

Faktor Determinan Kualitas Hidup Di Sekolah Pada Remaja Awal

Determinant Factors of School-Related Quality of Life in Early Adolescence

Nur Eni Lestari¹, Azzahra Septia Salsabila²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju,
Jakarta, Indonesia

Email: nurenilestari@gmail.com

Abstract

Introduction: Quality of life at school is an important aspect of early adolescent development because it is associated with psychological well-being, social relationships, and learning experiences. This study aimed to analyze factors associated with quality of life at school among early adolescents. A cross-sectional design was conducted among 200 early adolescents aged 10-14 years. Data were collected using questionnaires assessing quality of life at school, peer relationships, family support, student-teacher relationships, school climate, and bullying experiences. Data were analyzed using univariate, bivariate, and multivariate analyses. The results showed that 64.0% of respondents had low quality of life at school. Peer relationships, family support, student-teacher relationships, school climate, and bullying experiences were associated with quality of life at school ($p < 0.05$), with peer relationships and school climate showing the strongest associations in the multivariate analysis. Quality of life at school among early adolescents is influenced by various social and environmental factors. Therefore, a safe, supportive school environment and positive interpersonal relationships are important to promote adolescent well-being.

Keywords: early adolescents, quality of life, school, peer relationships, school climate

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas hidup di sekolah merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja awal karena berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan pengalaman belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah pada remaja awal. Penelitian menggunakan desain cross-sectional pada 200 remaja awal usia 10-14 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kualitas hidup di sekolah, hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah, dan pengalaman perundungan. Analisis dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat. Hasil menunjukkan bahwa 64,0% responden memiliki kualitas hidup di sekolah rendah. Hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah, dan pengalaman perundungan berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah ($p < 0,05$), dengan hubungan teman sebaya dan iklim sekolah sebagai faktor yang paling kuat dalam analisis multivariat. Kualitas hidup di sekolah pada remaja awal dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan lingkungan sehingga diperlukan lingkungan sekolah yang aman, suportif, serta hubungan interpersonal yang positif.

Kata kunci: remaja awal, kualitas hidup, sekolah, teman sebaya, iklim sekolah

Artikel

Disubmit (Received) : 10 Mei 2024
Diterima (Accepted) : 15 Juni 2024
Diterbitkan (Published) : 30 Juni 2024

Copyright: © 2024 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Remaja awal merupakan tahap perkembangan yang berlangsung sekitar usia 10 sampai 14 tahun dan ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, serta emosional yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, remaja mulai mengembangkan kemandirian, membangun identitas diri, dan memperluas hubungan sosial di luar keluarga. Sekolah menjadi salah satu lingkungan utama dalam kehidupan remaja karena sebagian besar aktivitas sehari-hari berlangsung di lingkungan pendidikan. Interaksi dengan teman sebaya, guru, keluarga, serta lingkungan sekolah dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan remaja. Oleh karena itu, kualitas pengalaman remaja selama berada di sekolah merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan yang optimal (WHO, 2021; Branje et al., 2021).

Kualitas hidup pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, lingkungan, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks sekolah, kualitas hidup mencerminkan bagaimana siswa merasakan pengalaman belajar, hubungan dengan guru dan teman sebaya, sikap terhadap sekolah, serta persepsi terhadap lingkungan sekolah. Kualitas hidup di sekolah menjadi penting karena pengalaman negatif seperti tekanan akademik, konflik dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan guru, maupun lingkungan sekolah yang tidak aman dapat mengurangi kenyamanan dan kesejahteraan siswa. Penelitian Lestari dan Safitri (2023) terhadap 569 remaja awal di Jakarta menunjukkan bahwa 66,4% responden memiliki kualitas hidup di sekolah yang rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup di sekolah merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Salah satu faktor yang berperan dalam kualitas hidup di sekolah adalah hubungan teman sebaya. Pada masa remaja awal, penerimaan sosial dan hubungan pertemanan menjadi semakin penting karena remaja mulai mengembangkan identitas serta memperoleh dukungan emosional dari kelompok sebaya. Hubungan teman sebaya yang positif dapat memberikan rasa diterima, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Sebaliknya, konflik, penolakan, isolasi sosial, dan perundungan dapat menimbulkan pengalaman negatif selama berada di sekolah. Penelitian Lestari dan Safitri (2023) menemukan hubungan yang signifikan antara hubungan teman sebaya dengan kualitas hidup di sekolah. Temuan tersebut sejalan dengan systematic review oleh Alsarrani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan pertemanan berkaitan dengan kesejahteraan subjektif remaja. Mitic et al. (2021) juga menjelaskan bahwa hubungan teman sebaya yang suportif merupakan salah satu sumber penting dukungan sosial dan emosional selama masa remaja.

Selain hubungan teman sebaya, dukungan keluarga juga memiliki peranan penting dalam perkembangan remaja. Meskipun remaja mulai mengembangkan kemandirian, keluarga tetap menjadi sumber dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan ketika menghadapi permasalahan akademik maupun sosial. Dukungan keluarga dapat berupa komunikasi yang terbuka, perhatian, penghargaan, bantuan dalam menyelesaikan masalah, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan pendidikan anak. Penelitian Wijayanti et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi ibu-anak berkaitan dengan kesejahteraan subjektif remaja. Penelitian Salgado et al. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kepuasan hidup pada remaja awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman remaja di sekolah tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi pula oleh kualitas hubungan dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan keluarga.

Faktor lingkungan sekolah juga memiliki peranan penting dalam membentuk kualitas hidup siswa. Hubungan siswa dengan guru dapat memengaruhi rasa aman, kenyamanan, motivasi, serta keterikatan siswa terhadap sekolah. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik dalam proses akademik, tetapi juga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi siswa. Selain hubungan guru-siswa, iklim sekolah yang mencakup rasa aman, kualitas hubungan interpersonal, keterlibatan siswa, aturan sekolah, serta dukungan terhadap proses pembelajaran dapat memengaruhi pengalaman siswa. Lingkungan sekolah yang positif berpotensi meningkatkan rasa memiliki dan keterhubungan siswa dengan sekolah, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan risiko konflik, perundungan, dan ketidaknyamanan psikologis (WHO, 2021).

Perundungan atau bullying merupakan salah satu permasalahan yang dapat mengganggu kualitas kehidupan remaja di sekolah. Pengalaman perundungan dapat menyebabkan siswa merasa tidak aman, terisolasi, dan kurang memiliki keterikatan dengan sekolah. Selain berdampak pada hubungan sosial,

pengalaman tersebut juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan pengalaman belajar. Penelitian mengenai iklim sekolah menunjukkan bahwa karakteristik lingkungan sekolah memiliki keterkaitan dengan kejadian perundungan. Dengan demikian, pencegahan perundungan tidak hanya merupakan bagian dari perlindungan siswa, tetapi juga merupakan komponen penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kualitas hidup dan kesehatan mental remaja.

Meskipun penelitian mengenai kesejahteraan dan kualitas hidup remaja telah berkembang, penelitian yang secara khusus mengidentifikasi berbagai faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah pada remaja awal masih terbatas. Sebagian penelitian sebelumnya berfokus pada satu faktor tertentu, seperti hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, atau kesehatan mental. Penelitian Lestari dan Safitri (2023), misalnya, menunjukkan hubungan antara hubungan teman sebaya dan kualitas hidup di sekolah, tetapi belum secara komprehensif menguji hubungan beberapa faktor sosial dan lingkungan sekolah secara bersamaan. Padahal, kualitas hidup di sekolah merupakan konstruk multidimensional yang dapat dipengaruhi oleh interaksi antara keluarga, teman sebaya, guru, iklim sekolah, serta pengalaman perundungan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah secara lebih komprehensif.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, penelitian mengenai faktor determinan kualitas hidup di sekolah penting dilakukan karena sekolah merupakan lingkungan strategis untuk pelaksanaan promosi kesehatan remaja. Intervensi berbasis sekolah tidak hanya dapat diarahkan pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga pada penciptaan lingkungan sosial yang aman, suportif, inklusif, dan mampu memenuhi kebutuhan psikososial siswa. Penguatan hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan positif antara guru dan siswa, pencegahan perundungan, serta perbaikan iklim sekolah dapat menjadi bagian dari pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja. WHO (2021) menekankan bahwa lingkungan sekolah yang sehat dan aman merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak serta remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah pada remaja awal, meliputi hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah, dan pengalaman perundungan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan pemangku kepentingan dalam merancang program promosi kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik dan akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikososial serta kualitas pengalaman remaja selama berada di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan rancangan cross-sectional. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara faktor individu dan lingkungan sosial dengan kualitas hidup di sekolah pada remaja awal dalam satu periode pengamatan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas hidup di sekolah, sedangkan variabel independennya meliputi hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah, dan pengalaman perundungan.

Berdasarkan pendataan awal, jumlah populasi sebanyak 240 siswa, sedangkan sampel penelitian berjumlah 200 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling terhadap siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 10-14 tahun, terdaftar sebagai siswa aktif, mampu memahami dan mengisi kuesioner, serta memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali. Responden yang tidak hadir pada saat pengumpulan data atau tidak menyelesaikan kuesioner secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis. Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, kerahasiaan informasi, serta hak responden untuk mengikuti atau menghentikan partisipasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas karakteristik demografi dan instrumen pengukuran variabel penelitian. Kualitas hidup di sekolah diukur berdasarkan beberapa aspek yang mencakup kesejahteraan psikososial, sikap terhadap sekolah, hubungan siswa-guru, dan lingkungan sekolah. Hubungan teman sebaya diukur berdasarkan aspek kedekatan, kepercayaan, penerimaan, dan kualitas interaksi antarteman. Dukungan keluarga dinilai berdasarkan dukungan emosional, komunikasi, perhatian, dan keterlibatan keluarga. Hubungan siswa-guru mencakup persepsi siswa terhadap

dukungan, komunikasi, dan interaksi dengan guru, sedangkan iklim sekolah mencakup persepsi mengenai keamanan, hubungan interpersonal, aturan sekolah, keterlibatan siswa, dan dukungan lingkungan belajar. Pengalaman perundungan diidentifikasi berdasarkan pengalaman responden sebagai korban perundungan di lingkungan sekolah.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu persiapan instrumen, pengurusan izin penelitian, penentuan responden sesuai kriteria, pemberian penjelasan dan persetujuan penelitian, pengumpulan data, pemeriksaan kelengkapan kuesioner, pengkodean, pemasukan data, dan pembersihan data. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel independen dengan kualitas hidup di sekolah menggunakan uji chi-square. Variabel yang memiliki nilai $p < 0,25$ pada analisis bivariat selanjutnya dipertimbangkan untuk masuk ke dalam analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ dengan *confidence interval* 95%. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi faktor yang memiliki hubungan paling kuat dengan kualitas hidup di sekolah pada remaja awal.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian melibatkan 200 remaja awal berusia 10-14 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, 108 responden (54,0%) berjenis kelamin perempuan dan 92 responden (46,0%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 12 tahun yaitu 76 responden (38,0%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 64 responden (32,0%), usia 11 tahun sebanyak 42 responden (21,0%), dan usia 14 tahun sebanyak 18 responden (9,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	92	46,0
Perempuan	108	54,0
Usia		
10-11 tahun	42	21,0
12 tahun	76	38,0
13 tahun	64	32,0
14 tahun	18	9,0
Total	200	100,0

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 12-13 tahun, yaitu periode ketika hubungan dengan teman sebaya dan pengalaman terhadap lingkungan sekolah menjadi semakin penting. Penelitian Thomson et al. (2024) pada lebih dari 4.000 remaja awal menunjukkan bahwa perubahan *peer belonging* dan iklim sekolah berkaitan dengan perubahan kesehatan emosional selama masa perkembangan tersebut. Temuan tersebut memperkuat pentingnya memperhatikan lingkungan sosial sekolah dalam penelitian mengenai kualitas hidup remaja awal.

3.2 Distribusi Faktor Penelitian dan Kualitas Hidup di Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 128 responden (64,0%) memiliki kualitas hidup di sekolah rendah, sedangkan 72 responden (36,0%) memiliki kualitas hidup di sekolah tinggi. Berdasarkan faktor yang diteliti, 112 responden (56,0%) memiliki hubungan teman sebaya kurang baik, 91 responden (45,5%) memiliki dukungan keluarga rendah, dan 104 responden (52,0%) mempersepsikan hubungan siswa-guru kurang baik. Selain itu, 107 responden (53,5%) menilai iklim sekolah kurang mendukung, sedangkan 68 responden (34,0%) melaporkan pernah mengalami perundungan.

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Kualitas hidup di sekolah	Rendah	128	64,0
	Tinggi	72	36,0
Hubungan teman sebaya	Kurang baik	112	56,0
	Baik	88	44,0
Dukungan keluarga	Rendah	91	45,5
	Tinggi	109	54,5
Hubungan siswa-guru	Kurang baik	104	52,0
	Baik	96	48,0
Iklim sekolah	Kurang mendukung	107	53,5
	Mendukung	93	46,5
Pengalaman perundungan	Ya	68	34,0
	Tidak	132	66,0

Proporsi kualitas hidup di sekolah yang rendah menunjukkan bahwa pengalaman siswa di sekolah tidak hanya berkaitan dengan proses pembelajaran, tetapi juga dengan kualitas hubungan interpersonal dan lingkungan sosial. Pengalaman sekolah yang positif dapat membentuk rasa memiliki dan keterhubungan dengan sekolah, sedangkan pengalaman sosial yang negatif dapat mengurangi kenyamanan siswa. Penelitian Thomson et al. (2024) menunjukkan bahwa *peer belonging* dan iklim sekolah merupakan aspek yang berkaitan dengan kesehatan emosional remaja awal.

3.3 Hubungan Faktor Determinan dengan Kualitas Hidup di Sekolah

Analisis bivariat menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup di sekolah ($p=0,001$). Responden dengan hubungan teman sebaya kurang baik memiliki proporsi kualitas hidup rendah sebesar 80,4%, sedangkan responden dengan hubungan teman sebaya baik memiliki proporsi kualitas hidup rendah sebesar 43,2%. Dukungan keluarga juga menunjukkan hubungan bermakna ($p=0,012$). Selain itu, hubungan siswa-guru ($p=0,003$), iklim sekolah ($p<0,001$), dan pengalaman perundungan ($p=0,018$) juga menunjukkan hubungan dengan kualitas hidup di sekolah.

Tabel 3. Hubungan Faktor Penelitian dengan Kualitas Hidup di Sekolah

Faktor	Kualitas hidup rendah n (%)	Kualitas hidup tinggi n (%)	p-value
Hubungan teman sebaya			0,001
Kurang baik	90 (80,4)	22 (19,6)	
Baik	38 (43,2)	50 (56,8)	
Dukungan keluarga			0,012
Rendah	67 (73,6)	24 (26,4)	
Tinggi	61 (56,0)	48 (44,0)	
Hubungan siswa-guru			0,003
Kurang baik	78 (75,0)	26 (25,0)	
Baik	50 (52,1)	46 (47,9)	
Iklim sekolah			<0,001

Kurang mendukung	83 (77,6)	24 (22,4)
Mendukung	45 (48,4)	48 (51,6)
Pengalaman perundungan		0,018
Ya	52 (76,5)	16 (23,5)
Tidak	76 (57,6)	56 (42,4)

Hubungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang menunjukkan hubungan paling kuat dengan kualitas hidup di sekolah. Remaja awal sedang berada dalam tahap perkembangan ketika penerimaan dan keterikatan dengan kelompok sebaya menjadi semakin penting. Hubungan teman yang positif dapat memberikan rasa diterima, dukungan emosional, dan rasa memiliki terhadap lingkungan sekolah. Sebaliknya, hubungan sosial yang buruk dapat menyebabkan siswa merasa terisolasi dan kurang nyaman berada di sekolah. Penelitian Pollak et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi *social-emotional learning* berbasis sekolah dapat meningkatkan keterhubungan teman sebaya dan kebahagiaan siswa. Temuan tersebut memberikan dukungan bahwa kualitas hubungan antarsiswa merupakan aspek yang dapat menjadi sasaran intervensi sekolah.

Dukungan keluarga juga menunjukkan hubungan dengan kualitas hidup di sekolah. Remaja yang memperoleh dukungan keluarga memiliki sumber daya sosial dan emosional yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dukungan orang tua dapat memperkuat rasa aman dan membantu remaja mengembangkan kemampuan menghadapi masalah. Penelitian Peng et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan kualitas interaksi di kelas berperan dalam pembentukan *school connectedness*. Dengan demikian, keterhubungan siswa dengan sekolah tidak hanya dibentuk oleh pengalaman di sekolah, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh dukungan yang diperoleh dari keluarga.

Hubungan siswa-guru juga menunjukkan hubungan bermakna dengan kualitas hidup di sekolah. Guru dapat menjadi sumber dukungan sosial dan emosional bagi siswa, terutama ketika siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, atau permasalahan pribadi. Hubungan guru-siswa yang positif dapat membantu siswa merasa dihargai dan diterima di lingkungan sekolah. Penelitian Zheng et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan guru dan dukungan teman sekelas berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya kualitas hubungan interpersonal di sekolah dalam membentuk pengalaman psikososial siswa.

Iklm sekolah menunjukkan hubungan yang paling kuat secara statistik pada analisis bivariat. Responden yang mempersepsikan iklim sekolah kurang mendukung memiliki proporsi kualitas hidup rendah sebesar 77,6%, dibandingkan 48,4% pada responden yang mempersepsikan iklim sekolah mendukung. Iklim sekolah mencakup rasa aman, kualitas hubungan interpersonal, norma, dukungan guru, serta kesempatan siswa untuk terlibat dalam kehidupan sekolah. Penelitian Fu et al. (2024) menunjukkan bahwa komponen iklim sekolah, termasuk dukungan guru dan kepercayaan terhadap teman sebaya, berkaitan dengan perilaku bullying pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa iklim sekolah dapat menjadi komponen penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman dan mendukung.

Pengalaman perundungan juga berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah. Responden yang melaporkan pengalaman perundungan memiliki proporsi kualitas hidup rendah sebesar 76,5%, dibandingkan 57,6% pada responden yang tidak melaporkan pengalaman tersebut. Perundungan dapat mengganggu rasa aman, hubungan sosial, dan keterikatan siswa terhadap sekolah. Studi Zhang et al. yang diterbitkan pada 2024 menunjukkan bahwa berbagai bentuk viktimisasi akibat bullying berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih buruk pada remaja. Sementara itu, penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa *school connectedness* dapat berperan sebagai faktor protektif dalam hubungan antara pengalaman bullying dan masalah psikologis tertentu.

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui faktor yang tetap berhubungan dengan

kualitas hidup di sekolah setelah mempertimbangkan beberapa variabel secara bersamaan. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya, hubungan siswa-guru, dan iklim sekolah tetap berhubungan secara bermakna dengan kualitas hidup di sekolah. Hubungan teman sebaya kurang baik memiliki AOR 3,21 (95% CI: 1,78-5,79; $p < 0,001$), sedangkan iklim sekolah kurang mendukung memiliki AOR 2,87 (95% CI: 1,61-5,13; $p = 0,001$). Hubungan siswa-guru kurang baik memiliki AOR 2,04 (95% CI: 1,14-3,65; $p = 0,016$).

Tabel 4. Analisis Multivariat Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup di Sekolah

Variabel	AOR	95% CI	p-value
Hubungan teman sebaya kurang baik	3,21	1,78-5,79	<0,001
Dukungan keluarga rendah	1,54	0,88-2,70	0,131
Hubungan siswa-guru kurang baik	2,04	1,14-3,65	0,016
Iklim sekolah kurang mendukung	2,87	1,61-5,13	0,001
Pengalaman perundungan	1,48	0,79-2,77	0,213

Hasil analisis multivariat memperlihatkan bahwa hubungan teman sebaya dan iklim sekolah tetap menjadi faktor yang paling konsisten berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial remaja tidak dapat dipisahkan dari konteks sekolah secara keseluruhan. Penelitian Thomson et al. (2024) menunjukkan bahwa perubahan *peer belonging* dan iklim sekolah berkaitan dengan perubahan kesehatan emosional remaja awal. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup di sekolah perlu diarahkan pada penguatan hubungan sosial sekaligus perbaikan lingkungan sekolah.

Temuan mengenai iklim sekolah juga memiliki implikasi penting bagi kesehatan masyarakat. WHO menempatkan sekolah sebagai ruang strategis untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Lingkungan sekolah yang positif dapat mendukung kesehatan mental, hubungan sosial, rasa aman, dan perkembangan keterampilan sosial-emosional. Pendekatan *Health-Promoting Schools* karena itu dapat digunakan untuk mengintegrasikan promosi kesehatan dengan penguatan lingkungan sekolah, dukungan sosial, pencegahan kekerasan, dan keterlibatan siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup di sekolah pada remaja awal merupakan fenomena multidimensional. Faktor hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah, dan pengalaman perundungan saling berkaitan dengan pengalaman siswa di sekolah. Oleh karena itu, intervensi tidak cukup dilakukan hanya melalui pendekatan individual. Sekolah dapat mengembangkan program *peer support*, pembelajaran sosial-emosional, peningkatan kompetensi guru dalam membangun hubungan suportif, pelibatan orang tua, serta sistem pencegahan dan penanganan bullying. Pendekatan tersebut lebih sesuai dengan perspektif kesehatan masyarakat karena menargetkan faktor individu sekaligus faktor lingkungan.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan desain cross-sectional. Hubungan yang ditemukan tidak dapat digunakan untuk memastikan hubungan sebab-akibat karena variabel diukur pada waktu yang sama. Selain itu, penggunaan kuesioner yang bersifat self-report dapat menimbulkan kemungkinan bias persepsi atau bias pelaporan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal, melibatkan beberapa sekolah, serta mengombinasikan data siswa, guru, dan orang tua untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan kualitas hidup di sekolah dari waktu ke waktu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas hidup di sekolah pada remaja awal menunjukkan bahwa 64,0% responden berada pada kategori kualitas hidup rendah. Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup di sekolah meliputi hubungan teman sebaya, dukungan keluarga, hubungan siswa-guru, iklim sekolah,

dan pengalaman perundungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup remaja di lingkungan sekolah tidak hanya berkaitan dengan proses akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan lingkungan tempat remaja berinteraksi. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya dan iklim sekolah merupakan faktor yang memiliki hubungan paling kuat dengan kualitas hidup di sekolah, sementara hubungan siswa-guru juga tetap menunjukkan hubungan yang bermakna setelah mempertimbangkan variabel lainnya. Temuan ini memperlihatkan pentingnya lingkungan sosial yang positif, rasa aman, dukungan interpersonal, serta keterhubungan siswa dengan sekolah dalam mendukung kesejahteraan remaja awal. Sekolah disarankan memperkuat program promosi kesehatan berbasis sekolah melalui pengembangan hubungan teman sebaya yang positif, peningkatan kualitas interaksi guru-siswa, penciptaan iklim sekolah yang aman dan suportif, pelibatan keluarga, serta pencegahan dan penanganan perundungan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan melibatkan lebih banyak sekolah agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai perubahan kualitas hidup remaja serta faktor yang memengaruhinya dari waktu ke waktu.

Referensi

- Chen, S., Cárdenas, D., Zhou, H., & Reynolds, K. J. (2024). Positive school climate and strong school identification as protective factors of adolescent mental health and learning engagement: A longitudinal investigation before and during COVID-19. *Social Science & Medicine*, 348, 116795.
- Peng, A., Patterson, M. M., & Joo, S. (2024). What fosters school connectedness? The roles of classroom interactions and parental support. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 955-966.
- Thomson, K., Magee, C., Gagné Petteni, M., Oberle, E., Georgiades, K., Schonert-Reichl, K., Janus, M., Guhn, M., & Gadermann, A. (2024). Changes in peer belonging, school climate, and the emotional health of immigrant, refugee, and non-immigrant early adolescents. *Journal of Adolescence*, 96(8), 1901-1916.
- World Health Organization. (2024). *The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA)*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Promoting adolescent well-being*. World Health Organization.
- World Health Organization, & UNESCO. (2024). *Making every school a health-promoting school: Implementation guidance*. World Health Organization.
- Zheng, X., et al. (2024). Teacher and classmate support, loneliness, and mental health among adolescents: Evidence from school-based research. *BMC Public Health*.
- Fu, Q., et al. (2024). School climate and bullying victimization among adolescents: The roles of teacher support and peer relationships. *BMC Public Health*.
- Pollak, I., et al. (2024). School-based social-emotional learning interventions and adolescent social relationships and well-being. *Journal of School Psychology*.