

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai institusi sosial memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan spiritual. *Sustainable Development Goals* (SDGS) merupakan standar pembangunan global yang dirancang untuk menjamin kesejahteraan manusia secara menyeluruh melalui pendekatan yang terintegrasi antara aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan. SDGS menetapkan indikator dan tujuan yang terukur untuk menilai kemajuan pembangunan manusia, termasuk dalam bidang kesehatan mental dan pendidikan. Standar ini menekankan bahwa kualitas hidup tidak hanya diukur melalui capaian ekonomi, tetapi juga melalui kesejahteraan psikologis, kualitas pendidikan, dan keberfungsian sosial individu (Sachs, 2015).

Sejalan dengan hal tersebut, kerangka *Sustainable Development Goals* (SDGS) menempatkan kesehatan dan pendidikan sebagai pilar utama pembangunan manusia berkelanjutan melalui dua tujuan utama, yakni *Good Health and Well-Being* (SDG 3) dan *Quality Education* (SDG 4). SDG 3 berfokus pada pemenuhan hidup sehat dan kesejahteraan di semua usia, termasuk kesehatan mental. Sementara, SDG 4 menegaskan pentingnya pendidikan yang inklusif, adil, dan berkualitas sebagai fondasi pembangunan berkelanjutan (Maduerawa et al., 2025).

Dari pendapat tersebut, dapat dianalisa bahwa SDGS menjadi kerangka global yang menegaskan peran pendidikan dalam membentuk manusia yang seimbang secara intelektual, mental, dan spiritual, dengan menempatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas pendidikan sebagai indikator penting kualitas hidup dan pembangunan manusia. Hal itu sesuai dengan Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah : 201, yang berbunyi :

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya : “Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

Dalam perspektif tafsir seperti Tafsir Ibnu Katsir, “*hasanah* di dunia” dapat dimaknai sebagai segala kondisi yang mendukung ketenangan jiwa, seperti kesehatan, rasa aman, hubungan sosial yang baik, dan rezeki yang cukup. Hal-hal ini secara langsung berkaitan dengan kesehatan mental, karena seseorang yang memiliki kehidupan stabil cenderung lebih mampu mengelola stres, emosi, dan tekanan hidup. Ketika kebutuhan dasar terpenuhi, individu akan lebih mudah mencapai kondisi psikologis yang seimbang atau *well-being* (Katsir, 2015).

Sejalan dengan hal tersebut, QS. An-Nisa ayat 9 juga menegaskan pentingnya menjaga generasi agar tidak berada dalam kondisi lemah, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Ayat ini menunjukkan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap kesejahteraan dan kualitas kehidupan generasi penerus, termasuk dalam aspek pendidikan dan kesehatan mental.

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya : “Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya)”.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, menjelaskan bahwa QS. An-Nisa ayat 9 merupakan peringatan agar manusia memperhatikan nasib anak-anak yang akan ditinggalkan dalam keadaan lemah. Yang dimaksud “lemah” tidak hanya secara ekonomi, tetapi juga mencakup kondisi pendidikan, perlindungan, dan kesejahteraan hidup. Karena itu, Allah memerintahkan agar manusia bertakwa dan berkata dengan ucapan yang benar (*qaulan sadīdan*) sebagai bentuk tanggung jawab terhadap generasi penerus agar tidak mengalami kerugian dan ketidakadilan (Katsir, 2015).

Landasan teoritis kesehatan mental dalam SDGS sejalan dengan teori *well-being* yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes, yang memandang kesehatan mental sebagai kondisi optimal individu dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional. Teori ini menekankan dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. SDGS mengadopsi pendekatan ini dengan menempatkan kesehatan mental sebagai prasyarat bagi produktivitas, pembelajaran efektif, dan pembangunan berkelanjutan (Ryff, 1989).

Dari teori tersebut, dapat dianalisa bahwa SDG 3 memandang kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesehatan holistik, selaras dengan teori *well-being* Ryff dan Keyes, sehingga kesehatan mental ditempatkan sebagai prasyarat utama bagi produktivitas, efektivitas belajar, dan keberhasilan pembangunan berkelanjutan.

Selain SDGS 3, SDG juga menekankan tujuan ke 4 yaitu *Quality Education*, yang menetapkan standar pendidikan yang inklusif, adil, dan berkualitas, serta mendorong kesempatan belajar sepanjang hayat. Pendidikan berkualitas dalam perspektif SDGS tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kemampuan pendidikan dalam membentuk karakter, kesejahteraan psikologis, dan keterampilan hidup peserta didik. UNESCO menegaskan bahwa pendidikan harus mengembangkan aspek kognitif, afektif, sosial, dan moral peserta didik agar mampu menghadapi tantangan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017).

Education for Sustainable Development (ESD) merupakan pendekatan pendidikan yang dikembangkan oleh UNESCO untuk mengintegrasikan nilai-nilai Sustainable Development Goals (SDGS) dalam proses pembelajaran melalui pengembangan pengetahuan, kesadaran diri, empati sosial, tanggung jawab lingkungan, serta keseimbangan psikologis dan spiritual peserta didik. Dalam kerangka ESD, pendidikan berkualitas tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kepribadian dan kesejahteraan holistik melalui empat pilar pendidikan, yaitu *learning to know*, *learning to do*, *learning to be*, dan *learning to live together*, sehingga peserta didik mampu

menghayati nilai moral dan spiritual serta menghadapi tantangan kehidupan secara berkelanjutan (Zamroni, 2023).

Konsep Pendidikan berkualitas dalam SDGS tersebut memiliki keterkaitan kuat dengan teori pendidikan humanistik yang dikembangkan oleh Maslow dan Rogers. Teori ini memandang pendidikan sebagai proses memanusiakan manusia dengan memperhatikan kebutuhan psikologis, rasa aman, penghargaan diri, dan aktualisasi diri peserta didik. SDGS mengadopsi pandangan ini dengan menempatkan kesejahteraan mental peserta didik sebagai fondasi utama keberhasilan belajar dan keberlanjutan pendidikan (Maslow, 1970).

SDGS memandang kesehatan mental dan pendidikan berkualitas sebagai dua aspek yang saling berhubungan secara kausal. Kesehatan mental yang baik memungkinkan peserta didik memiliki konsentrasi, motivasi, dan ketahanan belajar yang optimal. Sementara, pendidikan berkualitas berkontribusi pada pembentukan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental individu. Hubungan timbal balik ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan perlu memperhatikan dimensi psikologis peserta didik sebagai bagian dari upaya mencapai pembangunan berkelanjutan (OECD, 2019).

Keterkaitan antara kesehatan mental dan pendidikan berkualitas menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis peserta didik, sementara pendidikan yang bermakna juga berperan dalam memperkuat kesejahteraan mental individu. Pendidikan yang memuat nilai-nilai spiritual dan kesehatan mental memainkan peran dalam pembentukan moral, keterampilan sosial, dan kesadaran spiritual, yang semuanya penting dalam mempertahankan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya mengasah kemampuan intelektual, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi fondasi karakter manusia yang utuh (Siswanto, 2020).

Praktik pendidikan yang sejalan dengan SDGS juga meliputi pengembangan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat, mental yang kuat, dan lingkungan sosial yang suportif melalui berbagai kegiatan dan kurikulum yang relevan. Misalnya, implementasi program edukasi tentang kebersihan,

kesehatan mental, nutrisi, dan olahraga dalam sekolah sangat penting untuk mendukung kesejahteraan siswa (Additio App, 2024). Kesimpulannya, peran pendidikan sebagai institusi sosial di era pembangunan berkelanjutan menuntut pendekatan yang menyatukan pengembangan intelektual, mental, dan spiritual. Pendidikan yang berkualitas dan holistik merupakan kunci bagi terciptanya generasi tangguh yang bukan hanya cerdas secara akademik tetapi juga sehat secara mental dan spiritual sesuai dengan cita-cita SDGS.

Pelaksanaan *Full Day School* sebagai model pembelajaran yang memperpanjang jam belajar diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan. Dalam konteks pembangunan berkelanjutan, visi *Sustainable Development Goals* (SDGS) menegaskan pentingnya dua aspek utama, yaitu *Good Health and Well-Being* (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik) serta *Quality Education* (Pendidikan Berkualitas). Kedua aspek ini merupakan pijakan utama untuk menciptakan manusia yang seimbang dan berdaya saing. Namun, perlu adanya evaluasi menyeluruh terhadap dampaknya, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan spiritual siswa. Karena kualitas hidup yang holistik mencakup keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Pelaksanaan *Full Day School* harus diperhatikan efektivitas dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Risqi Mahmudatul Fitriyah, 2020).

Dalam konteks ideal, sistem pendidikan *Full Day School* harus mampu menjamin keseimbangan antara beban akademik dan pemeliharaan kesehatan mental serta perkembangan spiritual siswa. Hal ini penting agar siswa memiliki waktu yang cukup untuk proses pembelajaran, istirahat, serta penguatan nilai-nilai keagamaan dan akhlak, sehingga menghasilkan individu yang tidak hanya pintar tetapi juga berkarakter dan sehat secara psikologis (Hardiansyah et al, 2024).

Dalam pelaksanaannya, sistem *Full Day School* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon sebagai sekolah berbasis Al-Qur'an dan akhlak, memiliki karakteristik khas yang memadukan kurikulum akademik dengan kegiatan spiritual yang dirancang sebagai program terpadu dengan mengombinasikan kegiatan akademik, pembinaan karakter, dan penguatan spiritual. Kegiatan akademik di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon

mencakup pembelajaran yang terstruktur melalui kegiatan intrakurikuler, pengayaan, dan remedial dengan penerapan metode pembelajaran aktif seperti diskusi, proyek, dan pemecahan masalah untuk meningkatkan kompetensi dan keterampilan berpikir kritis siswa. Pembinaan karakter dilakukan melalui pembiasaan sikap positif, keteladanan guru, serta penerapan tata tertib sekolah yang edukatif guna menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, sopan santun, dan kepedulian sosial. Sementara itu, penguatan spiritual diwujudkan melalui pembiasaan ibadah harian, program tahfidz dan tilawah Al-Qur'an, serta kajian keislaman yang dilaksanakan secara rutin, sehingga aktivitas belajar dipahami sebagai bagian dari ibadah dan pembentukan kepribadian islami siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, kegiatan siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon dimulai sejak pagi hari dengan pembelajaran intrakurikuler, dilanjutkan dengan program pembiasaan religius seperti sholat dhuha, murojaah Al-Qur'an, sholat berjamaah, serta kegiatan pendampingan karakter. Secara konseptual, program ini bertujuan membentuk siswa yang unggul secara akademik sekaligus kuat secara mental dan spiritual melalui lingkungan belajar yang terstruktur dan bernuansa religius.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon, ditemukan bahwa pelaksanaan *Full Day School* dengan durasi belajar yang panjang dan aktivitas yang padat menimbulkan tekanan mental pada siswa. Tekanan tersebut ditunjukkan melalui kejenuhan belajar, perilaku pasif, mengantuk, mudah terdistraksi, berkurangnya partisipasi aktif dalam kegiatan kelas, menurunnya motivasi, kelelahan emosional, serta kesulitan berkonsentrasi, terutama pada jam-jam akhir pembelajaran. Padatnya jadwal akademik juga berdampak pada keterbatasan waktu istirahat dan relaksasi siswa. Kondisi kelelahan ini juga berimplikasi pada kegiatan pembiasaan spiritual, di mana siswa mengikuti sholat dhuha, murojaah Al-Qur'an, dan sholat berjamaah lebih sebagai rutinitas formal dibandingkan sebagai aktivitas yang dihayati secara sadar dan bermakna. Situasi tersebut menunjukkan bahwa padatnya agenda harian berpotensi menggeser fungsi pendidikan dari proses pengembangan manusia seutuhnya menjadi sekadar pemenuhan tuntutan program.

Hasil observasi diatas diperkuat sebagaimana pendapat dari Bapak Muhammad Zidane Ar-rizki, S.Pd selaku Guru PAI di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon dalam wawancara yang di laksanakan pada hari Rabu, 19 November 2025 di kantor guru, mengatakan bahwa :

“Pada jam-jam akhir pembelajaran, banyak siswa sudah terlihat lelah, kurang fokus, mudah mengantuk, dan tidak antusias mengikuti pelajaran. Bahkan saat kegiatan spiritual seperti sholat dhuha, murojaah, dan sholat berjamaah berlangsung, sebagian siswa hanya menjalankannya sebagai rutinitas sekolah, bukan karena kesadaran dan penghayatan ibadah. Kondisi ini menunjukkan bahwa padatnya aktivitas dalam sistem *Full Day School* berpengaruh terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kualitas spiritual siswa.”.

Kondisi diatas tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan ideal pelaksanaan *Full Day School* yang diharapkan mampu mendukung perkembangan akademik, mental, dan spiritual siswa secara seimbang dengan realitas empiris di lapangan, di mana beban belajar yang berlebihan justru berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan spiritual pada siswa. Realitas inilah yang mengindikasikan adanya persoalan mendasar dalam pelaksanaan *Full Day School*, yakni belum optimalnya keseimbangan antara beban akademik, kesehatan mental, dan penguatan spiritual siswa, sehingga perlu dikaji secara sistematis sebagai masalah penelitian.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, kajian mengenai *Full Day School* umumnya berfokus pada aspek stres akademik, perkembangan psikologis, motivasi belajar, dan pembentukan karakter religius siswa. Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung memisahkan antara aspek kesehatan mental dan spiritualitas, serta belum mengkajinya dalam perspektif Sustainable Development Goals (SDGS), khususnya SDG 3 (Good Health and Well-Being) dan SDG 4 (Quality Education). Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menggambarkan pengalaman subjektif siswa secara mendalam dalam menjalani sistem *Full Day School*. Oleh karena itu, masih terdapat kekosongan kajian mengenai implikasi *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa secara holistik dalam perspektif SDGS melalui pendekatan kualitatif studi kasus.

Penelitian ini penting dilakukan karena pelaksanaan *Full Day School* tidak hanya berkaitan dengan efektivitas pembelajaran akademik, tetapi juga menyangkut kesehatan mental dan spiritual siswa sebagai bagian dari tujuan pembangunan berkelanjutan. Jika tekanan belajar dan kejenuhan siswa dalam sistem *Full Day School* tidak dikelola secara seimbang, maka kondisi tersebut berpotensi menghambat pencapaian tujuan pendidikan yang humanis dan holistik sebagaimana ditekankan dalam SDGS. Oleh sebab itu, diperlukan kajian mendalam untuk memahami bagaimana implikasi *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa agar sistem pendidikan mampu mendukung perkembangan siswa secara utuh dan mendukung pencapaian tujuan pembangunan manusia yang berkelanjutan dan berkualitas (Risqi Mahmudatul Fitriyah, 2020).

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, muncul pertanyaan mendasar mengenai keberlangsungan proses pendidikan yang humanis dan berpihak pada perkembangan peserta didik dalam pelaksanaan *Full Day School* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon. Kondisi ini mendorong perlunya kajian yang tidak hanya menelaah bagaimana pelaksanaan program *Full Day School* dilaksanakan di sekolah tersebut, tetapi juga mengkaji implikasinya terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa sebagai bagian dari kesejahteraan holistik peserta didik. Lebih lanjut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis keterkaitan antara implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritual siswa dengan tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya *Sustainable Development Goals* (SDG 3: *Good Health and Well-Being*) dan SDG 4: *Quality Education*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Full Day School* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon memiliki durasi belajar yang panjang dan agenda kegiatan yang padat, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental pada siswa.

2. Ditemukan indikasi tekanan mental siswa yang ditandai dengan kejenuhan belajar, perilaku pasif, mudah mengantuk, kurang fokus, mudah terdistraksi, menurunnya motivasi, serta berkurangnya partisipasi aktif dalam pembelajaran, khususnya pada jam-jam akhir sekolah.
3. Padatnya jadwal akademik dalam sistem *Full Day School* berdampak pada keterbatasan waktu istirahat dan relaksasi siswa, yang berimplikasi pada menurunnya daya tahan belajar dan kesejahteraan psikologis peserta didik.
4. Kelelahan fisik dan mental siswa memengaruhi kualitas pelaksanaan kegiatan pembiasaan spiritual, di mana sebagian siswa mengikuti sholat dhuha, murojaah Al-Qur'an, dan sholat berjamaah lebih sebagai rutinitas formal daripada aktivitas yang dihayati secara sadar dan bermakna.
5. Terdapat kesenjangan antara tujuan ideal pelaksanaan *Full Day School* yang diharapkan mampu mendukung perkembangan akademik, mental, dan spiritual siswa secara seimbang dengan realitas empiris di lapangan yang menunjukkan potensi tekanan psikologis dan spiritual pada siswa.
6. Pelaksanaan *Full Day School* belum sepenuhnya mencerminkan prinsip pendidikan yang humanis dan holistik sebagaimana ditekankan dalam kerangka *Sustainable Development Goals* (SDG 3: *Good Health and Well-Being* dan SDG 4: *Quality Education*).
7. Belum terdapat kajian yang komprehensif mengenai implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon dalam perspektif *Sustainable Development Goals* (SDGS).

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga konsistensi dalam pelaksanaan penelitian, ada beberapa masalah yang dibatasi. Hal ini bertujuan agar peneliti lebih terarah, lebih fokus pada pokok bahasan dan tidak terlalu melebar sehingga tujuan penelitian tercapai dengan baik. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif *Sustainable Development Goals* (SDG 3 dan SDG 4), dengan rincian sebagai berikut:

- a. Implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental siswa, yang meliputi kejenuhan belajar, motivasi belajar, konsentrasi, kelelahan emosional, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran.
- b. Implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap spiritualitas siswa, yang meliputi penghayatan siswa dalam mengikuti kegiatan pembiasaan spiritual seperti sholat dhuha, murojaah Al-Qur'an, dan sholat berjamaah.
- c. Keterkaitan implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dengan tujuan SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) dan SDG 4 (*Quality Education*).

2. Locus Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada satu lokasi penelitian, yaitu:

- a. SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon, sebagai sekolah yang menerapkan sistem *Full Day School* berbasis Al-Qur'an dan pembinaan akhlak.
- b. Subjek penelitian terbatas pada siswa dan guru yang terlibat langsung dalam pelaksanaan *Full Day School* di sekolah tersebut.

3. Tempus Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada aspek waktu sebagai berikut:

- a. Penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026.
- b. Pengumpulan data dilakukan pada semester genap, sesuai dengan waktu pelaksanaan observasi dan wawancara penelitian.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan program *Full Day School* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon?

2. Bagaimana implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon?
3. Bagaimana keterkaitan 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*)?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pelaksanaan program *Full Day School* di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon.
2. Untuk menganalisis implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon.
3. Untuk menganalisis 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*).

F. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif SDGS merupakan upaya untuk menjawab tantangan pendidikan modern yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga menekankan keseimbangan antara kesehatan, kesejahteraan, serta kualitas pendidikan. Kehadiran program *Full Day School* pada satuan pendidikan, khususnya di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon, menuntut adanya kajian mendalam mengenai bagaimana sistem ini berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, pembentukan karakter spiritual, dan ketercapaian tujuan pendidikan yang sejalan dengan agenda global pembangunan berkelanjutan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan Islam dengan memberikan kajian akademis mengenai hubungan antara pelaksanaan *Full Day School* dengan kesehatan mental dan spiritualitas siswa.
- b. Memperkaya literatur akademik yang mengintegrasikan perspektif pendidikan dengan *Sustainable Development Goals (SDGS)*, khususnya pada aspek pendidikan berkualitas (SDG 4) dan kesehatan serta kesejahteraan siswa (SDG 3).
- c. Memberikan landasan konseptual bagi penelitian lanjutan terkait model pendidikan yang seimbang antara capaian akademik, kesehatan mental, dan pembinaan spiritual siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah (SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon)
 Penelitian ini memberikan masukan untuk mengevaluasi dan menyempurnakan pelaksanaan *Full Day School* agar tidak hanya menekankan prestasi akademik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dan spiritual siswa.
- b. Bagi guru dan tenaga pendidik
 Penelitian ini menjadi acuan dalam merancang strategi pembelajaran, pengaturan jam belajar, serta aktivitas keagamaan yang lebih seimbang dan ramah terhadap kondisi psikologis siswa.
- c. Bagi pembuat kebijakan pendidikan
 Penelitian ini menyediakan data empiris dan rekomendasi untuk merumuskan kebijakan *Full Day School* yang selaras dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGS).
- d. Bagi orang tua siswa
 Penelitian ini memberikan pemahaman tentang dampak *Full Day School* terhadap anak sehingga dapat meningkatkan peran serta keluarga dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual anak di rumah.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Penelitian kualitatif sifatnya mendasar dan naturalistik atau bersifat alamiah tidak bisa dilakukan di laboratorium melainkan di lapangan oleh sebab itu penelitian semacam ini sering disebut dengan penelitian lapangan atau *field study* (Abdassamad, 2021). Adapun jenis penelitian yang digunakan peneliti merupakan jenis penelitian studi kasus berbasis lapangan.

Studi kasus adalah metode penelitian yang mendalam dan terperinci untuk memahami fenomena nyata dalam konteksnya, dengan dukungan data yang kaya dan beragam, dan dapat diaplikasikan dalam berbagai bidang ilmu. Kasus yang diteliti bisa berupa individu, kelompok, organisasi, peristiwa, atau fenomena sosial yang spesifik dan unik (Ilhami et al., 2024). Adapun kasus yang diteliti adalah berupa individu dari beberapa siswa, kepala sekolah, guru agama dan wali kelas.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 4 bulan, yaitu mulai November 2025 hingga Februari 2026. Rangkaian kegiatan penelitian mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan yang dijadwalkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan dan alur penelitian.

Adapun rencana waktu pelaksanaan penelitian ini peneliti jadwalkan sebagai berikut:

No.	Aktivitas	2025		2026	
		Nov	Des	Jan	Feb
1.	Persiapan Penelitian				
	a) Studi Pustaka				
	b) Penyusunan Instrumen				
	c) Pemilihan Partisipan				
2.	Pelaksanaan Penelitian				
	a) Pengumpulan Data				
	b) Transkripsi & Koding Awal				
	c) Analisis & Evaluasi Data				
3.	Pelaporan Penelitian				
	a) Penulisan Temuan & Saran				
	b) Penyusunan & Revisi Laporan				

b. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dilakukan peneliti berlokasi di Jalan Panjunan, Kec. Lemahwungkuk, Kota Cirebon, Jawa Barat 45112.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian disebut juga sebagai informan, yang artinya orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi tempat penelitian. Subjek penelitian juga bisa didefinisikan sebagai orang diamati dan sebagai sasaran penelitian (Panduwiguna, 2022). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah beberapa siswa, guru PAI dan pihak sekolah seperti kepala sekolah dan wali kelas.

4. Sumber Data

Adapun sumber data yang peneliti dapatkan bersumber dari dua sumber, yaitu data primer dan sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data dasar atau data yang diperoleh langsung dari narasumber sebagai sumber pertama dengan melalui penelitian lapangan yang dilakukan baik melalui pengamatan (observasi), wawancara (Efendi, 2018). Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui observasi terhadap pelaksanaan sistem Full Day School serta kondisi kesehatan mental dan spiritualitas siswa, sedangkan wawancara

dilakukan secara mendalam kepada kepala sekolah, bidang kurikulum, guru BK, guru wali kelas, dan tiga orang siswa sebagai informan penelitian. Untuk mendukung proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi sebagai instrumen penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain, bukan oleh periset sendiri untuk tujuan yang lain. Hal ini mengandung arti bahwa periset sekadar mencatat, mengakses dan meminta data tersebut ke pihak lain yang telah mengumpulkannya di lapangan (Hermawan, 2016). Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh melalui dokumen dan arsip sekolah yang berkaitan dengan pelaksanaan Full Day School, meliputi profil sekolah SMP Al-Irsyad Kota Cirebon, data guru dan siswa, jadwal kegiatan sekolah, tata tertib sekolah, program keagamaan, absensi kegiatan siswa, serta dokumen kurikulum Full Day School. Selain itu, peneliti juga menggunakan berbagai literatur pendukung berupa buku, artikel ilmiah, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan kesehatan mental, spiritualitas siswa, dan Sustainable Development Goals (SDGs).

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi (pengamatan), *interview* (wawancara) dan dokumentasi..

a. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah proses komunikasi interaksi antara dua orang yang dilakukan dengan cara tanya jawab. Wawancara merupakan interaksi tatap muka secara personal dimana satu orang bertanya, kepada satu orang yang diwawancarai untuk menggali permasalahan yang sedang diteliti (Fadhilah, 2021).

Adapun wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) yaitu dilakukan dengan cara bertatap muka langsung dengan informan agar mendapat data lengkap

dan mendalam (Wijaya, 2020). Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada 5 orang siswa, guru PAI dan pihak sekolah seperti wali kelas dan guru Bimbingan Konseling (BK) mengenai dampak dari pelaksanaan *Full Day School* terhadap Kesehatan mental dan spiritualitas siswa.

b. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti (Khasanah, 2020). Pada penelitian ini, peneliti mengamati siswa baik perilaku, kebiasaan dan kondisi para siswa selama menjalankan program *Full Day School*. Aspek yang akan diamati oleh peneliti Adalah pola interaksi sosial antarsiswa seperti hubungan pertemanan, komunikasi dan kerja sama), tanda-tanda kelelahan fisik atau mental (seperti sulit konsentrasi, terlihat jenuh, kurang semangat), aktivitas keagamaan dan spiritualitas siswa (shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, perilaku sopan santun, kedisiplinan ibadah), Antusiasme dan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar serta kegiatan non-akademik. Selain siswa, guru dan lingkungan sekolah serta kegiatan kesehariannya juga akan diamati.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan mempelajari dokumen-dokumen yang sudah ada, baik berupa tulisan, arsip, gambar, foto, rekaman video, maupun bahan tertulis lainnya yang relevan dengan objek penelitian. Dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang dapat mendukung penelitian, seperti laporan, catatan penting, arsip kegiatan, atau bukti-bukti yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti (Apriyanti et al., 2019). Dokumentasi yang akan peneliti kumpulkan adalah berupa data mengenai, gambar foto kegiatan pembelajaran harian siswa, kegiatan keagamaan dan spiritual, kegiatan non akademik, lingkungan sekolah dan kegiatan wawancara atau kegiatan penelitian.

6. Uji Keabsahan Data

Dalam uji keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pengambilan data dengan pemanfaatan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Peneliti akan membandingkan data hasil pengamatan, wawancara dan dengan data dokumen lainnya. Triangulasi yang digunakan oleh penulis terdiri dari 3 tahap yakni triangulasi sumber, teknik dan waktu.

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber adalah membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Rusdiana, 2016). Artinya, triangulasi sumber dilakukan apabila terdapat sumber yang tidak sesuai dengan harapan dan belum menjawab rumusan masalah dalam penelitian, maka peneliti akan melakukan triangulasi sumber untuk menselaraskan data yang didapat.

Pada triangulasi sumber ini peneliti melakukan pembandingan dan pengecekan antara satu narasumber satu dengan narasumber yang lainnya mengenai jawaban narasumber dan memilih jawaban yang sesuai dan selaras dengan pembahasan penelitian.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan cara observasi atau dokumentasi. Hasil dari teknik ini menghasilkan data yang berbeda maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain untuk memastikan data mana yang dianggap benar atau mungkin semua benar karena sudut pandangnya berbeda-beda.

Pada triangulasi teknik peneliti melakukan pengecekan hasil penelitian dari sumber yang sama akan tetapi menggunakan cara yang berbeda, yakni melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

c. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu dilakukan dengan cara melakukan pengecekan ulang terhadap data di lain waktu atau situasi berbeda. Kadang kala hasil wawancara pada suatu waktu jika diulang kembali kerap berbeda sehingga perlu menghasilkan ulang. bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda maka dilakukan secara berulang-ulang hingga sampai ditemukan hasil yang relevan (Bachtiar, 2021).

Pada triangulasi waktu peneliti melakukan pengecekan ulang dalam penelitian serta mengumpulkan data ulang dari narasumber dengan waktu yang berbeda.

7. Teknik Analisis Data

Secara umum penelitian kualitatif dalam melakukan analisis data banyak menggunakan model analisis yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman yang sering disebut dengan metode analisis data interaktif. Model analisis data interaktif Miles dan Huberman dilakukan sejak awal penelitian hingga data dinyatakan jenuh. Analisis tidak dilakukan setelah seluruh data terkumpul, tetapi berlangsung secara terus-menerus selama proses penelitian (Zulfirman, 2022).. Mereka mengungkapkan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung dengan tiga tahap, yaitu reduksi data, *display* data dan kesimpulan atau verifikasi.

a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum dan memilih hal-hal yang pokok-pokok serta memfokuskan pada hal-hal yang penting dan dicari tema dan polanya, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data.

b. *Display* data (penyajian data)

Penyajian data dapat dilakukan dengan menggunakan tabel grafik, piktogram dan sebagainya melalui penyajian data tersebut maka data terorganisasikan dan tersusun dalam pola hubungan

sehingga akan semakin mudah dipahami. Beda halnya dalam penelitian kualitatif dimana penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan hubungan antara kategori dan sejenisnya.

c. Penarikan kesimpulan (Verifikasi)

Langkah ketiga dalam analisis yaitu penarikan kesimpulan. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan mengalami perubahan apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh keutuhan data, tiap hari dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel (Wijaya, 2020). Berdasarkan tahap penarikan kesimpulan tersebut, peneliti akan merumuskan kesimpulan sementara yang terus diuji dan dipertegas melalui pengumpulan data lanjutan hingga diperoleh kesimpulan akhir yang valid, konsisten, dan kredibel sesuai dengan temuan di lapangan.

H. Landasan Teoritik

1. *Full Day School*

1) Pengertian *Full Day School*

Full Day School adalah kebijakan pendidikan baru yang mewajibkan pembelajaran sehari penuh di sekolah, mulai pukul 07.00 sampai 16.00 dengan durasi belajar 8 jam sehari. Kebijakan ini bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik sesuai nilai-nilai Pancasila seperti integritas, mandiri, nasionalis, gotong royong dan religius. Manajemen pelaksanaan *Full Day School* harus melalui perencanaan yang matang agar meminimalisasi kekhawatiran yang timbul, khususnya terkait waktu untuk kegiatan pengajian diniyah dan sosialisasi dengan lingkungan. Selain itu, kebijakan ini memiliki sisi keunggulan dalam mengurangi pengaruh negatif di luar sekolah namun juga berpotensi menimbulkan kejenuhan siswa jika manajemen tidak optimal (Setyawan et al., 2021).

Full Day School secara umum merupakan sekolah yang menyelenggarakan proses pembelajaran di sekolah selama sehari penuh. Istilah *Full Day School* berasal dari bahasa Inggris yang artinya ‘hari sekolah.’ Pengertian ‘hari sekolah’ adalah hari yang digunakan sebuah institusi untuk memberikan pendidikan kepada anak-anak (atau usia anak). Sekolah dengan sistem *Full Day School* memadukan sistem pengajaran Islam yang intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa (Zakariya, 2023). Menurut Basuki dan Syukur “untuk memaksimalkan waktu luang anak-anak agar lebih berguna, maka diterapkanlah sistem *Full Day School* dengan tujuan untuk membentuk akhlak dan aqidah dalam menanamkan nilai-nilai yang positif, mengembalikan manusia pada fitrahnya sebagai khalifah di muka bumi dan sebagai hamba Allah SWT, serta memberikan dasar yang kuat dalam belajar di segala aspek (Basuki, 2012).

2) Tujuan *Full Day School*

Tujuan *Full Day School* menurut Chieka Aisyah Kinanti (2023) adalah untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh, mengoptimalkan waktu pembelajaran, dan memberikan bimbingan lebih lama agar perkembangan intelektual, moral, sosial, emosional, dan fisik siswa dapat terakomodasi dengan baik. Sistem ini juga diharapkan mencegah siswa terlibat dalam hal negatif di luar sekolah serta membantu orang tua yang sibuk dalam mengawasi anaknya. Alirsyad dalam Nur Azizah dan Andi Wahid (2020) menyebut *Full Day School* sebagai sistem pembelajaran sehari penuh yang memadukan pembelajaran intensif dengan pengembangan diri dan kreativitas siswa dengan menambah jam pelajaran serta kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Secara ringkas, tujuan *Full Day School* adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dan prestasi akademik siswa secara lebih efektif.

- b. Menanamkan nilai moral dan karakter positif melalui waktu belajar dan bimbingan yang lebih panjang.
- c. Mengoptimalkan berbagai aspek perkembangan siswa: intelektual, emosional, sosial, dan fisik.
- d. Menyediakan lingkungan belajar yang aman dan terjaga untuk menghindari pengaruh negatif di luar sekolah.
- e. Memberikan solusi atas keterbatasan perhatian orang tua yang sibuk bekerja di luar rumah.
- f. Menyesuaikan sistem pendidikan dengan perubahan sosial dan kemajuan teknologi.
- g. Meningkatkan kualitas akademik siswa
- h. Memberikan pembinaan karakter dan kedisiplinan
- i. Menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dan terarah

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *Full Day School* adalah menekankan peningkatan kualitas pendidikan, penguatan karakter, serta pengembangan potensi siswa secara menyeluruh menunjukkan bahwa kebijakan ini dirancang sebagai model pendidikan holistik yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga pada pembentukan moral, sosial, dan emosional peserta didik. Penambahan waktu belajar dan pendampingan yang lebih intensif dipandang mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan terarah serta membantu mengurangi pengaruh negatif dari luar sekolah. Namun demikian, pencapaian tujuan tersebut sangat bergantung pada pengelolaan sistem yang seimbang dan humanis, karena tanpa manajemen beban belajar, variasi aktivitas, dan waktu istirahat yang memadai, *Full Day School* berpotensi menimbulkan kejenuhan dan tekanan psikologis yang justru menghambat perkembangan siswa secara optimal.

3) Kelebihan dan Kekurangan *Full Day School*

a. Kelebihan *Full Day School*

- a) Peluang waktu belajar lebih banyak potensi perbaikan hasil belajar jika waktu dipakai efektif. Bila waktu tambahan

diprogramkan untuk pengajaran yang berkualitas, intervensi terfokus (remedial, pengayaan, aktivitas berpola) dan staf terlatih, tambahan waktu dapat meningkatkan capaian terutama untuk kelompok siswa rentan.

- b) Peluang untuk program holistik (ekstrakurikuler, kesehatan, gizi, bimbingan). Jam sekolah yang lebih panjang memungkinkan sekolah menyediakan layanan tambahan (bimbingan psikososial, kegiatan olahraga terstruktur, program gizi) yang mendukung perkembangan non-akademik. Hal ini relevan untuk kebijakan yang menargetkan *equity*/penurunan kesenjangan (Peng, 2019).
- c) Pengurangan waktu pengawasan orang tua/risiko lingkungan di luar sekolah. Dengan kegiatan setelah jam pelajaran, anak lebih terawasi sehingga potensi keterlibatan dalam kegiatan berisiko atau pengabaian di waktu luang tertentu dapat berkurang, terutama di konteks komunitas dengan sumber daya terbatas (Lepe, 2023).
- d) Kesempatan mengurangi kesenjangan bila dirancang untuk siswa berisiko.

Bukti meta dan tinjauan menunjukkan bahwa program perluasan waktu yang ditujukan pada siswa berpendapatan rendah atau kelompok terpinggirkan berpotensi mengurangi gap prestasi (Peng, 2019).

b. Kekurangan *Full Day School*

a) Kelelahan Fisik dan Psikis

Penelitian di SMA Negeri 4 Pariaman menemukan bahwa siswa mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, sehingga konsentrasi belajar menurun. Siswa sering merasa jenuh karena waktu sekolah yang Panjang (Pratiwi & Rahmi, 2023).

b) Peningkatan Stres pada Siswa

Studi oleh Maiyun & Imamah menunjukkan bahwa siswa FDS memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah paruh

hari. Penyebabnya antara lain waktu bermain berkurang dan banyak tugas akademik.

c) Mengurangi Interaksi Sosial dengan Keluarga/Masyarakat

Penelitian di SDTQ Al-Abidin Surakarta menunjukkan bahwa anak yang banyak menghabiskan waktu di sekolah kurang memiliki kesempatan berinteraksi dengan keluarga atau masyarakat di lingkungan sekitar. Hal ini berpotensi memengaruhi perkembangan sosial (Nurhayati & , Langlang Handayani, 2020).

d) Masalah Kesiapan Sekolah dan Guru

Analisis kebijakan di beberapa daerah (misalnya Pariaman) menunjukkan banyak sekolah belum siap menjalankan FDS karena keterbatasan guru, sarana prasarana, dan dana operasional. Hal ini bisa menyebabkan kualitas pembelajaran menurun (Netti & Hidayati, 2023).

e) Tantangan Pendidikan Nonformal

Beberapa penelitian menyoroti kekhawatiran masyarakat bahwa FDS dapat menggeser peran madrasah diniyah atau TPA sore, yang biasanya menjadi tempat anak belajar agama. Jika tidak diatur baik, ini justru bisa mengurangi kesempatan anak mendalami pendidikan agama di luar sekolah (Setyawan et al., 2021).

2. Kesehatan Mental Siswa

1) Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang di mana individu mampu menyadari potensinya, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi bagi komunitasnya. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi melibatkan aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan berperilaku. Dalam konteks ilmiah Indonesia, kesehatan mental sering dipahami sebagai keseimbangan dalam fungsi kejiwaan yang ditandai dengan kemampuan menyesuaikan diri, mengendalikan emosi, berpikir rasional, serta

membangun hubungan sosial yang sehat (Maramis, 2019). Jadi, kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan holistik yang mencakup kemampuan individu mengelola emosi, tekanan hidup, fungsi sosial, dan produktivitas, sehingga kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai bebas gangguan jiwa, tetapi sebagai keseimbangan psikologis yang mendukung kehidupan dan interaksi sosial yang sehat.

Menurut teori Humanistik (Abraham H. Maslow) menempatkan kesejahteraan individu dalam kerangka kebutuhan manusia (fisiologis → keamanan → kasih/afeksi → harga diri → aktualisasi diri). Dalam konteks pendidikan, kebutuhan dasar dan rasa aman atau afeksi memengaruhi kesehatan mental dan kapasitas belajar siswa. Oleh karena itu teori ini menjadi payung untuk menjelaskan mengapa *Full Day School* dapat berdampak pada *well-being* siswa secara menyeluruh (Kawradi, 2023).

Dalam teori humanistik menurut Carl Rogers, menyatakan bahwa kesehatan mental ditandai oleh penerimaan diri, keterbukaan terhadap pengalaman, dan perkembangan menuju individu yang berfungsi secara utuh, yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang penuh empati, penerimaan positif, dan keaslian. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut tercermin dalam hubungan antara guru dan siswa yang suportif, sehingga mampu mendorong kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan perkembangan potensi peserta didik secara maksimal.

Adapun menurut Yapputro (2025), *Psychological Well-Being* (Ryff) adalah model operasional untuk mengukur kualitas kesejahteraan psikologis (dimensi *self-acceptance*, *positive relations*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *personal growth*). Model ini memberi indikator yang dapat dipakai saat mendeskripsikan implikasi psikologis *Full Day School*. Selanjutnya, dalam perspektif Islam, pemikiran Al-Ghazali menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh keseimbangan psikologis, tetapi juga oleh kebersihan hati (*tazkiyatun nafs*), pengendalian diri, serta kedekatan kepada Allah, sehingga kesejahteraan individu mencakup dimensi lahir dan batin (Nuriyyah & Soleh, 2026). Dengan demikian, konsep ini

melengkapi teori Maslow, Rogers, dan Ryff dengan menambahkan aspek spiritual sebagai inti dari kesehatan mental dan kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan, termasuk pada pelaksanaan *Full Day School*.

Model adaptasi *stres-coping* siswa pada *Full Day School* adalah teori yang muncul dari konteks lapangan. Misalnya bagaimana rutinitas panjang, beban akademik, dan dukungan lingkungan sekolah/guru/orangtua membentuk pola stres, *coping*, dan kesejahteraan pada siswa SMP IT. Sebagai referensi empiris sejenis, ada studi lokal tentang tingkat stres di sekolah yang menerapkan *Full Day School* (Soeli, 2021).

Menjaga kesehatan mental sebanding dengan menjaga kesehatan fisik, karena kesehatan mental yang baik membantu seseorang menjalani kehidupan secara produktif, positif, dan membangun hubungan sehat baik di lingkungan keluarga, pekerjaan, maupun masyarakat luas. Kesehatan mental yang baik memiliki dampak positif signifikan terhadap produktivitas kerja seperti konsentrasi, motivasi, kehadiran, dan antusiasme kerja dipengaruhi oleh kondisi mental (Sadat & Afrizal, 2023). Struktur keluarga yang fungsional memberikan pengaruh pada kesehatan mental remaja seperti keluarga yang lengkap/dinamika keluarga positif mendukung kesehatan mental yang lebih baik (Nugraha et al., 2023). Kesehatan mental yang baik dalam anggota keluarga berkorelasi dengan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan melalui interaksi, pengelolaan konflik, dan stabilitas emosional (Rosmalina, 2022). Dengan begitu, kesehatan mental adalah fondasi penting untuk kualitas hidup yang baik dan perlu mendapat perhatian serius dan perawatan yang tepat.

2) Aspek Kesehatan Mental pada Siswa

Kesehatan mental siswa merupakan kondisi psikologis yang memungkinkan peserta didik menjalani proses belajar secara optimal, mampu mengelola tekanan akademik, serta mempertahankan keseimbangan emosional dalam kehidupan sekolah. Siswa dengan kesehatan mental yang baik umumnya menunjukkan motivasi belajar yang stabil.

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses belajar siswa di sekolah. Kondisi mental yang sehat memungkinkan siswa mengembangkan kemampuan berpikir, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik secara adaptif. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung menunjukkan sikap positif terhadap proses pembelajaran, mampu mengatasi tekanan akademik, serta mempertahankan motivasi dan konsentrasi dalam belajar. Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, meningkatnya stres akademik, serta ketidakmampuan mengendalikan emosi dalam situasi belajar. Oleh karena itu, indikator kesehatan mental siswa dapat dilihat dari beberapa aspek penting dalam aktivitas belajar, seperti stabilitas motivasi belajar, kemampuan berkonsentrasi, rendahnya tingkat stres akademik, serta kemampuan mengendalikan emosi. Keempat aspek tersebut mencerminkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran sekaligus menjaga kesejahteraan psikologisnya di lingkungan sekolah (Lutfiyah, 2025).

a. Motivasi belajar yang stabil

Motivasi belajar yang stabil menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan internal yang konsisten untuk mencapai tujuan akademik. Siswa yang sehat mentalnya tidak mudah kehilangan semangat meskipun menghadapi kesulitan, serta mampu menjaga minat belajar dalam jangka Panjang. Siswa dengan kesehatan mental baik memiliki motivasi belajar yang konsisten, tidak mudah menyerah, dan mampu mempertahankan minat meski menghadapi kesulitan (Yakoura et al., 2025)

b. Kemampuan konsentrasi dalam belajar

Konsentrasi merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran dan tugas yang sedang dihadapi. Siswa dengan kondisi mental sehat biasanya lebih mudah fokus, mampu mengabaikan gangguan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Konsentrasi merupakan tanda siswa mampu mengarahkan perhatian pada

tugas akademik. Siswa yang mentalnya sehat lebih mudah fokus dan menyelesaikan tugas dengan baik (Syah Alam, 2024).

c. Rendahnya tingkat stres akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan belajar, ujian, atau tugas sekolah. Rendahnya tingkat stres akademik menandakan siswa mampu mengelola beban tersebut tanpa merasa kewalahan, sehingga tetap produktif. Rendahnya stres akademik menunjukkan siswa mampu mengatasi tekanan tugas dan ujian tanpa merasa kewalahan (Damayanti et al., 2022).

d. Kemampuan mengendalikan emosi

Siswa dengan kesehatan mental baik mampu mengelola perasaan marah, kecewa, cemas, atau sedih sehingga tidak mengganggu hubungan sosial maupun proses belajar. Pengendalian emosi membantu siswa menghadapi masalah secara lebih rasional dan adaptif. Siswa dengan kemampuan mengendalikan emosi mampu menyalurkan perasaan negatif secara sehat, menjaga hubungan sosial, dan tetap fokus pada belajar (Rahmawati, N., & Lestari, 2021).

Dalam kerangka *Sustainable Development Goals* (SDGS), aspek kesehatan mental tidak dipandang sekadar kondisi psikologis individu, melainkan sebagai bagian integral dari tujuan pembangunan kehidupan sehat dan kesejahteraan (*Good Health and Well-Being*, SDG 3) yang harus dicapai hingga 2030. SDG 3 mencakup usaha untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, termasuk pada anak dan remaja, sebagai bagian dari strategi mengurangi dampak penyakit tidak menular dan memperkuat kesejahteraan psikososial di seluruh rentang usia, termasuk pada konteks pendidikan. Artinya, kesehatan mental tidak hanya sekadar bebas gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan stres sehari-hari, hubungan sosial yang sehat, kemampuan berpartisipasi secara produktif dalam kegiatan pendidikan dan kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional secara holistik (Pujiarohman, 2025).

Dengan demikian, aspek kesehatan mental dalam SDGS lebih luas dan mencakup dimensi kesejahteraan emosional serta fungsi sosial anak di sekolah, bukan hanya aspek klinis psikologi. Adapun aspek kesehatan mental yang relevan dengan konteks pendidikan antara lain : (Khairunnisa, 2023)

a. Kesejahteraan Emosional dan Psikologis Siswa

Dalam perspektif SDGS, kesehatan mental siswa dimaknai sebagai kondisi kesejahteraan emosional yang memungkinkan peserta didik menjalani proses belajar secara stabil, bermakna, dan produktif. Kesejahteraan ini tercermin dari kemampuan siswa merespons tuntutan akademik dan sosial tanpa tekanan emosional berlebihan, serta adanya iklim sekolah yang mendukung rasa aman, nyaman, dan penerimaan diri. SDGS menempatkan kesejahteraan emosional sebagai modal dasar pembangunan manusia karena berpengaruh langsung terhadap keterlibatan belajar, hubungan sosial, dan perkembangan siswa secara optimal. Siswa yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung mampu:

- a) Menghadapi kegagalan belajar tanpa kehilangan kepercayaan diri,
- b) Mengekspresikan perasaan secara wajar,
- c) Menjaga hubungan positif dengan teman dan guru,
- d) Serta tetap terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

b. Pencegahan dan Pengelolaan Stres Akademik dalam Kehidupan Belajar

SDGS menekankan pendekatan preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental siswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Stres akademik dipahami sebagai kondisi yang perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi kelelahan mental yang mengganggu kesejahteraan dan keberlangsungan belajar. Siswa yang selaras dengan tujuan SDGS mampu menghadapi tuntutan belajar secara seimbang, memiliki waktu pemulihan psikologis, dan tidak mengalami kejenuhan berkepanjangan. Oleh karena itu, pengelolaan beban belajar dan pendekatan pembelajaran yang manusiawi menjadi tanggung jawab sekolah.

Siswa dengan kesehatan mental yang selaras dengan tujuan SDGS ditandai oleh:

- Kemampuan menghadapi tuntutan belajar tanpa merasa kewalahan secara emosional
- Adanya keseimbangan antara aktivitas belajar, istirahat, dan pemulihan psikologis
- Tidak munculnya gejala kelelahan mental berkepanjangan seperti kejenuhan, apatis, atau penarikan diri dari aktivitas belajar.

c. Akses terhadap Dukungan dan Layanan Kesehatan Mental di Sekolah

Dalam kerangka SDGS, kesehatan mental siswa sangat bergantung pada ketersediaan sistem pendukung di lingkungan sekolah. Dukungan tersebut mencakup peran guru, layanan bimbingan, budaya sekolah yang terbuka, serta program pembiasaan yang menenangkan dan memperkuat keseimbangan batin siswa. Sekolah yang sejalan dengan SDG 3 adalah sekolah yang responsif terhadap tanda-tanda kelelahan mental dan menyediakan mekanisme bantuan yang mudah diakses. Pada sekolah berbasis religius, dukungan psikososial dapat terintegrasi dengan pendampingan spiritual yang dijalankan secara sadar dan memperhatikan kondisi psikologis siswa.

Dukungan kesehatan mental di sekolah tidak selalu harus berbentuk layanan klinis, tetapi dapat berupa:

- Peran guru yang responsif terhadap kondisi emosional siswa
- Keberadaan guru BK (Bimbingan dan Konseling) atau wali kelas yang mudah diakses
- Budaya sekolah yang terbuka terhadap diskusi masalah psikologis
- Program pembiasaan yang menenangkan dan memperkuat keseimbangan batin siswa.

3) Dampak *Full Day School* terhadap Kesehatan Mental

Studi menunjukkan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat menimbulkan stres, kelelahan, dan bahkan menurunkan motivasi belajar siswa (Fatchurahman, 2021). selain itu, (Palupy & Imamah, 2023)

menemukan tingkat stres yang tinggi di antara siswa yang mengikuti FDS, mayoritas dalam kategori “berat”. Sudiyanto & Ristriyanti (2021) juga menegaskan bahwa durasi belajar yang lebih panjang dapat meningkatkan stres.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas dan durasi beban akademik yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Beban belajar yang tinggi tidak hanya memicu stres dan kelelahan, tetapi juga secara bertahap dapat menurunkan motivasi belajar serta mengganggu keseimbangan emosional siswa. Temuan tentang tingginya tingkat stres pada siswa yang mengikuti *Full Day School* (FDS) menunjukkan bahwa sistem pembelajaran dengan durasi panjang, jika tidak diimbangi dengan pengelolaan akademik dan psikologis yang tepat, berisiko menekan kapasitas adaptif siswa. Kondisi ini menegaskan pentingnya perancangan pembelajaran yang lebih manusiawi, proporsional, dan memperhatikan daya tahan mental siswa, sehingga tujuan akademik dapat tercapai tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka

3. Spiritualitas Siswa

1) Definisi Spiritualitas

Spiritualitas adalah dimensi kehidupan yang berhubungan dengan nilai, keyakinan, dan praktik keagamaan yang memberi makna serta arah hidup seseorang. Spiritualitas merupakan pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritual merupakan bagian penting dari segala kesehatan dan kesejahteraan manusia. Spiritualitas adalah komponen prediksi penting berkenaan dengan kesejahteraan emosi, kematangan psikologis, gaya interpersonal dan altruistik, semua itu berhubungan dengan satu orientasi spiritual. Penemuan ini konsisten dengan literatur bahwa spiritualitas mampu mempengaruhi kesehatan mental (Ika et al., 2024). Spiritualitas dikaitkan dengan pengalaman yang bersifat personal dan fungsional, berbeda dari religiusitas yang dianggap

lebih formal dan institusional. Spiritualitas adalah upaya mendapatkan tujuan dan makna hidup (Abdulloh Hadziq & Ita Rodiah, 2023).

Spiritualitas dalam perspektif Islam, menurut Al-Ghazali, merupakan proses pembinaan dan perjalanan jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, dzikir, dan akhlak, yang tidak hanya bersifat ritual tetapi juga mencerminkan transformasi batin dalam membentuk kesadaran, keikhlasan, dan orientasi hidup (Aisyah & Naufal, 2025). Sejalan dengan Teori Pendidikan Islam (humanistik religius), spiritualitas dipandang sebagai bagian penting dari perkembangan manusia yang mencakup nilai, makna hidup, dan aktualisasi rohani, sehingga menjadi aspek kesejahteraan yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan perilaku individu (Haryati et al., 2025).

Menurut konsep Ellison dan Paloutzian (*Pargament*) yang diterjemahkan ke *setting local* bahwa *Spiritual well-being / Religious Coping* dapat memberikan indikator operasional untuk menilai kualitas spiritualitas (*vertical & horizontal spiritual well-being*, atau *gaya coping religius*). Menurut Raymond F. Paloutzian dan Craig W. Ellison, spiritualitas seseorang dapat dilihat melalui konsep *spiritual well-being*, yaitu kondisi kesejahteraan batin yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhan serta makna hidupnya. *Spiritual well-being* terdiri dari dua dimensi utama, yaitu

- a. *Religious well-being*, yaitu berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan yang tercermin dalam aktivitas ibadah, doa, dan keyakinan religius.
- b. *Existential well-being*, yaitu berkaitan dengan kemampuan individu menemukan makna hidup, tujuan hidup, serta rasa puas terhadap kehidupan yang dijalani.

Dalam konteks sekolah Islam terpadu, teori ini membantu menjelaskan bagaimana praktik keagamaan dan pembiasaan spiritual dapat berperan sebagai protektif terhadap tekanan psikologis (Firdausy, 2025).

Substantive theory tentang model keseimbangan mental dan spiritual siswa di sekolah Islam terpadu menurut Firdausy (2025) menjelaskan bahwa temuan lokal yang memperlihatkan pola seperti praktik ibadah, ritual, dan pembinaan karakter akan menjadi dukungan makna yang memiliki keterikatan dan mitigasi stres / peningkatan resiliensi. *Substantive theory* ini biasanya dirumuskan dari data kualitatif (tema/konsep/kerangka hubungan) dan dapat dibandingkan dengan studi-studi spiritualitas pendidikan. Dalam perspektif Islam dan teori pendidikan humanistik religius, spiritualitas menjadi bagian integral dari proses tumbuh kembang manusia yang mencakup nilai, makna hidup, dan aktualisasi rohani.

2) Aspek Spiritualitas Siswa

Spiritualitas merupakan salah satu dimensi penting dalam perkembangan peserta didik yang tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga mencakup kesadaran individu terhadap makna hidup, nilai-nilai moral, serta hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks pendidikan Islam, spiritualitas siswa dapat tercermin melalui berbagai perilaku religius seperti kesadaran dalam melaksanakan ibadah, kedekatan dengan Allah SWT, serta sikap yang menunjukkan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan spiritualitas di sekolah juga dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran agama, pembiasaan ibadah, serta lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan religius peserta didik. Dengan demikian, pengembangan spiritualitas siswa tidak hanya berkontribusi terhadap pembentukan karakter religius, tetapi juga mendukung terciptanya kesejahteraan mental dan emosional siswa dalam proses pembelajaran. Adapun aspek kesejahteraan spiritual adalah sebagai berikut :

a. *Religious Well-Being* (Kesejahteraan Religius)

Religious well-being merupakan dimensi kesejahteraan spiritual yang berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan. Dimensi ini menunjukkan sejauh mana seseorang merasakan kedekatan dengan

Tuhan, menjalankan ajaran agama, serta memperoleh ketenangan melalui aktivitas religious. Adapun indikator Religious Well-Being antara lain:

- 1) Merasakan kedekatan dengan Tuhan
- 2) Melaksanakan ibadah secara sadar dan konsisten
- 3) Merasakan ketenangan batin melalui doa dan ibadah
- 4) Mempercayai bahwa Tuhan memberi petunjuk dalam kehidupan
- 5) Mengaitkan aktivitas sehari-hari dengan nilai keagamaan

Dalam konteks pendidikan Islam, dimensi ini dapat terlihat melalui kebiasaan ibadah siswa, kesadaran religius, dan rasa ketergantungan kepada Allah SWT.

b. *Existential Well-Being* (Kesejahteraan Eksistensial)

Existential Well-Being berkaitan dengan pemahaman individu terhadap makna dan tujuan hidupnya. Dimensi ini tidak hanya berkaitan dengan agama secara formal, tetapi juga dengan bagaimana seseorang memandang kehidupannya secara bermakna dan bernilai. Adapun indikator *Existential Well-Being* antara lain:

- 1) Memiliki tujuan hidup yang jelas
- 2) Merasa hidupnya bermakna
- 3) Memiliki harapan terhadap masa depan
- 4) Merasa puas dengan kehidupannya
- 5) Mampu menghadapi kesulitan hidup dengan sikap positif

Dalam konteks pendidikan, dimensi ini dapat tercermin melalui sikap optimis siswa, kesadaran akan tujuan belajar, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif.

SDGS tidak mengukur spiritualitas sebagai praktik ibadah agama tertentu (misalnya sholat atau membaca kitab suci), tetapi sebagai bagian dari pendidikan berkualitas yang mencakup pengembangan nilai-nilai

universal, keterampilan sosial-emosional, pemahaman moral, dan kemampuan hidup bermasyarakat. SDG 4.7 secara spesifik menekankan bahwa pada tahun 2030, semua peserta didik harus memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap untuk mendukung pembangunan berkelanjutan melalui *Education for Sustainable Development* (ESD) dan *Global Citizenship Education* (GCED).

Dalam kerangka *Sustainable Development Goals* (SDGS), khususnya pada tujuan *Quality Education* (SDG 4), spiritualitas siswa tidak dipahami dalam arti ritual keagamaan yang sempit, melainkan sebagai dimensi nilai yang berkontribusi terhadap pembentukan manusia seutuhnya. Spiritualitas pendidikan dipahami secara luas sebagai proses internalisasi etika dan nilai moral universal, seperti kejujuran, hormat terhadap manusia lain, empati dan memiliki tanggung jawab sosial. Dimensi ini berperan penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, inklusif, dan berkelanjutan, sehingga pendidikan tidak hanya menghasilkan capaian akademik, tetapi juga membentuk karakter, kesejahteraan mental, serta kesiapan siswa sebagai warga global yang beretika dan berdaya. (Jamilah et al., 2024).

Selain itu, spiritualitas dalam pendidikan juga dapat dipahami melalui konsep *Global Citizenship Education* (GCED) yang merupakan bagian dari tujuan SDG 4.7, yaitu membentuk peserta didik menjadi warga dunia yang menghormati keberagaman, memiliki empati dan solidaritas, menjunjung tinggi hak asasi manusia, serta berkontribusi terhadap perdamaian dan keadilan sosial. Dalam kerangka ini, spiritualitas siswa tidak hanya dipahami sebagai hubungan individu dengan Tuhan yang bersifat personal dan religius, tetapi juga mencakup hubungan etis dengan sesama manusia dan lingkungan sosial.

Dalam perspektif *Sustainable Development Goals* (SDGS) dan *Education for Sustainable Development* (ESD), spiritualitas juga berkaitan dengan kesejahteraan batin, keseimbangan emosional, serta kemampuan individu dalam memaknai tujuan hidup dan proses belajar. Spiritualitas

mendorong peserta didik untuk mengembangkan kesadaran moral, tanggung jawab sosial, serta sikap hidup yang harmonis dalam masyarakat yang beragam. Pandangan ini sejalan dengan kerangka (UNESCO, 2017) yang menegaskan bahwa pendidikan berkelanjutan perlu mengintegrasikan pengembangan nilai, sikap, dan kesadaran etis dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam membangun kesejahteraan psikologis dan sosial siswa sebagai fondasi terbentuknya individu yang berimbang, beretika, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat.

Aspek spiritualitas siswa, khususnya partisipasi dalam ibadah seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, juga memiliki relevansi yang kuat dengan SDG 4 (*Quality Education*) dan SDG 3 (*Good Health and Well-Being*). Praktik ibadah secara konsisten membantu siswa membangun ketenangan batin, disiplin diri, serta kesadaran akan makna hidup, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Pendidikan yang memperhatikan dimensi spiritual ini sejalan dengan tujuan SDG 4 yang menekankan pengembangan karakter, nilai, dan pembelajaran sepanjang hayat (H. Muchtar, 2020).

Menurut (M. I. Muchtar, 2020), kemampuan dan kemauan siswa dalam melaksanakan kegiatan ibadah wajib maupun sunnah, seperti sholat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berzikir merupakan aspek spiritualitas dalam bentuk partisipasi beribadah. Selain itu menurut (Mujib, 2018), perilaku akhlak, moral dan sosial siswa dalam keseharian yang menunjukkan nilai-nilai Islam seperti jujur, sopan, menghormati guru, dan tidak menyakiti orang lain juga menjadi aspek spiritualitas.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa SDG 4 menegaskan bahwa pendidikan harus mampu mengembangkan potensi kognitif, afektif, sosial, dan moral peserta didik secara seimbang agar mereka mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan bermasyarakat.

Adapun aspek yang dapat dijadikan sebagai instrument penelitian spiritualitas siswa perspektif SDGS adalah sebagai berikut : (Jamilah et al., 2024).

a. Dimensi Nilai Moral dan Etika (*Moral–Ethical Values*)

Dimensi nilai moral dan etika merupakan salah satu aspek penting dalam spiritualitas siswa yang berkaitan dengan internalisasi nilai-nilai keagamaan dan kebaikan dalam perilaku sehari-hari yang meliputi :

- Kejujuran dalam perkataan dan tindakan
- Tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban
- Empati dan kepedulian terhadap teman
- Sikap hormat kepada guru dan warga sekolah
- Kemampuan membedakan perilaku benar–salah

c. Dimensi *Global Citizenship* (GCED)

Dimensi *global citizenship* dalam spiritualitas siswa berkaitan dengan kemampuan individu untuk hidup secara harmonis dalam masyarakat yang beragam serta memiliki kesadaran sebagai bagian dari komunitas global. Dalam kerangka *Global Citizenship Education* (GCED), siswa diharapkan mengembangkan sikap yang meliputi aspek :

- Menghargai keberagaman (agama, budaya, latar belakang)
- Sikap toleransi dan non-kekerasan
- Kesadaran hak dan kewajiban sebagai warga sekolah/masyarakat
- Kepedulian terhadap keadilan dan perdamaian

d. Dimensi Makna Hidup dan Tujuan Belajar (*Meaning & Purpose*)

Dimensi makna hidup dan tujuan belajar berkaitan dengan kesadaran siswa dalam memaknai proses pendidikan sebagai bagian dari pengembangan diri dan pencapaian tujuan hidup yang lebih luas. Yang tercermin dalam beberapa aspek :

- Pemahaman tujuan belajar

- Motivasi intrinsik dalam menuntut ilmu
- Kesadaran bahwa belajar bagian dari ibadah/kebaikan hidup
- Sikap reflektif terhadap pengalaman belajar

e. **Dimensi Kesejahteraan Mental dan Emosional (*Spiritual well-being*)**

Dimensi kesejahteraan mental dan emosional menggambarkan kondisi batin siswa yang tenang, stabil, serta mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan belajar secara sehat. Spiritualitas pada dimensi ini tercermin dari kemampuan siswa yang meliputi beberapa aspek dibawah ini :

- Ketenangan batin siswa
- Kemampuan mengelola emosi
- Rasa aman dan nyaman di sekolah
- Resiliensi terhadap tekanan belajar.

3) Dampak *Full Day School* terhadap Spiritualitas

Full Day School (FDS) memberi peluang waktu dan ruang lebih banyak di sekolah untuk kegiatan keagamaan terjadwal (shalat berjamaah, tadarus, kajian akhlak, renungan), sehingga memungkinkan internalisasi nilai religius dan peningkatan *spiritual quotient* bila program dirancang terpadu dan konsisten. Studi implementatif melaporkan peningkatan pembiasaan religius dan kedisiplinan ritual pada siswa yang mengikuti FDS dengan pengelolaan program yang baik (Yusuf, 2019). Namun, perpanjangan jam sekolah tanpa keseimbangan aktivitas (istirahat, permainan, dukungan emosional) berisiko menyebabkan kelelahan fisik dan mental pada siswa; kondisi ini dapat menurunkan minat dan kualitas keterlibatan mereka dalam kegiatan spiritual (mis. ikut kajian tapi hanya sebagai rutinitas tanpa refleksi). Penelitian tentang hubungan FDS dan stres/kelelahan mendukung perhatian terhadap aspek kesejahteraan (Budiman, 2017).

4. *Sustainable Development Goals (SDGS)*

Sustainable Development Goals (SDGS) merupakan kerangka pembangunan global yang menempatkan kesejahteraan manusia sebagai tujuan utama melalui integrasi aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan. Dalam konteks pendidikan, SDGS menegaskan bahwa kualitas pembangunan manusia tidak hanya diukur dari capaian ekonomi dan akademik, tetapi juga dari kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan keberfungsian sosial individu (Sachs, 2015).

Secara khusus, SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. WHO (2018) menegaskan bahwa SDG 3 tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, pencegahan gangguan psikologis, serta penciptaan lingkungan sosial dan pendidikan yang mendukung kesejahteraan emosional individu. Sementara itu, SDG 4 (*Quality Education*) menekankan bahwa pendidikan berkualitas tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kemampuan pendidikan dalam membentuk karakter, kesejahteraan psikologis, dan keterampilan hidup peserta didik (UNESCO, 2017).

Dengan demikian, SDGS berfungsi sebagai grand theory yang memberikan landasan normatif dan konseptual bahwa pendidikan harus berorientasi pada pengembangan manusia secara holistik, mencakup aspek intelektual, mental, dan spiritual.

Kerangka SDGS tersebut selaras dengan teori pendidikan holistik dan pendidikan karakter, yang memandang pendidikan sebagai proses pengembangan manusia seutuhnya. Pendidikan holistik menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, psikomotorik, sosial, dan spiritual peserta didik. Dalam perspektif ini, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana pembentukan kepribadian, nilai moral, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Basuki dan Syukur (2012) menegaskan bahwa pendidikan ideal bertujuan mengembalikan manusia pada fitrahnya sebagai hamba Allah dan

khalifah di muka bumi, dengan menanamkan nilai-nilai positif, membentuk akhlak, serta memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan peserta didik di berbagai aspek kehidupan. Sejalan dengan itu, Zakariya (2023) memandang pendidikan Islam sebagai pendekatan yang menekankan integrasi antara penguasaan ilmu pengetahuan, pembinaan karakter, dan penguatan spiritual.

Dalam konteks SDGS, pendidikan holistik dan karakter ini berfungsi sebagai *middle theory* yang menjembatani tujuan global pembangunan berkelanjutan dengan praktik pendidikan di tingkat satuan pendidikan, khususnya dalam membangun keseimbangan antara kualitas pendidikan dan kesehatan mental serta spiritual peserta didik.

Dalam praktik pendidikan di sekolah, salah satu bentuk implementasi pendidikan yang berupaya mengintegrasikan pengembangan akademik, karakter, dan spiritualitas adalah sistem *Full Day School*. Sistem *Full Day School* (FDS) yang memperpanjang jam belajar dapat berdampak ganda terhadap kesehatan mental siswa. Di satu sisi, program ini bisa mendukung pembentukan disiplin dan keteraturan hidup yang berkontribusi pada *psychological well-being*; di sisi lain, durasi belajar yang panjang tanpa manajemen keseimbangan aktivitas dapat memunculkan kelelahan dan stres belajar. Tingkat *psychological well-being* yang cukup baik karena sekolah berhasil mengatur waktu belajar, istirahat, dan kegiatan keagamaan secara proporsional. Namun, menurut Fitriyah & Susanto (2022) menemukan bahwa sebagian siswa mengalami penurunan *mental hygiene* akibat beban akademik dan aktivitas yang terlalu padat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pencapaian SDG 3 dalam konteks *Full Day School* sangat bergantung pada keseimbangan antara kegiatan akademik, rekreasi, dan spiritual. Ketika sekolah menyediakan bimbingan konseling, ruang relaksasi, serta kegiatan keagamaan yang menenangkan, maka kesehatan mental siswa dapat terjaga dan tujuan SDG 3 dapat tercapai (Fitriyah, & Susanto, 2022).

SDG 4 menekankan pendidikan yang berkualitas, inklusif, dan merata, yang mengembangkan potensi manusia secara utuh untuk mencakup aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Dalam hal ini, implementasi *Full Day*

School berpotensi menjadi sarana strategis untuk mewujudkan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pengetahuan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan spiritualitas siswa. Menurut Sa'adah (2020), bahwa penerapan FDS di madrasah efektif dalam membina *akhlakul karimah* siswa melalui pembiasaan ibadah, kegiatan keagamaan rutin, dan budaya sekolah yang religius. Temuan ini menegaskan bahwa FDS dapat mendukung pencapaian SDG 4 dengan menumbuhkan pendidikan yang bermakna dan berkarakter (Sa'adah, M. A., 2020). Selain itu, menurut Arifin & Yusufi (2019), bahwa pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam FDS tidak hanya meningkatkan pemahaman agama, tetapi juga motivasi belajar dan rasa tanggung jawab sosial siswa.

5. Keterkaitan SDG 3 dan SDG 4 dalam Implementasi *Full Day School*

Keterkaitan antara SDG 3 dan SDG 4 tampak pada bagaimana FDS dapat mendukung kesejahteraan siswa (mental dan spiritual) sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan yang berkarakter. Sistem yang memperhatikan keseimbangan keduanya akan menciptakan lingkungan belajar yang sehat, damai, dan mendukung tumbuhnya kesadaran spiritual sebagai bagian penting dari *well-being* holistik. Menurut Istiqomah & Rahmawati (2021) dalam *Jurnal Psikologi Terapan* (SINTA 3), siswa FDS yang mendapatkan dukungan sosial dan lingkungan sekolah yang kondusif memiliki *school well-being* lebih tinggi dibanding siswa sekolah reguler. Hal ini memperkuat argumen bahwa kesejahteraan psikologis dan kualitas pendidikan saling berhubungan dalam sistem FDS (Istiqomah, N., & Rahmawati, 2021).

I. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut adalah penelitian terdahulu yang selaras 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”. Penelitian-penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan teoritik dan perbandingan dalam penelitian, diantaranya yaitu :

1. Risqi Mahmudatul Fitriyah & Edi (2020). “*Pengaruh Full Day School terhadap Mental Hygiene Siswa Kelas X MAN 2 Pamekasan*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan *Full Day School* terhadap tingkat stres akademik siswa. Dengan menggunakan metode kuantitatif survei, penelitian ini menemukan bahwa sistem *Full Day School* cenderung meningkatkan stres akademik dan menurunkan motivasi belajar.

Adapun persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus dampak *Full Day School* terhadap kesehatan mental siswa. Namun, memiliki beberapa distingsi diantaranya adalah tidak mengkaji aspek spiritualitas siswa, Tidak menggunakan perspektif SDGs sebagai kerangka analitis dan fokus penelitian pada siswa MAN, bukan SMP berbasis Qur’ani. Oleh karena itu, Gap penelitian terlihat dari absennya pembahasan mengenai integrasi kesehatan mental dengan spiritualitas dalam satu model kesejahteraan holistik.

2. Pajariato et al. (2020). “*Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon*”. Penelitian ini menyoroti implikasi *Full Day School* terhadap konsentrasi dan motivasi belajar siswa SMP di Sulawesi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas jam belajar panjang terhadap capaian akademik. Dengan metode kualitatif studi kasus, penelitian ini menyimpulkan bahwa *Full Day School* dapat menurunkan daya fokus siswa jika tidak diimbangi dengan strategi pembelajaran yang variatif.

Adapun persamaannya dengan penelitian ini ialah sama-sama membahas *Full Day School* dalam konteks kesejahteraan siswa. Sedangkan, perbedaannya adalah penelitian Pajariato hanya menekankan aspek akademik (kognitif), tidak menyinggung kesehatan mental maupun spiritualitas siswa, tidak menyentuh aspek penghayatan utama dan tidak menggunakan SDG’s. Sehingga muncullah gap penelitian yakni terletak pada kebutuhan integrasi dimensi psikis, akademik, dan spiritual dalam mengukur implikasi *Full Day School*.

3. Hidayat Nurwahid (2020). “*Pengaruh Sistem Full Day School Terhadap Perilaku Sosial dan Keagamaan Siswa (SMA Negeri 1 Sukadana Lampung*

Timur)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Full Day School* terhadap perilaku sosial dan religius siswa di sekolah Islam terpadu. Permasalahan yang dikaji adalah sejauh mana sistem ini membentuk karakter religius siswa. Metode yang digunakan Adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan, religiusitas, dan perilaku sosial positif siswa.

Adapun persamaannya dengan penelitian ini ada pada implikasi *Full Day School* dan fokus spiritualitas. Namun, perbedaan pentingnya ialah Hidayat meneliti perilaku sosial dan religiusitas, bukan kesehatan mental, fokusnya hanya pada pembentukan karakter religius, tanpa mengaitkannya dengan kesejahteraan psikologis, metodenya menggunakan kuantitatif, sedangkan penelitian penulis menggunakan kualitatif studi kasus dan pada penelitian Hidayat tidak menggunakan kerangka SDG's, sedangkan penelitian ini mencoba menyatukan dua dimensi dari SDG's sekaligus yaitu mental health dan *spiritual well-being*. Nilai kebaruan penelitian penulis adalah menggabungkan aspek kesehatan mental dan spiritualitas sekaligus dalam konteks *Full Day School* dan menempatkannya dalam kerangka SDGs (Goal 3 & Goal 4), yang tidak dilakukan Hidayat.

4. Nikmatun Hasanah, Dkk (2020). "Pengaruh Sistem *Full Day School* Terhadap Karakter Siswa Di Sma Negeri 2 Teluk Kuantan". Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya keseimbangan beban belajar terhadap perkembangan karakter dan spiritualitas siswa dengan menggunakan metode kuantitataif. Penelitian ini menghasilkan bahwa beban belajar berlebih dapat mengganggu perkembangan afektif dan spiritual siswa.

Adapun persamaannya dengan penelitian ini ada pada perhatian terhadap aspek spiritualitas dan sama-sama melihat dampak sistem pembelajaran terhadap perkembangan peserta didik. Namun, penelitian tersebut tidak secara eksplisit menautkan isu ini pada sistem *Full Day School* maupun kerangka SDGs. Distingsi atau perbedaannya adalah pada penelitian Hasanah ebih fokus pada karakter dan spiritualitas, bukan pada kesehatan mental, tidak mengaitkan masalah beban belajar dengan SDGs, sementara

penelitian yang akan dilakukan melakukannya, selain itu metodenya berbeda. Metode Hasanah menggunakan kuantitatif, sedangkan penelitian penulis menggunakan kualitatif.

Adapun nilai kebaruan yang akan dilakukan adalah mengintegrasikan perspektif SDGs dan fokus pada kesehatan mental serta spiritualitas dalam perspektif pembangunan berkelanjutan sebagai kerangka global dalam menjelaskan fenomena pendidikan, yang belum dilakukan dalam penelitian Hasanah.

5. Moh Tajjul Mubin dan Ahmad Fikri Sabiq (2020) berjudul “*Full Day School* dan Perkembangan Psikologis Anak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan sistem *Full Day School* yang berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan psikologis siswa menunjukkan peningkatan positif. Siswa menjadi lebih disiplin, mandiri, religius, serta memiliki kontrol emosi yang lebih stabil.

Adapun persamaannya adalah pada fokus pertama yakni sama sama membahas tentang *Full Day School*. Adapun metode yang di gunakannya adalah sama yakni menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif.

Perbedaan penelitian Moh Tajjul Mubin dan Ahmad Fikri Sabiq meneliti *Full Day School* dari aspek perkembangan psikologis anak di sekolah dasar. Kajian mereka lebih bersifat umum dan tidak secara khusus menyoroti kesejahteraan mental seperti stres, kecemasan, atau tekanan emosional. Aspek spiritualitas juga tidak dibahas sebagai dimensi yang memengaruhi keseimbangan psikologis. Selain itu, penelitian mereka tidak mengaitkan fenomena tersebut dengan tujuan SDGs, sehingga tidak memperluas relevansi temuan pada konteks global. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kesehatan mental yang lebih komprehensif bersamaan dengan spiritualitas siswa SMP, ditambah penggunaan kerangka SDGs sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih luas dan holistik.

6. Nur Halimah, dkk (2020). “*Pengaruh Penerapan Full Day School terhadap Perkembangan Psikologis Peserta Didik*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan sistem *Full Day School* mempunyai pengaruh terhadap perkembangan psikologis siswa (peserta didik). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *Full Day School* terhadap perkembangan psikologis peserta didik dan pelaksanaan *Full Day School* di SMP Islam Terpadu Asy-Syukriyyah Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis siswa, meskipun tidak seluruh variabilitas perkembangan psikologis dapat dijelaskan hanya oleh penerapan sistem tersebut.

Adapun persamaan dengan yang akan peneliti lakukan adalah fokus utama yang digunakan, yakni *ful day school*. Adapun distingsi atau perbedaannya adalah pada penelitian Nur Halimah menelaah pengaruh *Full Day School* terhadap perkembangan psikologis peserta didik melalui pendekatan kuantitatif. Namun, penelitian tersebut hanya menggambarkan hubungan antara variabel tanpa memberikan pemahaman mendalam mengenai kondisi kesehatan mental siswa dan tidak membahas aspek spiritualitas sebagai bagian penting keseimbangan diri. Penelitian Halimah juga tidak meninjau relevansi temuan dalam konteks pembangunan berkelanjutan, khususnya SDGs. Novelty penelitian Anda terletak pada pendekatan kualitatif studi kasus yang menggali pengalaman siswa secara mendalam, fokus pada dua dimensi sekaligus (kesehatan mental dan spiritualitas), serta integrasi kerangka SDGs, sehingga memperluas perspektif kajian dan memberikan kontribusi teoretis yang lebih kuat.

7. Niken Palupy Maiyun dan Ida Nur Imamah (2023) dengan judul “Tingkat Stress pada Siswa dalam Mengikuti *Full Day School*”. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres yang dialami oleh siswa selama mengikuti sistem pembelajaran penuh hari tersebut dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres berat (*severe stress*)

dengan persentase sekitar 57,8%, sedangkan hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori stres ringan (sekitar 7,8%). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa sistem *Full Day School* cenderung memberikan tekanan psikologis yang cukup tinggi kepada siswa karena padatnya jadwal belajar dan berkurangnya waktu istirahat serta aktivitas sosial di luar sekolah.

Adapun persamaan dan perbedaan mendasar baik dari segi fokus kajian, metode, maupun pendekatan konseptual. Persamaannya terletak pada fokus utama, yakni keduanya sama-sama meneliti dampak penerapan *Full Day School* terhadap aspek mental siswa. Namun, dari segi perbedaan, peneliti memiliki cakupan yang lebih luas dan mendalam. Peneliti tidak hanya membahas aspek kesehatan mental, tetapi juga menambahkan dimensi spiritualitas yang menjadi faktor penting dalam membentuk keseimbangan psikologis siswa. Selain itu, peneliti menggunakan kerangka konseptual *Sustainable Development Goals* (SDG's), khususnya pada tujuan *Good Health and Well-Being* dan *Quality Education*. Dengan demikian, peneliti bukan hanya menyoroti dampak sistem *Full Day School* secara internal pada diri siswa, tetapi juga menempatkannya dalam konteks global pembangunan berkelanjutan yang menekankan kesejahteraan holistik manusia. Selain itu, metode yang digunakannyapun berbeda. Pada penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif membuat analisis terbatas pada data angka tanpa memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman internal yang dialami siswa. Sedangkan, peneliti menggunakan metode kualitatif yang dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai kondisi internal siswa dalam mengikuti sistem *Full Day School*.

Dari gap tersebut, penelitian ini memiliki novelty berupa integrasi analisis implikasi *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif SDGs (Goal 3 & 4). Hal ini menempatkan penelitian bukan hanya pada ranah pendidikan Islam, tetapi juga pada diskursus pembangunan global yang relevan dengan isu kesejahteraan holistik siswa.

Sehingga layak dijadikan penelitian baru yang memberikan kontribusi signifikan bagi kajian pendidikan Islam dan pembangunan berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu yang relevan untuk melihat posisi penelitian, menemukan research gap, serta mempertegas kontribusi penelitian yang akan dilakukan. Adapun sintesis penelitian terdahulu tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Peneliti & Tahun	Fokus Penelitian	Metode	Temuan Utama	Persamaan dengan Penelitian Ini	Perbedaan/Kelengkapan Penelitian Terdahulu	Gap Penelitian
1	Risqi Mahmudatul Fitriyah & Edi (2020)	Pengaruh Full Day School terhadap mental hygiene siswa	Kuantitatif survei	Full Day School meningkatkan stres akademik dan menurunkan motivasi belajar	Sama-sama membahas dampak Full Day School terhadap kesehatan mental siswa	Tidak membahas spiritualitas, tidak menggunakan perspektif SDGs, dan hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga pengalaman subjektif siswa belum tergali mendalam	Belum ada integrasi kesehatan mental dan spiritualitas dalam perspektif kesejahteraan holistik berbasis SDGs
2	Pajaria et al. (2020)	Full Day School terhadap konsentrasi dan motivasi	Kualitatif studi kasus	Full Day School dapat menurunkan fokus belajar	Sama-sama membahas implikasi Full Day School	Fokus hanya pada aspek akademik/kognitif dan tidak mengkaji spiritualitas maupun kesehatan	Perlu integrasi aspek psikis, akademik, dan spiritual dalam

		belajar		jika pembela jaran monoto n	terhadap kesejaht eraan siswa	mental secara komprehensif	mengukur implikasi Full Day School
3	Hidayat Nurwahid (2020)	Full Day School terhadap perilaku sosial dan religius siswa	Kuantitatif	Full Day School meningkatkan religiusitas dan perilaku sosial positif	Sama-sama menyinggung aspek spiritualitas siswa	Tidak membahas kesehatan mental, hanya fokus religiusitas dan perilaku sosial, serta tidak menggunakan SDGs	Belum ada kajian yang mengintegrasikan kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif SDGs
4	Nikmatun Hasanah dkk. (2020)	Full Day School terhadap karakter siswa	Kuantitatif	Beban belajar memengaruhi perkembangan karakter dan spiritualitas siswa	Sama-sama membahas dampak sistem pembelajaran terhadap perkembangan siswa	Fokus pada karakter dan spiritualitas, bukan kesehatan mental, serta belum dikaitkan dengan SDGs	Belum ada penelitian yang menghubungkan kesehatan mental dan spiritualitas siswa dengan SDGs
5	Moh Tajul Mubin & Ahmad Fikri Sabiq	Full Day School dan perkembangan psikolog	Kualitatif	Full Day School berdampak positif pada	Sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif	Tidak mengkaji spiritualitas dan tidak menggunakan perspektif SDGs	Belum ada kajian kesehatan mental dan spiritualitas secara

	(2020)	is anak		disiplin dan kontrol emosi siswa	f dan membahas aspek psikologis		holistik dalam kerangka SDGs
6	Nur Halimah dkk. (2020)	Pengaruh Full Day School terhadap perkembangan psikologis peserta didik	Kuantitatif	Full Day School berpengaruh terhadap perkembangan psikologis siswa	Sama-sama membahas implikasi psikologis Full Day School	Tidak membahas spiritualitas dan tidak menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam	Perlu pendekatan kualitatif untuk memahami kesehatan mental dan spiritualitas siswa secara lebih komprehensif
7	Niken Palupay Maiyun & Ida Nur Imamah (2023)	Tingkat stres siswa dalam Full Day School	Kuantitatif deskriptif	Sebagian besar siswa mengalami stres berat akibat jadwal belajar padat	Sama-sama membahas dampak mental Full Day School	Fokus hanya pada stres akademik, tanpa aspek spiritualitas dan tanpa perspektif SDGs	Belum ada penelitian yang mengintegrasikan kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif pembangunan berkelanjutan

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu pada tabel di atas, dapat dipahami bahwa penelitian mengenai *Full Day School* umumnya memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas implikasi sistem *Full Day School* terhadap perkembangan peserta didik, baik dari aspek psikologis, akademik, sosial, maupun religiusitas siswa. Sebagian penelitian juga telah menyinggung kesehatan mental, stres akademik, motivasi belajar, serta perilaku keagamaan siswa sebagai dampak dari penerapan sistem pembelajaran sepanjang hari.

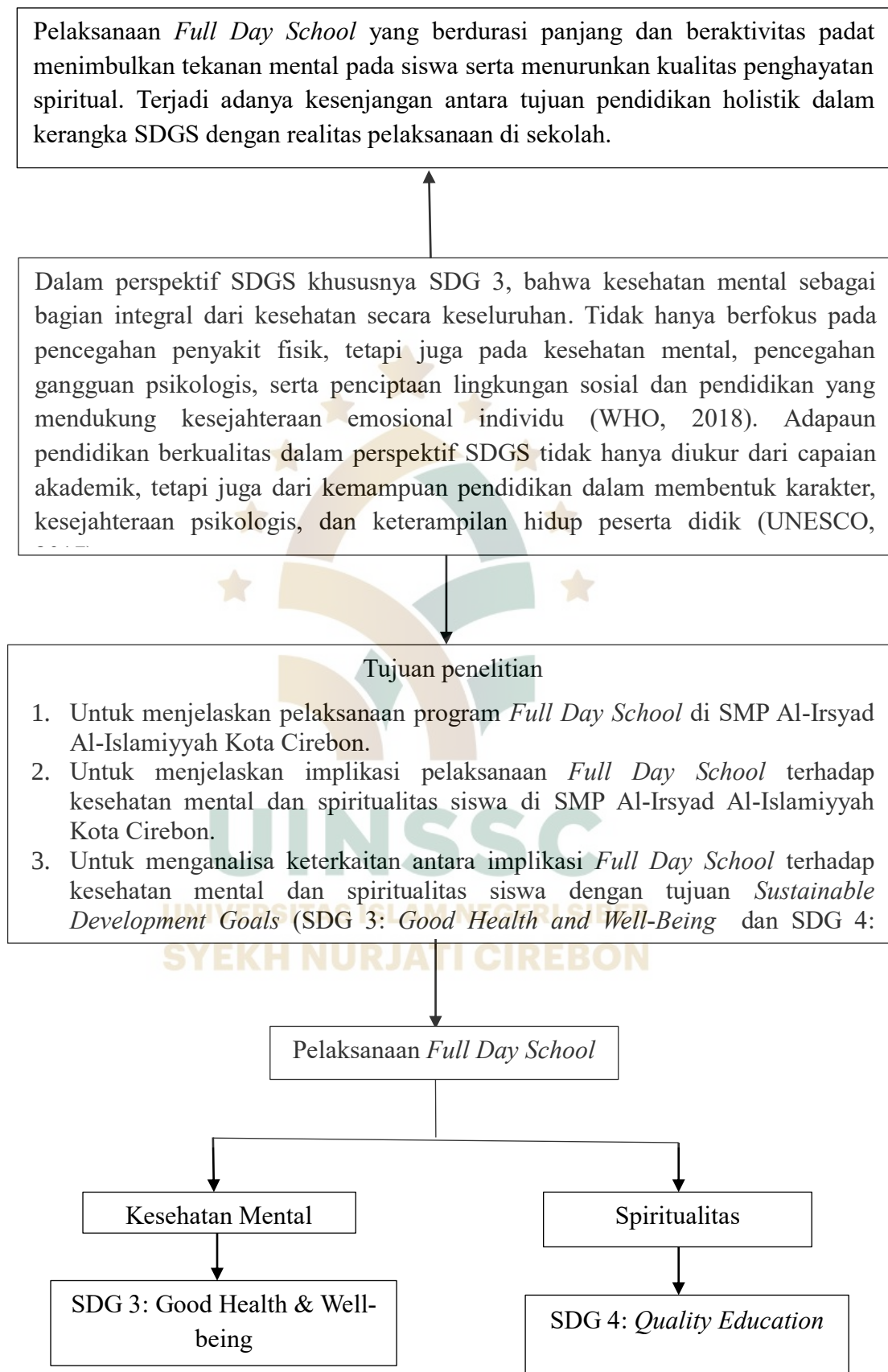
Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan mendasar antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus hanya pada satu aspek tertentu, seperti stres akademik, perkembangan psikologis, karakter religius, atau perilaku sosial siswa, sehingga belum mengintegrasikan kesehatan mental dan spiritualitas secara bersamaan dalam satu kerangka kesejahteraan holistik. Kedua, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga data yang dihasilkan lebih bersifat statistik dan belum mampu menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam. Ketiga, penelitian terdahulu belum banyak mengaitkan implikasi *Full Day School* dengan perspektif *Sustainable Development Goals* (SDGS), khususnya Goal 3 (*Good Health and Well-Being*) dan Goal 4 (*Quality Education*).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan kajian pada integrasi kesehatan mental dan spiritualitas siswa secara bersamaan melalui pendekatan kualitatif studi kasus di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon. Penelitian ini juga menggunakan perspektif SDGS sebagai kerangka analitis untuk melihat keterkaitan antara sistem pendidikan, kesejahteraan mental, dan kualitas pendidikan secara holistik. Dengan demikian, posisi penelitian ini terletak pada upaya mengisi kekosongan kajian mengenai implikasi *Full Day School* terhadap kesejahteraan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif pembangunan berkelanjutan, sehingga memiliki nilai kebaruan (*novelty*) dan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan pendidikan Islam dan kajian SDGS.

J. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan alur logis keterkaitan antara pelaksanaan *Full Day School*, kesehatan mental, dan spiritualitas siswa dalam perspektif *Sustainable Development Goals* (SDGS), sehingga menjadi dasar konseptual dalam menjawab permasalahan penelitian. Adapun kerangka pemikirannya adalah sebagai berikut :





Pendidikan memiliki peran penting dalam mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGS), khususnya *Goal 3: Good Health and Well-Being* dan *Goal 4: Quality Education*. Pendidikan yang sehat dan berkualitas bukan hanya ditandai dengan capaian akademik, tetapi juga dengan keseimbangan kesehatan mental dan spiritual siswa. Penerapan model pendidikan tertentu, seperti *Full Day School*, perlu ditelaah dalam kaitannya dengan dua tujuan tersebut agar dapat mendukung kesejahteraan siswa secara utuh. Penekanan bahwa kesehatan mental dan spiritualitas siswa adalah bagian dari kesejahteraan dan mutu pendidikan (Faizah et al., 2020).

Full Day School adalah sistem pendidikan dengan jam belajar lebih panjang dibanding sekolah reguler, ditambah dengan berbagai kegiatan karakter, ekstrakurikuler, serta pembinaan spiritual. Sistem ini dimaksudkan agar siswa mendapatkan pendampingan intensif, pembinaan karakter, dan aktivitas terarah. Namun, jam belajar yang panjang juga berpotensi memunculkan kelelahan fisik maupun mental jika manajemen kegiatan tidak tepat (Rahim, 2018). Meskipun *Full Day School* memiliki tujuan memperdalam penguasaan materi, membentuk kedisiplinan, serta menanamkan nilai karakter melalui kegiatan pembelajaran yang lebih panjang, pada praktiknya sistem ini dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu. Siswa yang mengikuti FDS lebih rentan mengalami kelelahan fisik maupun mental akibat jam belajar yang panjang, sehingga berpengaruh pada perasaan nyaman dan bahagia mereka di sekolah. Dengan kata lain, waktu yang terlalu panjang di sekolah tanpa manajemen yang tepat dapat mengurangi kualitas kesehatan mental siswa (Rahmawati, 2020).

Kesehatan mental siswa menjadi salah satu aspek yang sangat dipengaruhi oleh penerapan *Full Day School*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa di sekolah *full day* cenderung mengalami stres akademik dan kelelahan psikologis akibat beban belajar dan waktu sekolah yang panjang. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, serta berdampak pada prestasi akademik (Palupy & Imamah, 2023). Di sisi lain, *Full Day School* juga memberikan ruang

pembinaan spiritualitas yang lebih besar. Melalui kegiatan rutin seperti shalat berjama'ah, tilawah, dan pembiasaan ibadah, siswa dibimbing untuk menginternalisasi nilai-nilai religius. Hal ini berimplikasi pada terbentuknya karakter religius dan sikap spiritual yang lebih kuat, yang pada gilirannya dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik (Pranjia et al., 2020).

Kesehatan mental dan spiritualitas saling terkait. Spiritualitas yang baik dapat berfungsi sebagai buffer (penyangga) terhadap stres akademik, karena siswa dengan kecerdasan spiritual yang terasah biasanya lebih mampu mengelola emosi, tekanan, dan kejenuhan belajar. Dengan kata lain, pelaksanaan *Full Day School* dapat berimplikasi positif terhadap SDGS jika keseimbangan antara pembinaan akademik, kesehatan mental, dan spiritualitas benar-benar diperhatikan (Risqi Mahmudatul Fitriyah, 2020).

Besarnya implikasi *Full Day School* terhadap mental dan spiritual siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti manajemen program sekolah, dukungan guru dan orang tua, beban akademik, serta kualitas lingkungan belajar. Sekolah yang mampu mengatur keseimbangan antara belajar, ibadah, istirahat, dan rekreasi akan lebih mampu mendukung kesehatan mental dan spiritual siswa (Mubin, 2020). Jika pelaksanaan *Full Day School* tidak dikelola dengan baik, siswa dapat mengalami kejenuhan, stres, dan kelelahan, sehingga berlawanan dengan tujuan *Good Health and Well-Being*. Namun, jika manajemen sekolah tepat, siswa tidak hanya memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik (*Quality Education*), tetapi juga kesejahteraan mental dan spiritual yang mendukung pencapaian SDGS secara menyeluruh (Rahmi Anggun Pratiwi & Alfi Rahmi, 2023).

K. Sistematikan Penulisan

Penulisan tesis ini disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang utuh dan terstruktur mengenai proses serta hasil penelitian. Sistematika penulisan dimaksudkan untuk memudahkan pembaca dalam memahami alur pemikiran peneliti, fokus kajian, serta keterkaitan antarbagian dalam tesis ini. Secara keseluruhan, tesis ini terdiri atas lima bab, yang masing-masing memiliki fokus pembahasan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan berisi landasan awal penelitian yang menguraikan latar belakang masalah sebagai dasar pemikiran penelitian. Pada bab ini juga disajikan identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Selain itu, Bab I memuat metode penelitian yang digunakan, landasan teoretik sebagai dasar konseptual penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, serta kerangka pemikiran yang menggambarkan alur logis penelitian. Bab ini diakhiri dengan sistematika penulisan tesis sebagai gambaran umum isi setiap bab.

Bab II menyajikan gambaran umum lokasi penelitian yang meliputi profil sekolah sebagai konteks pelaksanaan penelitian. Selain itu, bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian pertama. Penyajian pada bab ini difokuskan pada deskripsi data empiris dan analisis awal terhadap temuan penelitian sesuai fokus kajian pertama.

Bab III memuat hasil penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian kedua. Pada bab ini, data penelitian disajikan secara sistematis dan dianalisis secara mendalam dengan mengacu pada landasan teoretik dan kerangka pemikiran yang telah dirumuskan, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fokus penelitian kedua.

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian ketiga. Bab ini berfokus pada analisis lanjutan terhadap temuan penelitian dengan mengaitkannya pada teori dan hasil penelitian terdahulu guna memperkuat interpretasi dan temuan penelitian secara menyeluruh.

Bab V Penutup merupakan bagian akhir tesis yang memuat kesimpulan penelitian sebagai jawaban atas seluruh rumusan masalah yang telah dikaji. Selain itu, bab ini juga menyajikan rekomendasi atau saran yang ditujukan bagi pihak terkait serta bagi penelitian selanjutnya.