

**IMPLIKASI PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUALITAS SISWA DALAM
PERSPEKTIF SDGS (*GOOD HEALTH AND WELL-BEING & QUALITY
EDUCATION*): STUDI KASUS DI SMP AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH
KOTA CIREBON**

TESIS

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI)
PROGRAM PASCASARJANA



Disusun Oleh :
Amaliyah Nur Diniyah
(2486030024)

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2026 M/ 1447 H**

LEMBAR PERSETUJUAN

**IMPLIKASI PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUALITAS SISWA DALAM
PERSPEKTIF SDGS (*GOOD HEALTH AND WELL-BEING & QUALITY
EDUCATION*): STUDI KASUS DI SMP AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH
KOTA CIREBON**



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Menyetujui,

Pembimbing I


Prof. Dr. Hj. Septi Gumindari, M. Ag
NIP. 19730906 199803 2 002

Pembimbing II


Prof. Dr. Hj. Nurlela, M. Ag
NIP. 1961062 7198603 2 001

Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M.Ag

Program Pascasarjana

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

NOTA DINAS

Lampiran : 6 (Enam) Eksemplar

Perihal : Penyerahan Tesis

Kepada Yth,

Direktur Program Pascasarjana

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, dan merivisi seperlunya, kami berpendapat bahwa Tesis saudara Amaliyah Nur Diniyah, NIM. 2486030024 yang berjudul **“Implikasi Pelaksanaan *Full Day School* Terhadap Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Siswa Dalam Perspektif SDGS (*Good Health And Well-Being & Quality Education*): Studi Kasus Di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon”** telah dianggap layak untuk diujikan.

Bersama ini kami kirimkan naskahnya untuk diujikan dalam sidang ujian tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Atas Perhatiannya diucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Cirebon, 07 April 2026

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M. Ag
NIP. 19730906 199803 2 002

Prof. Dr. Hj. Nurlela, M. Ag

Program Pascasarjana

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

NOTA DINAS

Lampiran : 6 (Enam) Eksemplar

Perihal : Penyerahan Tesis

Kepada Yth,

Direktur Program Pascasarjana

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, dan merivisi seperlunya, kami berpendapat bahwa Tesis saudara Amaliyah Nur Diniyah, NIM. 2486030024 yang berjudul “**Implikasi Pelaksanaan *Full Day School* Terhadap Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Siswa Dalam Perspektif SDGS (*Good Health And Well-Being & Quality Education*): Studi Kasus Di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon**” telah dianggap layak untuk diujikan.

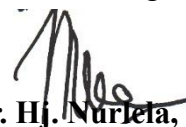
Bersama ini kami kirimkan naskahnya untuk diujikan dalam sidang ujian tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Atas Perhatiannya diucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Cirebon, 07 April 2026

Pembimbing II



Prof. Dr. Hj. Nurlela, M. Ag
NIP. 1961062 7198603 2 001

LEMBAR PENGESAHAN
**IMPLIKASI PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUALITAS SISWA DALAM
PERSPEKTIF SDGS (*GOOD HEALTH AND WELL-BEING & QUALITY
EDUCATION*): STUDI KASUS DI SMP AL-IRSYAD AL-ISLAMIYAH
KOTA CIREBON**

Oleh :
AMALIYAH NUR DINIYAH
NIM : 2486030024

Telah diujikan pada tanggal 11 Mei 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd)

Dewan Penguji

Ketua/Anggota

Sekretaris/Anggota

Prof. Dr. H. Ilman Nafi'a, M.Ag
NIP. 19721220 199803 1 004

Dr. Akhmad Affandi, M.Ag
NIP. 19721214 200312 1 003

Pembimbing I/Penguji,

Pembimbing II/Penguji,

Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M.Ag
NIP. 19730906 199803 2 002

Prof. Dr. Hj. Nurlela, M.Ag
NIP. 1961062 7198603 2 001

Penguji Utama

Dr. H. Wawan Ahmad Ridwan, M.Ag
NIP. 19680119 199503 1 00 1

Direktur

Prof. Dr. H. Ilman Nafi'a, M.Ag
NIP. 19721220 199803 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amaliyah Nur Diniyah

NIM : 2486030024

Jenjang Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri

Siber Syekh Nurjati Cirebon

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah ASLI hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Pernyataan ini dibuat dengan sejujurnya dan dengan penuh kesungguhan hati disertai dengan kesiapan untuk bertanggungjawab atas segala resiko yang mungkin diberikan sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 11 Maret 2026

Yang Menyatakan,

AMALIYAH NUR DINIYAH

NIM. 2486030024

KATA PENGANTAR

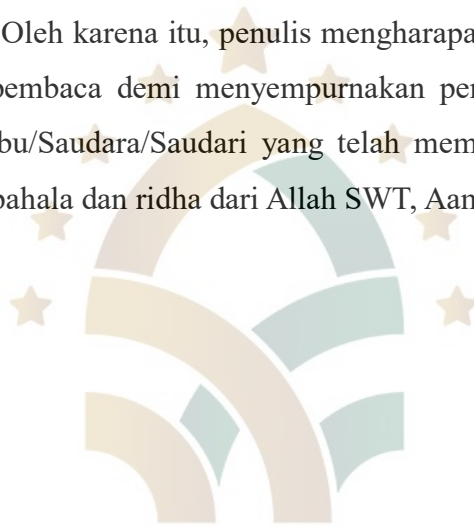
Puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **"Implikasi Pelaksanaan *Full Day School* Terhadap Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Siswa Dalam Perspektif SDGS (*Good Health And Well-Being & Quality Education*): Studi Kasus Di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon"** dengan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabat, keluarga, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd). Selama penulisan tesis ini, penulis telah menerima bimbingan, pengarahan, dan bantuan- bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ilman Nafi'a, M.Ag, Direktur.
2. Dr. Akhmad Affandi, M. Ag, Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Pascasarjana UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr, Wawan Ahmad Ridwan, M.Ag, dosen pembimbing akademik
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Septi Gumindari, M. Ag, dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik serta saran yang sangat berarti bagi penulis
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Nurlela, M. Ag, dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik serta saran yang sangat berarti bagi penulis.
6. Bapak H. Agung, M. Ag, dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik serta saran yang sangat berarti bagi penulis.
7. Bapak Dr. Akhmad Affandi, M. Ag, dosen PAI yang sudah ikut serta membantu dan mengarahkan dalam penyusunan tesis.
8. Ibu Siti Chamidah, M.Pd, kepala SMP IT SMP Al-Irsyad Ak-Islamiyyah Kota Cirebon yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah.
9. Keluarga besar SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon yang sudah ikut membantu dalam mendapatkan data penelitian.

10. Ayah, Ibu, suami dan seluruh keluarga besar penulis yang tidak pernah bosan memberikan bantuan baik materil, non materil dan spiritual demi terselesaikannya tesis ini;
11. Rekan-rekan seperjuangan Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Pascasarjana UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
12. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun tesis ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam penulisan tesis ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi menyempurnakan penulisan tesis ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu/Saudara/Saudari yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini mendapat pahala dan ridha dari Allah SWT, Aamiin.



Cirebon, Maret 2026


Peneliti

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

ABSTRAK

**Amaliyah Nur Diniyah :
(2486030024)**

**IMPLIKASI PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL*
TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN
SPIRITUALITAS SISWA DALAM PERSPEKTIF
SDGS (*GOOD HEALTH AND WELL-BEING &
QUALITY EDUCATION*): STUDI KASUS DI SMP
AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH KOTA CIREBON**

Full Day School diterapkan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, namun durasi belajar yang panjang berpotensi menimbulkan stres akademik dan memengaruhi kesehatan mental dan spiritual siswa. Di sisi lain, sistem ini diharapkan membentuk karakter moral, spiritual, dan kesadaran sosial siswa, sejalan dengan SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) dan SDG 4 (*Quality Education*). Oleh karena itu, penting untuk meneliti implikasi *full day school* terhadap kesehatan mental dan spiritual siswa. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menjelaskan pelaksanaan *full day school* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon, (2) untuk menjelaskan implikasi pelaksanaan *full day school* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dan (3) untuk menganalisa keterkaitan antara implikasi *full day school* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDG 3: *Good Health and Well-Being* dan SDG 4: *Quality Education*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui wawancara dengan tujuh narasumber, observasi, dan analisis dokumen sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) pelaksanaan *full day school* yang berlangsung setiap hari senin sampai jumat dari pukul 07.00 hingga 16.00 WIB, mencakup pembiasaan pagi, pembelajaran intrakurikuler, kegiatan unggulan, ekstrakurikuler, bimbingan, dan *circle time*. (2) Implikasi pelaksanaan *Full Day School* memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, yang ditunjukkan melalui motivasi belajar yang stabil, kemampuan mengendalikan emosi, penyesuaian diri yang baik, serta hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, spiritualitas siswa berkembang melalui pembiasaan ibadah, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan penerapan nilai-nilai religius seperti jujur, disiplin, tanggung jawab, serta sikap saling tolong-menolong dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, sebagian siswa sesekali mengalami kelelahan dan kejenuhan belajar akibat padatnya aktivitas sekolah, namun kondisi tersebut masih dapat diatasi melalui dukungan guru, lingkungan sekolah, serta layanan bimbingan dan konseling, dan (3) *full day school* mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa (SDG 3) serta pendidikan berkualitas yang mengembangkan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual siswa (SDG 4), menjadikannya model pendidikan holistik yang berkontribusi pada tujuan pembangunan berkelanjutan.

Kata kunci: *Full Day School*, Kesehatan Mental, Spiritualitas, *Good Health and Well-Being*, *Quality Education*, Pendidikan Holistik.

ABSTRACT

**Amaliyah Nur Diniyah :
(2486030024)**

IMPLICATIONS OF IMPLEMENTING FULL DAY SCHOOL ON STUDENTS' MENTAL HEALTH AND SPIRITUALITY FROM THE SDGS (GOOD HEALTH AND WELL-BEING & QUALITY EDUCATION) PERSPECTIVE: A CASE STUDY AT AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JUNIOR HIGH SCHOOL, CIREBON CITY

Full Day School is implemented to improve the quality of education, but the long learning duration has the potential to cause academic stress and affect students' mental and spiritual health. On the other hand, this system is expected to shape students' moral, spiritual, and social awareness character, in line with SDG 3 (Good Health and Well-Being) and SDG 4 (Quality Education). Therefore, it is important to examine the implications of full day school on students' mental and spiritual health. This study aims to (1) explain the implementation of full day school at Al-Irsyad Al-Islamiyyah Junior High School in Cirebon City, (2) to explain the implications of full day school implementation on students' mental health and spirituality and (3) to analyze the relationship between the implications of full day school on students' mental health and spirituality with the objectives of the Sustainable Development Goals (SDG 3: Good Health and Well-Being and SDG 4: Quality Education). This study uses a qualitative approach with a case study method, through interviews with seven informants, observations, and analysis of school documents. The results of the study indicate that (1) the implementation of full day school which takes place every Monday to Friday from 07.00 to 16.00 WIB, includes morning habits, intracurricular learning, superior activities, extracurricular activities, guidance, and circle time. (2) The implications of the implementation of Full Day School have a positive impact on students' mental health, which is shown through stable learning motivation, the ability to control emotions, good self-adjustment, and harmonious social relationships. In addition, students' spirituality develops through the habit of worship, reading the Qur'an, praying, and the application of religious values such as honesty, discipline, responsibility, and an attitude of helping each other in everyday life. However, some students occasionally experience fatigue and boredom in learning due to the density of school activities, but this condition can still be overcome through the support of teachers, the school environment, and guidance and counseling services, and (3) full day school supports students' mental health and psychological well-being (SDG 3) as well as quality education that develops students' cognitive, emotional, social, and spiritual aspects (SDG 4), making it a holistic education model that contributes to sustainable development goals.

Keywords: Full Day School, Mental Health, Spirituality, Good Health and Well-Being, Quality Education, Holistic Education.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	11
G. Metode Penelitian.....	13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	13
2. Waktu dan Tempat Penelitian	13
3. Subjek Penelitian.....	14
4. Sumber Data	14
5. Teknik Pengumpulan Data.....	15
6. Uji Keabsahan Data	17
7. Teknik Analisis Data.....	18
H. Landasan Teoritik.....	19
1. <i>Full Day School</i>	19
2. Kesehatan Mental Siswa.....	23
3. Spiritualitas Siswa	30
4. <i>Sustainable Development Goals (SDGS)</i>	38
5. Keterkaitan SDG 3 dan SDG 4 dalam Implementasi <i>Full Day School</i>	40
I. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	40
J. Kerangka Pemikiran.....	50

K. Sistematikan Penulisan.....	53
BAB II PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> DI SMP AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH KOTA CIREBON.....	55
A. Profil SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon	55
B. Hasil Penelitian	63
1. Struktur dan jadwal <i>Full Day School</i>	64
2. Kurikulum dan Materi	67
3. Aktivitas dan Partisipasi Siswa.....	70
4. Manajemen Sekolah	75
C. Pembahasan.....	78
BAB III IMPLIKASI PELAKSANAAN <i>FULL DAY SCHOOL</i> TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUALITAS SISWA DI SMP AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH KOTA CIREBON	86
A. Hasil Penelitian	86
1. Implikasi Pelaksanaan <i>Full Day School</i> Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon.....	87
2. Implikasi Pelaksanaan <i>Full Day School</i> Terhadap Spiritualitas Siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon.....	106
B. Pembahasan.....	120
BAB IV KETERKAITAN IMPLIKASI <i>FULL DAY SCHOOL</i> TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUALITAS SISWA DENGAN TUJUAN <i>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</i> (SDG 3: <i>GOOD HEALTH AND WELL-BEING</i> DAN SDG 4: <i>QUALITY EDUCATION</i>)	151
A. Hasil Penelitian	151
1. <i>Full Day School</i> Mendukung Terciptanya Kesejahteraan Emosional Dan Psikologis Siswa	152
2. Pengelolaan Pembelajaran Membantu Mengontrol Stres Akademik Siswa.....	153
3. <i>Full Day School</i> Meningkatkan Spiritualitas dan Karakter Siswa	154
4. <i>Full Day School</i> Mendorong Kemampuan Sosial dan Toleransi.....	155
5. <i>Full Day School</i> Membentuk Motivasi dan Tujuan Hidup.....	156
6. <i>Full Day School</i> Menerapkan Pendidikan Holistik	157
B. Pembahasan.....	157

BAB V PENUTUP	170
A. Kesimpulan	170
B. Saran.....	171
DAFTAR PUSTAKA.....	174
LAMPIRAN.....	182

