

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa dalam perspektif tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya SDG 3: *Good Health and Well-Being* dan SDG 4: *Quality Education*, yang dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon, maka muncul beberapa kesimpulan utama sebagai berikut :

1. Pelaksanaan program *Full Day School* (FDS) di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon dilaksanakan selama lima hari, yaitu Senin sampai Jumat, dengan kegiatan sekolah dimulai pukul 07.00 WIB melalui pembiasaan pagi seperti murojaah Al-Qur'an dan kegiatan *fresh morning*, kemudian dilanjutkan pembelajaran intrakurikuler mulai pukul 07.20 WIB hingga sekitar pukul 16.00 WIB. Selama pelaksanaannya, siswa memperoleh dua kali waktu istirahat serta melaksanakan salat Dzuhur berjamaah di sekolah. Kegiatan *Full Day School* tidak hanya mencakup pembelajaran di kelas, tetapi juga program unggulan seperti tahfidz dan tahsin Al-Qur'an, penguatan bahasa Inggris, kegiatan ekstrakurikuler, bimbingan prestasi, serta pembinaan oleh wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling, dan diakhiri dengan kegiatan *circle time* sebagai refleksi kegiatan belajar siswa selama satu hari.
2. Implikasi pelaksanaan *Full Day School* terhadap kesehatan mental dan spiritualitas siswa di SMP Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Cirebon memberikan implikasi yang positif. Siswa menunjukkan motivasi belajar yang stabil, misalnya tetap mengikuti pelajaran hingga akhir jam, aktif bertanya dan berdiskusi, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Konsentrasi yang baik, terlihat dari kemampuan fokus saat pembelajaran meskipun ada gangguan ringan, regulasi emosi adaptif, seperti mampu menenangkan diri saat merasa kecewa atau marah dan menyelesaikan konflik dengan teman melalui komunikasi, serta kemampuan mengelola stres dalam batas wajar, misalnya memanfaatkan waktu istirahat untuk relaksasi atau berkonsultasi dengan guru ketika menghadapi kesulitan. Secara spiritual, siswa mengalami peningkatan kedekatan dengan Tuhan melalui konsistensi ibadah shalat dan membaca Al-Qur'an,

penerapan nilai-nilai agama seperti disiplin, jujur, dan tolong-menolong dalam kehidupan sehari-hari, serta kesadaran hidup dan optimisme terhadap masa depan, misalnya memiliki tujuan belajar yang jelas dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembinaan karakter. Dengan demikian, *Full Day School* mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis, spiritual, dan karakter siswa secara menyeluruh, meskipun penguatan lebih lanjut tetap diperlukan agar seluruh siswa memperoleh manfaat secara optimal.

3. 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*) secara keseluruhan memberikan kontribusi yang kuat terhadap pencapaian *Sustainable Development Goals*, khususnya SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) dan SDG 4 (*Quality Education*). Sistem pembelajaran yang terstruktur dan variatif, lingkungan sekolah yang kondusif, serta dukungan guru dan layanan konseling membantu siswa menjaga kesejahteraan mental, mengelola stres akademik, dan mengembangkan regulasi emosi, sehingga mendukung stabilitas psikologis dan kesehatan mental siswa sesuai target SDG 3. Selain itu, pengintegrasian nilai-nilai spiritual, pembiasaan ibadah, pembentukan karakter, peningkatan keterampilan sosial, serta motivasi dan tujuan hidup yang jelas mencerminkan pendidikan berkualitas yang tidak hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga pengembangan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual siswa, sesuai target SDG 4. Dengan demikian, *Full Day School* dapat dipandang sebagai model pendidikan holistik yang mendukung kesejahteraan psikologis, spiritual, karakter, dan keterampilan siswa secara menyeluruh, sekaligus berperan nyata dalam mencapai tujuan pembangunan pendidikan yang berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak terkait dalam meningkatkan kualitas pelaksanaan *Full Day School* serta mendukung tercapainya tujuan SDG 3: *Good Health and Well-Being* dan SDG 4: *Quality Education*. Adapun sarannya adalah sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah

Sekolah diharapkan dapat terus melakukan evaluasi secara berkala terhadap implementasi program *Full Day School*, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, kegiatan pengembangan karakter, serta waktu istirahat siswa. Pengelolaan program yang proporsional sangat penting agar sistem *Full Day School* tidak menimbulkan kejenuhan atau tekanan psikologis, tetapi justru mampu mendukung kesejahteraan mental dan perkembangan spiritual siswa secara optimal.

2. Bagi guru dan tenaga pendidik

Guru diharapkan mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, partisipatif, dan berpusat pada siswa (*student centered learning*) agar proses pembelajaran dalam sistem *Full Day School* tetap menarik dan tidak menimbulkan kelelahan belajar. Selain itu, guru juga perlu meningkatkan sensitivitas terhadap kondisi psikologis siswa sehingga mampu memberikan dukungan emosional serta membangun hubungan interpersonal yang positif di lingkungan sekolah.

3. Bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah

Unit bimbingan dan konseling diharapkan dapat lebih mengoptimalkan perannya dalam memberikan layanan pendampingan psikologis bagi siswa, baik melalui konseling individual, konseling kelompok, maupun program pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Upaya ini penting untuk mengantisipasi potensi stres akademik yang mungkin muncul dalam sistem pembelajaran sepanjang hari.

4. Bagi pengambil kebijakan pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang berkaitan dengan implementasi *Full Day School*. Kebijakan tersebut sebaiknya tidak hanya berfokus pada penambahan waktu belajar, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis, penguatan karakter, serta pengembangan spiritualitas siswa sebagai bagian dari upaya mendukung tercapainya tujuan SDG 3: *Good Health and Well-Being* dan SDG 4: *Quality Education*.

5. Bagi orang tua siswa

Orang tua diharapkan dapat menjalin komunikasi yang intensif dengan pihak sekolah untuk memantau perkembangan akademik, kondisi psikologis, serta perkembangan spiritual anak. Dukungan keluarga sangat penting dalam menciptakan keseimbangan antara aktivitas belajar di sekolah dan lingkungan rumah sehingga perkembangan mental dan emosional siswa dapat terjaga dengan baik.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji implikasi *Full Day School* dengan pendekatan metodologis yang lebih beragam, seperti pendekatan kuantitatif atau mixed methods, serta memperluas cakupan objek penelitian pada berbagai jenjang pendidikan dan tipe sekolah yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji lebih mendalam hubungan antara sistem *Full Day School* dengan variabel lain seperti stres akademik, motivasi belajar, school well-being, serta perkembangan karakter siswa dalam perspektif pendidikan berkelanjutan.