

GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DAYAH DI ACEH BESAR: STUDI CROSS-SECTIONAL

Andi Mulyadi^{*1}, Isra Yusri Yanti Habibillah², Neila Fauzia¹, Reka Julia Utama³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Seramoe Barat, Meulaboh, Indonesia

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: andi@bbg.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 25-07-2026

Revised: 06-08-2026

Accepted: 18-08-2026

Available online: 31-08-2026

Kata Kunci:

Dayah, Remaja, Subjective Well-Being

Keywords:

Adolescents, Islamic Boarding Schools, Subjective well-being

ABSTRAK

Subjective well-being (SWB) merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap kepuasan hidupnya yang berperan penting bagi perkembangan psikologis remaja. Remaja dayah rentan mengalami SWB rendah akibat padatnya aktivitas harian, tekanan akademik, dan keterbatasan waktu istirahat, yang berpotensi memicu perilaku berisiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik demografi dan tingkat subjective well-being pada remaja dayah di Aceh Besar. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja dayah Darul Ihsan dan Daruzzahidin yang berjumlah 144

orang. Sampel dipilih menggunakan teknik quota sampling terhadap 61 remaja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memperoleh izin orang tua/wali, tidak sedang sakit, dan memiliki skor SWB rendah (≤ 39). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-report Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi, mean, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok remaja awal (78,7%), seluruhnya berjenis kelamin laki-laki (100%), berasal dari desa (68,9%), dengan pendapatan orang tua di bawah UMP Aceh (75,4%), dan memiliki masalah kesehatan dalam tiga bulan terakhir (57,4%). Rerata skor subjective well-being responden adalah 21,2 (SD $\pm 6,95$) yang tergolong rendah. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan tingginya proporsi remaja dayah dengan SWB rendah sehingga diperlukan program deteksi dini dan intervensi promosi kesehatan mental yang berkelanjutan di lingkungan dayah.

ABSTRACT

Subjective well-being (SWB) is an individual's cognitive and affective evaluation of life satisfaction that plays an important role in adolescent psychological development. Adolescents in Islamic boarding schools (dayah) are vulnerable to low SWB due to dense daily schedules, academic pressure, and limited rest time, which may trigger risk behaviors. This study aimed to describe the demographic characteristics and level of subjective well-being among adolescents in Islamic boarding schools in Aceh Besar. This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of 144 adolescents from Darul Ihsan and Daruzzahidin boarding schools. A sample of 61

adolescents meeting the inclusion criteria – having parental consent, not currently ill, and having a low SWB score (≤ 39) – was selected using quota sampling. Data were collected using the self-report Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), then analyzed descriptively using frequency distribution, mean, and standard deviation. The results showed that the majority of respondents were early adolescents (78.7%), all male (100%), from rural areas (68.9%), with parental income below the Aceh minimum wage (75.4%), and reporting health problems within the past three months (57.4%). The mean subjective well-being score was 21.2 (SD ± 6.95), classified as low. This study concludes that a high proportion of adolescents in Islamic boarding schools experience low subjective well-being, highlighting the need for early detection programs and sustainable mental health promotion interventions within the boarding school environment.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu aspek psikologis yang krusial pada masa ini adalah subjective well-being (SWB), yaitu penilaian kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya, apakah dirasakan memuaskan atau tidak. SWB yang baik berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, proses belajar yang efektif, dan regulasi emosional yang lebih baik pada remaja. Sebaliknya, remaja dengan SWB rendah berisiko mengalami stres, tekanan akademik, konflik interpersonal, dan berbagai perilaku berisiko seperti membolos, merokok, berkelahi, dan melanggar peraturan.

Secara global, dukungan teman sebaya, orang tua, dan lingkungan yang positif berperan penting dalam meningkatkan SWB remaja, terutama pada mereka yang tinggal di lingkungan berasrama dibandingkan yang tinggal bersama keluarga (Chen, 2019). Penelitian pada remaja yang tinggal di asrama juga menemukan bahwa dampak positif SWB pada remaja laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan (Matić dan Jureša, 2021). Selain itu, keterbatasan sumber dukungan kesehatan, pendapatan keluarga, dan dukungan sosial turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap variasi tingkat SWB pada populasi remaja (Diener et al., 2018).

Di Indonesia, penelitian mengenai SWB pada remaja menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan SWB, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula SWB remaja (Pramisya dan Hermaleni, 2021). Studi pada remaja pesantren juga menemukan hubungan positif antara dukungan sosial keluarga serta rasa bersyukur dengan SWB (Dewi et al., 2021). Remaja yang tinggal di lingkungan pesantren atau dayah tidak lagi tinggal bersama keluarga inti, melainkan bersama teman, guru, dan pengasuh, sehingga dukungan sosial dari lingkungan

pendidikan menjadi sumber utama pemenuhan kebutuhan psikologis mereka selama masa remaja (Utami et al., 2023).

Berdasarkan data Satu Data Kementerian Agama RI (2023), jumlah dayah di Indonesia mencapai 37.626 unit, dengan Provinsi Aceh menempati peringkat kelima terbanyak, yaitu 1.746 dayah. Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu dayah di Aceh Besar menemukan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat SWB yang lebih tinggi (58,8%) dibandingkan remaja perempuan (29,8%), yang diduga berkaitan dengan perbedaan pola afek positif dan negatif antar jenis kelamin (Utami et al., 2023).

Hasil wawancara awal dengan pengasuh dan santri di dayah lokasi penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan harian santri berlangsung sangat padat, dimulai dari salat subuh pukul 04.30 hingga pukul 23.00 WIB. Kepadatan aktivitas tersebut berkontribusi terhadap munculnya keluhan kesehatan mental seperti kelelahan, stres akademik, tekanan tugas, rasa rindu rumah, dan perundungan, serta keluhan kesehatan fisik seperti sakit maag dan gatal-gatal yang diduga berkaitan dengan jadwal makan yang tidak teratur dan kebersihan lingkungan yang kurang memadai (Fitri et al., 2021). Selain itu, hasil wawancara dengan petugas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di dua puskesmas wilayah penelitian menunjukkan bahwa kegiatan penjangkaran dan pemantauan SWB pada remaja dayah belum pernah dilakukan secara sistematis (Yustikarini, 2021).

Berdasarkan kerangka Health Promotion Model (HPM) dari Nola J. Pender, deteksi dini terhadap kondisi kesehatan populasi – termasuk SWB pada remaja – merupakan langkah awal yang penting sebelum menyusun dan melaksanakan intervensi promosi kesehatan yang tepat sasaran (McEwen dan Wills, 2019). Tanpa adanya data dasar (baseline) mengenai karakteristik dan tingkat SWB remaja dayah, program intervensi yang dirancang berisiko tidak sesuai dengan kebutuhan populasi sasaran.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran karakteristik demografi dan tingkat subjective well-being pada remaja dayah di Aceh Besar melalui pendekatan studi cross-sectional. Data yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, pengelola dayah, dan pemangku kepentingan terkait dalam merancang program deteksi dini serta intervensi promosi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja dayah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik demografi dan tingkat *subjective well-being* (SWB) pada remaja dayah di Aceh Besar. Penelitian dilaksanakan di Dayah Darul Ihsan

dan Dayah Daruzzahidin, Aceh Besar, dengan populasi sebanyak 144 remaja. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4–12 Februari 2025.

Sampel penelitian berjumlah 61 remaja yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling* berdasarkan hasil skrining awal terhadap 144 remaja. Kriteria inklusi dalam penelitian meliputi memperoleh izin dari orang tua/wali, tidak sedang sakit, dan memiliki skor SWB rendah, yaitu ≤ 39 . Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *self-report* yang terdiri dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur komponen SWB.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan tingkat SWB. Analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, *mean*, dan standar deviasi. Variabel yang dideskripsikan meliputi karakteristik demografi responden, yaitu usia, jenis kelamin, asal daerah tempat tinggal, pendapatan orang tua, serta riwayat masalah kesehatan dalam tiga bulan terakhir, dan skor SWB beserta dimensinya, yaitu *life satisfaction* serta *affect positive* and *affect negative*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4 hingga 12 Februari 2025 di dayah Darul Ihsan dan dayah Daruzzahidin Aceh Besar dengan melibatkan 61 remaja yang telah memenuhi kriteria inklusi berdasarkan hasil skrining awal terhadap 144 remaja dayah. Karakteristik demografi dan gambaran tingkat subjective well-being responden disajikan pada uraian berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden (n=61)

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
Remaja Awal (12-16 tahun)	48	78,7
Remaja Akhir (17-25 tahun)	13	21,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	61	100,0
Perempuan	0	0,0
Asal Daerah Tinggal		
Kota	19	31,1
Desa	42	68,9
Pendapatan Orang Tua/Bulan		
$\geq$ UMP Aceh	15	24,6
$<$ UMP Aceh	46	75,4
Masalah Kesehatan (3 Bulan Terakhir)		
Ada	35	57,4
Tidak Ada	26	42,6

Berdasarkan **Tabel 1**, seluruh responden berjumlah 61 remaja dayah, dengan mayoritas berada pada kelompok remaja awal (12-16 tahun) sebanyak 78,7%. Seluruh

responden berjenis kelamin laki-laki (100%) dan mayoritas berasal dari desa (68,9%). Sebagian besar orang tua responden memiliki pendapatan di bawah upah minimum provinsi (UMP) Aceh (75,4%), dan lebih dari separuh responden (57,4%) melaporkan mengalami masalah kesehatan dalam tiga bulan terakhir.

Tabel 2. Distribusi nilai subjective well-being, life satisfaction, dan affect positive and affect negative pada remaja dayah di aceh besar (n=61)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min - Maks
<i>Subjective Well-Being</i>	21,2 $\pm$ 6,95	4,00 - 32,00
<i>Life Satisfaction</i>	21,2 $\pm$ 5,04	7,00 - 33,00
<i>Affect Positive and Affect Negative</i>	-0,06 $\pm$ 3,07	-6,00 - 6,00

Berdasarkan **Tabel 2**, rerata skor subjective well-being responden adalah 21,2 (SD $\pm$ 6,95), dengan rentang skor 4,00 hingga 32,00. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum responden berada pada kategori subjective well-being rendah, sesuai dengan kriteria inklusi penelitian (skor $\leq$ 39). Rerata skor life satisfaction juga tergolong rendah, yaitu 21,2 (SD $\pm$ 5,04) dengan rentang 7,00-33,00, mengindikasikan bahwa mayoritas remaja dayah merasa kurang puas terhadap kondisi kehidupannya secara umum. Sementara itu, rerata skor affect positive and affect negative (affect balance) berada pada angka -0,06 (SD $\pm$ 3,07) dengan rentang -6,00 hingga 6,00, yang menunjukkan keseimbangan emosi yang cenderung netral hingga sedikit mengarah ke afek negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, sejalan dengan karakteristik dayah lokasi penelitian yang merupakan lembaga pendidikan berasrama khusus santri putra. Temuan ini relevan dengan hasil studi pendahuluan Utami et al. (2023) di salah satu dayah Aceh Besar yang menemukan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki tingkat SWB lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun demikian, penelitian ini menemukan rerata skor SWB yang tetap rendah pada populasi laki-laki tersebut, yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan satu-satunya faktor penentu SWB, melainkan turut dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan beban aktivitas di dayah (Matić dan Jureša, 2021).

Mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja awal (12-16 tahun), yaitu fase perkembangan yang secara psikologis masih rentan terhadap tekanan lingkungan baru, termasuk adaptasi terhadap kehidupan asrama yang jauh dari keluarga. Remaja pada rentang usia ini umumnya masih dalam proses pembentukan identitas diri dan regulasi emosi, sehingga lebih mudah mengalami penurunan SWB apabila dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang tinggi (Chen, 2019).

Sebagian besar responden berasal dari desa dengan pendapatan orang tua di bawah UMP Aceh. Kondisi sosial ekonomi keluarga yang terbatas dapat menjadi salah satu sumber tekanan psikologis pada remaja, sebagaimana dikemukakan oleh Diener et al. (2018) bahwa keterbatasan sumber dukungan kesehatan, pendapatan, dan dukungan sosial berkontribusi terhadap rendahnya SWB pada suatu populasi. Selain itu, lebih dari separuh responden melaporkan mengalami masalah kesehatan dalam tiga bulan terakhir, yang sejalan dengan temuan wawancara awal penelitian bahwa padatnya jadwal aktivitas dan pola makan yang tidak teratur di dayah berkontribusi terhadap munculnya keluhan kesehatan fisik maupun mental pada santri (Fitri et al., 2021).

Gambaran skor subjective well-being, life satisfaction, dan affect balance pada penelitian ini secara konsisten berada pada kategori rendah. Rendahnya life satisfaction menunjukkan bahwa remaja dayah merasa kurang puas terhadap kondisi kehidupannya secara umum, sementara nilai affect balance yang mendekati nol hingga negatif mengindikasikan bahwa pengalaman emosional negatif (seperti kelelahan, stres akademik, rasa rindu rumah, dan perundungan) yang dilaporkan pada wawancara awal cenderung menyeimbangi bahkan melebihi pengalaman emosional positif yang dirasakan responden sehari-hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Dewi et al. (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga dan rasa bersyukur berperan penting dalam membentuk SWB remaja di lingkungan pesantren, sehingga keterbatasan interaksi dengan keluarga inti selama tinggal di dayah berpotensi menjadi salah satu faktor risiko rendahnya SWB.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Pramisyia dan Hermaleni (2021) yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan SWB pada remaja, di mana keterbatasan dukungan sosial dari lingkungan sekitar berkontribusi terhadap rendahnya SWB. Dalam konteks Health Promotion Model (Pender), gambaran karakteristik dan tingkat SWB yang diperoleh pada penelitian ini merupakan data faktor personal dan pengalaman terkait perilaku yang penting sebagai dasar penyusunan intervensi promosi kesehatan yang tepat sasaran (McEwen dan Wills, 2019). Namun demikian, kegiatan penjangkaran dan pemantauan SWB pada remaja dayah selama ini belum pernah dilakukan secara sistematis oleh Puskesmas melalui program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di wilayah penelitian (Yustikarini, 2021), sehingga rendahnya SWB pada populasi ini berpotensi tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara tepat waktu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross-sectional hanya menggambarkan kondisi SWB pada satu titik waktu sehingga tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Kedua, teknik quota sampling yang bersifat non-probabilitas serta seluruh responden yang berjenis kelamin

laki-laki membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi remaja dayah secara umum, termasuk remaja perempuan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain analitik dan cakupan sampel yang lebih luas diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan SWB pada remaja dayah.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas remaja dayah di Aceh Besar berada pada kelompok usia remaja awal, seluruhnya berjenis kelamin laki-laki, mayoritas berasal dari desa dengan pendapatan orang tua di bawah UMP Aceh, dan lebih dari separuh mengalami masalah kesehatan dalam tiga bulan terakhir. Tingkat subjective well-being (SWB) remaja dayah tergolong rendah pada dimensi life satisfaction maupun affect positive and affect negative, sehingga diperlukan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan dayah. Pengelola dayah dan tenaga kesehatan Puskesmas disarankan melakukan skrining SWB secara rutin melalui program PKPR untuk mendeteksi dini remaja dengan SWB rendah, sedangkan institusi pendidikan keperawatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan materi keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa remaja. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan SWB serta memperluas sampel dengan melibatkan dayah yang memiliki santri perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, S. (2019). Chinese adolescents' emotional intelligence, perceived social support, and resilience-The impact of school type selection. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01299>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.).
- Dewi, L., Tentama, F., dan Diponegoro, A. M. (2021). Subjective well-being: Mental health study among students in the islamic boarding school. *International Journal of Public Health Science*, 10(1), 146-158. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20610>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., dan Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., dan Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., dan Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2). <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- Fitri, R., Asniar, A., dan Jannah, S. R. (2021). Determinan gaya hidup sehat remaja boarding school dan non boarding school. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 282-294. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2949>
- Hafiza, S., dan Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan subjektif pada pemulung: Tinjauan sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49945>
- Hastono, S. P. (2016). Analisis data pada bidang kesehatan. Raja Grafindo Persada.
- Masturoh, I., dan Anggita, Nauri, T. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Matić, I., dan Jureša, V. (2021). Sense of coherence and subjective well-being among adolescents-the potential impact of living in a dormitory compared to living with family. *Acta Clinica Croatica*, 60(4), 632-640. <https://doi.org/10.20471/acc.2021.60.04.10>
- McEwen, M., dan Wills, M. E. (2019). Theoretical basis for nursing (5th ed.). Wolters Kluwer.
- Pramisya, R., dan Hermaleni, T. (2021). Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang. *Mediapsi*, 7(1), 76-88. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.8>
- Satu Data Kementerian Agama RI. (2023). Pondok pesantren dalam angka tahun 2023. Kementerian Agama RI.
- Utami, S., Asniar, dan Hayati, W. (2023). Social support and subjective well-being among adolescents living in Islamic boarding school in rural Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 15(3), 72-76. <https://doi.org/10.37506/ijone.v15i3.19576>
- Yustikarini, D. Z. (2021). Implementasi program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) sebagai bentuk upaya kesehatan masyarakat dan perorangan. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 13.