Pondok Pesantren Lumajang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8(3), 424–434. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1941/0>
- Purba, F.D., Hunfeld, J.A.M., Iskandarsyah, A., 2018. Quality of Life of The Indonesian General Population: Test-Retest Reliability and Population Norms of the EQ-5D-5L and WHOQOL-BREF. *Plos One* 13(5), 1-22. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0197098>
- Quraini, Y.O., Mumpuni, R.Y., Kurniawan, A.S., 2024. Strategi Coping dengan Tingkat Stres pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 8(3), 265–299. <https://doi.org/10.33366/Nn.V8i3.3097>
- Rahayuningtias, S.B., Nurhakim, F., Setiawan, S., 2024. Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 15(1), 69-73. <https://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15113/15113>
- Rahmah, A., Agustini, M., Raya, M., Darmayanti, D., 2023. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok

- Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial dan Sains* 3(9), 967-982. <https://sosains.greenvest.co.id/index.php/sosains/article/view/1012>
- Ramadhana, B., Meitasari, I., 2023. Kajian Tingkat Pendidikan terhadap Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi* 8(2), 2502–2776. <https://jppg.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/1>
- Rismelina, D., 2020. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswi Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2), 195–201. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4902/0>
- Rizkillah, R., Rahmawati, R., 2022. Factors Affecting Student Stress Levels After a Year of the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(1), 91–102. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.17255>
- Rohmah, R., Khoirul, W., 2020. Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Journal of Public Health Research and Development* 4(3), 649-659. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2382691>
- Salim, O.C., Sudharma, N.I., Kusumaratna, R.K., Hidayat, A., 2007. Validitas dan Reliabilitas World Health Organization Quality of Life-BREF untuk Mengukur Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Universa Medicina*, 26(1), 27–38. <https://univmed.org/ejournal/index.php/medicina/article/view/293>
- Salsabila, A., Pratiwi, F.D., 2024. Dampak Skabies terhadap Kualitas Hidup Santri di Pondok Pesantren Tahfizh Darul Qur'an Deli Serdang: Metode Analisis Campuran. *Anatomica Medical Journal* 7(3), 123–134. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ/article/view/15181>
- Sawitri, E., Rusminingsih, E., Suryandari, D., 2024. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 11(2), 77–81. <https://ejournal.umkla.ac.id/index.php/triage/article/view/1431>
- Sulhan, N.A.Z., Ardaniah, N.H., Nasrullah, N., Rahmadi, M.S., 2024. Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1(1), 9-36. <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332/589>
- Sulu, H.E., Fatimawati, Kekenusa, J.S., Manampiring, A., 2023. Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA Oada Era Covid-19 di Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(2), 1739-1750. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/16038>
- Vo, T.Q., Thann, H.N.T., Phuong, A.T.N., 2020. Effect of Sociodemographic Factors on Quality of Life of Medical Students in Southern Vietnam: A survey Using The WHOQOL-BREF Assessment. In *Journal of Pharmacy and Pharmacognosy Research* 8(3), 211–224. https://doi.org/10.56499/jppres19.786_8.3.211
- Wahyuni, N.D., Prajayanti, E.D., 2022. Hubungan Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Tegalmulyo Nusukan Surakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 1(3), 306–312. <https://doi.org/10.55123/Sosmaniora.V1i3.879>
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., Dikmen, Y., 2017. Research on Sleep Quality and The Factors Affecting the Sleep Quality of The Nursing Students. *Current Health Sciences Journal* 43(1), 20–24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>
- Zahrah, N.A.N., Sukirno, R.S.H., 2022. Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif* 10(2), 189–205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>

Zhu, X., Wang, F., Geng, Y., 2021. Machiavellianism on Quality of Life: The Role of Lifestyle, Age, Gender, Social Support. Personality and Individual Differences 173, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110609>