

Manajemen Stres Peserta Didik pada Sistem Full Day School dengan Program Tahfidz

1. Titi Nur Hidayah

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama
 Tuban, Indonesia
titikhidayah10@gmail.com

2. Sri Lestari

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama
 Tuban, Indonesia
Sri192741@gmail.com

3. Sofiyatun

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama
 Tuban, Indonesia
encopaiha@gmail.com

4. Akhmad Aji Pradana

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama
 Tuban, Indonesia
ajipradana@iainutuban.ac.id

ABSTRAK

This study aims to analyze students' stress management within a full day school system integrated with a Qur'anic memorization (tahfidz) program. The research employed a descriptive qualitative approach involving tahfidz teachers and first-grade students in an Islamic elementary school implementing a full day school model. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques with source and method triangulation to ensure validity. The findings indicate that the implementation of a full day school combined with a tahfidz program does not automatically lead to severe academic stress. Stress is influenced by students' cognitive appraisal, intrinsic motivation, self-regulation skills, and social support from teachers and parents. The tahfidz program functions not only as a cognitive activity but also as a form of religious coping that strengthens emotional regulation, resilience, and spiritual meaning-making. Supportive teacher guidance, parental involvement, structured learning management, and strong spiritual motivation significantly contribute to adaptive stress management. Therefore, when properly managed, the integration of a full day school system with a tahfidz program can serve as a holistic educational model that balances academic achievement, character development, and students' psychological well-being.

Keywords: Full Day School; Academic Stress; Stress Management; Tahfidz Program; Religious Coping; Islamic Education; Student Resilience; Psychological Well-being

Informasi Artikel		
Naskah Diterima:	Naskah Direvisi	Naskah Diterbitkan:
23 Februari 2026	2 Maret 2026	25 Maret 2026

A. PENDAHULUAN

Penerapan sistem *full day school* di Indonesia merupakan bagian dari strategi peningkatan mutu pendidikan nasional yang diarahkan tidak hanya pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan pembinaan kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Sistem ini menekankan optimalisasi waktu belajar di sekolah agar proses pendidikan berlangsung lebih intensif, terarah, dan terintegrasi antara kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, serta ekstrakurikuler. Pada masa kepemimpinan Muhadjir Effendy sebagai Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, gagasan penguatan pendidikan karakter melalui integrasi aktivitas pembelajaran sepanjang hari semakin mendapatkan perhatian dalam wacana kebijakan pendidikan nasional. Secara konseptual, penambahan durasi belajar diyakini dapat memperluas ruang internalisasi nilai, pembiasaan disiplin, serta pendampingan akademik yang lebih optimal. Namun demikian, dalam praktiknya, sistem ini juga menghadirkan tantangan tersendiri, terutama berkaitan dengan kesiapan psikologis peserta didik dalam menghadapi ritme belajar yang lebih panjang dan tuntutan performa yang relatif tinggi.

Perkembangan sistem pendidikan di Indonesia mengalami berbagai inovasi untuk meningkatkan kualitas akademik sekaligus pembentukan karakter peserta didik. Salah satu bentuk inovasi tersebut adalah penerapan sistem *full day school*, yang mengharuskan peserta didik berada di lingkungan sekolah dalam waktu yang lebih panjang dibandingkan sistem reguler. *Full day school* merupakan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan waktu istirahat setiap dua jam sekali, hal ini juga dilator belakangi dengan peran orang tua dari hari ke hari semakin

berkurang terutama di daerah perkotaan, baik oleh kesibukan mereka atau pergaulan anak-anak yang kian bebas. Dengan demikian, orang tua tidak bisa mendidik anaknya secara maksimal sehingga Munculnya pendidikan dengan pembelajaran program *full day school* diharapkan menjadi alternatif yang dapat memenuhi tuntutan pendidikan di masa sekarang. Melalui pembelajaran program *full day school*, peserta didik dibekali dengan nilai-nilai agama atau moralitas yang tinggi sehingga mereka tidak menjadi korban arus informasi global (Wicaksono, n.d.). Kebijakan *full day school* pernah diperkuat melalui kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam rangka penguatan pendidikan karakter. Sistem ini dirancang agar proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pengembangan nilai-nilai moral, sosial, dan spiritual.

Di sisi lain, banyak lembaga pendidikan Islam mengintegrasikan program tahfidz Al-Qur'an sebagai bagian dari kurikulum unggulan. Program tahfidz bertujuan membentuk generasi Qur'ani yang memiliki kedekatan spiritual serta karakter yang kuat. Beberapa sekolah bahkan mengadopsi system pembelajaran dengan menambahkan program tahfidz didalamnya. *full day school* juga dalam penerapannya mengacu juga pada nilai religius, guru dapat memantau dan membimbing peserta didik dalam kegiatan keagamaan di sekolah. Budaya religius di sekolah merupakan budaya yang tercipta dari pembiasaan suasana religius yang terus menerus dan berlangsung lama. Inovasi merupakan ide, barang, kejadian, metode yang dirasakan atau diamati sebagai suatu hal yang baru bagi seseorang atau sekelompok orang. Inovasi diadakan untuk mencapai tujuan tertentu atau memecahkan suatu masalah

Titik Nur Hidayah, Sri lestari, Sofiyatun, Akhmad Aji Pradana.

tertentu, Inovasi tahfidzul Qur'an merupakan suatu ide, materi, metode atau suatu hal yang berkaitan dengan pembelajaran al-Qur'an yang dihasilkan oleh seseorang atau sekelompok orang yang mampu mewujudkan tujuan dari menghafal al-Qur'an. Metode ini diterapkan juga dengan tujuan supaya generasi muda tidak hanya pandai dalam bidang akademik pelajaran umum, tapi juga sebagai generasi qur'ani (Izzah & Ma, 2024).

Namun, kombinasi antara sistem full day school dan program tahfidz berpotensi meningkatkan beban akademik dan non-akademik peserta didik. Waktu belajar yang panjang, target hafalan yang tinggi, tuntutan capaian akademik, serta ekspektasi orang tua dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu stres pada peserta didik. Stres akademik yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga pada kesehatan mental, motivasi, serta kesejahteraan emosional siswa. Manajemen stres menjadi aspek penting dalam konteks ini. Stres merupakan keadaan dimana beban yang dialami dan dirasakan oleh seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut” stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan sistem pembelajaran full day school sangat beresiko untuk memicu terjadinya stres pada siswanya akibat bertambahnya waktu dan beban belajar (Alawiyah & Indonesia, 2020). Sehingga guru sebagai pendidik harus betul-betul bisa menerapkan pembelajaran yang tetap kreatif sehingga membuat siswa tetap nyaman walau dengan waktu pembelajaran yang cukup lama.

Peserta didik perlu memiliki kemampuan regulasi diri, pengelolaan waktu, serta strategi koping yang adaptif agar mampu menghadapi tuntutan sistem

pembelajaran yang padat. Selain itu, peran guru, pembimbing tahfidz, dan lingkungan sekolah sangat menentukan dalam menciptakan iklim belajar yang suportif dan kondusif. Pendekatan spiritual dalam program tahfidz sebenarnya berpotensi menjadi sumber ketenangan psikologis, namun tanpa pengelolaan yang tepat, justru dapat menjadi tekanan tambahan bagi siswa. Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai manajemen stres peserta didik pada sistem *full day school* dengan program tahfidz menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor penyebab stres, strategi pengelolaan yang efektif, serta implikasinya terhadap keberhasilan akademik dan pembentukan karakter peserta didik. Dengan demikian, implementasi sistem pendidikan terpadu ini dapat berjalan secara optimal tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, stres akademik dipahami sebagai respons kognitif, emosional, dan fisiologis individu terhadap tuntutan belajar yang dipersepsikan melebihi kapasitas adaptifnya (Iskandar & Shopiyah, 2025). Teori stres transaksional menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu melakukan penilaian (*appraisal*) terhadap situasi sebagai sesuatu yang mengancam atau membebani, sementara sumber daya yang dimiliki dirasa tidak memadai untuk mengatasinya. Pada fase perkembangan remaja, kemampuan regulasi emosi, manajemen waktu, dan pengendalian diri masih berada dalam tahap pematangan, sehingga tekanan akademik berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, kecemasan berlebih, hingga *burnout* (Maulida & Ritonga, 2026). Penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas tugas, ekspektasi performa dari guru dan orang tua, persaingan akademik,

serta keterbatasan waktu istirahat menjadi faktor dominan pemicu stres di lingkungan sekolah (Nuzula et al., 2024). Oleh karena itu, implementasi sistem *full day school* menuntut adanya strategi manajemen stres yang terstruktur dan sistem pendukung yang responsif agar tidak menimbulkan konsekuensi psikologis negatif bagi peserta didik.

Di sisi lain, sekolah berbasis Islam mengembangkan diferensiasi kurikulum melalui integrasi program tahfidz Al-Qur'an sebagai ciri khas dan nilai tambah institusional. Program tahfidz tidak hanya berorientasi pada pencapaian kuantitas hafalan, tetapi juga pada pembentukan karakter religius, kedisiplinan, ketekunan, serta penguatan spiritualitas peserta didik. Aktivitas menghafal Al-Qur'an, muraja'ah, tilawah, dan pembiasaan ibadah harian menuntut konsistensi dan komitmen yang tinggi. Secara kognitif, proses menghafal melatih konsentrasi, daya ingat, dan ketahanan mental. Sementara secara afektif dan spiritual, interaksi intensif dengan ayat-ayat Al-Qur'an diyakini dapat menghadirkan ketenangan batin dan rasa makna dalam kehidupan sehari-hari.

Kajian dalam psikologi agama menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis serta kemampuan *coping* terhadap stres (Julia et al., 2025). Konsep *religious coping* menjelaskan bahwa individu yang memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi tekanan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Aktivitas spiritual dapat membantu individu membangun makna atas pengalaman yang menekan, meningkatkan harapan, serta memperkuat kontrol diri (Ningrum & Hidayat, 2023). Dalam konteks sekolah berbasis tahfidz, praktik muraja'ah

dan tilawah berpotensi menjadi bentuk regulasi emosi yang efektif melalui proses repetisi yang menenangkan dan internalisasi nilai-nilai transendental. Dengan demikian, program tahfidz secara teoritis dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, selama implementasinya dilakukan secara proporsional dan tidak berorientasi semata-mata pada target capaian.

Meskipun demikian, literatur empiris menunjukkan adanya dinamika yang kompleks. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji stres akademik dan implementasi *full day school*, tetapi sebagian besar berfokus pada aspek efektivitas hasil belajar, peningkatan disiplin, dan pembentukan karakter tanpa mengelaborasi secara mendalam dimensi kesehatan mental peserta didik. Penelitian mengenai tahfidz lebih banyak menyoroti peningkatan daya ingat, konsentrasi, serta pembentukan karakter religius (Nashrulloh et al., 2023), sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan tahfidz dengan manajemen stres dalam sistem *full day school* masih relatif terbatas. Bahkan, terdapat perbedaan pandangan dalam literatur: sebagian studi menilai tahfidz sebagai tambahan beban akademik yang berpotensi meningkatkan tekanan, sedangkan studi lain melihatnya sebagai sumber ketenangan spiritual dan penguatan resiliensi. Kesenjangan temuan ini menunjukkan perlunya penelitian yang menganalisis integrasi sistem *full day school* dan program tahfidz dalam perspektif manajemen stres secara komprehensif dan kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada analisis integratif antara teori stres transaksional dan konsep *religious coping* dalam konteks pendidikan Islam berbasis *full day school* dengan program tahfidz.

Artikel ini tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana praktik spiritual dalam program tahfidz dapat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, penguatan makna hidup, dan peningkatan resiliensi peserta didik. Dengan pendekatan ini, tahfidz tidak diposisikan semata sebagai variabel beban tambahan, melainkan sebagai potensi intervensi psikopedagogis yang khas dalam lingkungan pendidikan Islam.

Permasalahan penelitian ini dirumuskan dalam beberapa pertanyaan utama, yaitu: (1) apa saja faktor penyebab stres peserta didik pada sistem *full day school* dengan program tahfidz; (2) bagaimana strategi manajemen stres yang diterapkan sekolah dalam mengelola beban akademik dan target hafalan; dan (3) sejauh mana aktivitas tahfidz berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik peserta didik. Dalam kerangka kuantitatif, hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan signifikan antara intensitas beban akademik dengan tingkat stres peserta didik serta adanya pengaruh negatif aktivitas tahfidz berbasis pembinaan spiritual terhadap tingkat stres akademik.

Adapun tujuan artikel ini adalah untuk menganalisis secara mendalam faktor-faktor penyebab stres peserta didik dalam sistem *full day school* dengan program tahfidz, mengkaji strategi manajemen stres yang diterapkan sekolah, serta mengevaluasi peran pendekatan spiritual dalam mereduksi tekanan akademik. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model pendidikan Islam yang holistik dan seimbang antara dimensi akademik, spiritual, dan psikologis, serta kontribusi praktis bagi pengelolaan kesehatan mental peserta didik di sekolah berbasis tahfidz.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Stres Akademik dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres situasional yang muncul akibat tuntutan pembelajaran yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam teori stres transaksional, (Rahmayani et al., 2020) menjelaskan bahwa stres terjadi melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), yaitu ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman atau beban serta merasa sumber daya yang dimilikinya tidak mencukupi untuk menghadapi tuntutan tersebut. Dalam konteks pendidikan, tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas, tekanan capaian nilai, kompetisi akademik, serta ekspektasi dari guru dan orang tua.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja berhubungan dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta gejala *school burnout* (Ana Maslihatul Izzah et al., 2024). (Diana & Kholila, 2023) juga menemukan bahwa kecemasan akademik berkorelasi dengan persepsi tekanan evaluatif di sekolah. Secara konseptual, stres akademik mencakup dimensi kognitif (kekhawatiran berlebih), afektif (ketegangan emosional), dan fisiologis (kelelahan fisik). Oleh karena itu, manajemen stres dalam lingkungan sekolah perlu dirancang dengan memperhatikan keseimbangan antara tuntutan dan kapasitas adaptif peserta didik.

Dalam model konseptual penelitian ini, stres akademik diposisikan sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko meliputi intensitas beban akademik dalam sistem *full day school*, sedangkan faktor protektif mencakup aktivitas spiritual berbasis tahfidz yang berpotensi meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi.

2. Sistem Full Day School dan Dinamika Beban Akademik

Sistem *full day school* merupakan model pembelajaran yang memperpanjang waktu belajar peserta didik di sekolah hingga sore hari dengan tujuan memperkuat pendidikan karakter dan meningkatkan kualitas akademik. Pada masa kepemimpinan Muhadjir Effendy, konsep penguatan pendidikan karakter melalui integrasi kegiatan sepanjang hari mendapatkan perhatian dalam kebijakan pendidikan nasional. Secara teoritis, sistem ini memungkinkan proses pembinaan yang lebih intensif, pengawasan yang lebih optimal, serta penguatan nilai-nilai kedisiplinan.

Namun demikian, durasi belajar yang panjang juga berpotensi meningkatkan beban akademik jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang efektif. Beban akademik mencakup jumlah tugas, kompleksitas materi, frekuensi evaluasi, serta tekanan capaian prestasi. Menurut teori tuntutan-sumber daya (*demands-resources model*), ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya psikologis individu dapat memicu kelelahan dan stres (Dian Arsista & Ahmad Hariyadi, 2025). Oleh karena itu, implementasi *full day school* harus disertai strategi pedagogis yang variatif, jeda istirahat yang memadai, serta dukungan sosial dari guru dan lingkungan sekolah.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa efektivitas sistem *full day school* sangat bergantung pada kualitas manajemen sekolah dan pendekatan pembelajaran yang digunakan. Tanpa perencanaan yang matang, sistem ini berpotensi menimbulkan kejenuhan dan tekanan psikologis bagi peserta didik. Dengan demikian, analisis terhadap dinamika beban akademik menjadi penting

dalam memahami faktor penyebab stres dalam konteks penelitian ini.

3. Program Tahfidz dan Religious Coping sebagai Faktor Protektif

Program tahfidz Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk penguatan kurikulum pendidikan Islam yang menekankan pembentukan karakter religius melalui aktivitas menghafal dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Proses tahfidz melibatkan konsentrasi, repetisi (*muraja'ah*), serta pembiasaan disiplin yang konsisten. Secara kognitif, aktivitas ini melatih daya ingat dan fokus, sedangkan secara afektif dan spiritual memberikan pengalaman batin yang menenangkan.

Dalam perspektif psikologi agama, (Iskandar & Shopiyah, 2025) mengemukakan konsep *religious coping*, yaitu penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai strategi menghadapi tekanan hidup. Praktik religius yang positif terbukti berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan tingkat stres. (Maulida & Ritonga, 2026) menambahkan bahwa agama dapat menjadi kerangka pemaknaan (*meaning-making framework*) yang membantu individu memahami pengalaman sulit secara lebih konstruktif.

Dalam konteks pendidikan berbasis tahfidz, aktivitas *muraja'ah* dan tilawah dapat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi melalui repetisi yang ritmis dan internalisasi nilai spiritual. Penelitian (Nuzula et al., 2024) menunjukkan bahwa program tahfidz berkontribusi pada pembentukan karakter disiplin dan ketenangan emosional siswa. Oleh karena itu, dalam model penelitian ini, aktivitas tahfidz diposisikan sebagai variabel independen yang berpotensi menurunkan tingkat stres akademik melalui peningkatan resiliensi dan keseimbangan emosional.

Secara konseptual, integrasi teori stres transaksional dan konsep *religious coping* memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami bagaimana tuntutan akademik dalam sistem *full day school* berinteraksi dengan faktor spiritual dalam memengaruhi tingkat stres peserta didik. Kajian pustaka ini menjadi landasan teoretis bagi perumusan hipotesis serta analisis empiris dalam penelitian.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis data penelitian lapangan (*field research*). Penelitian dilaksanakan pada salah satu sekolah dasar berbasis Islam yang menerapkan sistem *full day school* dengan program tahfidz terintegrasi dalam kurikulum yaitu di MIS Hidayatun Najah Tuban. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari guru pengampu dan peserta didik di kelas tahfidz. Sedangkan sumber data sekunder berupa dokumen penunjang serta sumber referensi kajian yang relevan dengan ruang lingkup penelitian mengenai manajemen stres siswa dan sistem *fullday school*.

Fokus penelitian ini mengkaji mengenai beban akademik siswa dalam sistem *fullday school* dan khususnya di kelas tahfidz, tingkat stres peserta didik, serta upaya siswa maupun pihak sekolah dalam mengelola tingkat stress pada siswa kelas tahfidz. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan teknik.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres dalam konteks pendidikan dipahami sebagai respon individu terhadap tuntutan akademik yang dinilai melebihi kemampuan adaptifnya. Menurut Richard

Lazarus dan Susan Folkman, stres merupakan hasil dari proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Apabila peserta didik menilai tuntutan pembelajaran sebagai beban yang tidak mampu dikendalikan, maka akan muncul stres akademik. Sebaliknya, apabila tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat diatasi, maka individu cenderung menunjukkan respons adaptif. Strategi coping menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada konteks program tahfidz, bentuk *problem-focused coping* terlihat dari adanya muraja'ah rutin di rumah sebagai solusi konkret agar setoran hafalan berjalan lancar. Sedangkan *emotion-focused coping* tampak pada pemberian motivasi spiritual dan dukungan emosional dari guru (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam sistem *full day school*, durasi pembelajaran yang panjang berpotensi memunculkan kelelahan fisik dan mental. Namun demikian, stres tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya waktu belajar, melainkan oleh kemampuan manajemen diri, dukungan sosial, serta strategi coping yang dimiliki peserta didik. Dengan adanya dukungan guru dan orang tua, tekanan akademik dapat berubah menjadi motivasi belajar yang konstruktif (Desmita, 2014). Lebih lanjut, dukungan sosial dari keluarga memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang memperoleh dukungan emosional dan instrumental dari orang tua cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil serta daya tahan belajar yang lebih tinggi (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini sejalan dengan temuan wawancara bahwa kolaborasi guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa tahfidz. Rata-rata wali murid di sekolah tersebut dinilai sangat suportif terhadap kegiatan anaknya di sekolah.

Selain itu, pendekatan spiritual dalam pendidikan juga berfungsi sebagai mekanisme penguatan mental (*spiritual*

coping). Motivasi religius yang dimiliki siswa, seperti keinginan memberikan mahkota kemuliaan kepada orang tua kelak, merupakan bentuk orientasi makna hidup (*meaning-focused coping*). Konsep ini selaras dengan teori logoterapi Viktor Frankl yang menekankan bahwa individu yang memiliki makna hidup akan lebih mampu bertahan dalam situasi sulit. Dalam perspektif pendidikan Islam, tahfidz Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kognitif, tetapi juga pembinaan karakter dan spiritualitas. Internalisasi nilai religius sejak dini dapat memperkuat ketahanan mental serta membentuk disiplin diri. Dengan demikian, program tahfidz dalam sistem *full day school* dapat menjadi media pembentukan *self-regulated learner* yang tangguh dan terarah (Al-Ghazali, n.d.)

Konsep stres akademik dalam konteks pendidikan modern tidak dapat dilepaskan dari teori *transactional model of stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Dalam model ini, stres bukan semata-mata disebabkan oleh stimulus eksternal, tetapi oleh bagaimana individu melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap situasi yang dihadapi. Apabila peserta didik memaknai sistem *full day school* dan target hafalan sebagai ancaman, maka respons yang muncul cenderung maladaptif. Namun apabila dimaknai sebagai tantangan yang bermakna, maka akan muncul *coping* yang konstruktif (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks penelitian ini, siswa menunjukkan kecenderungan *appraisal* yang positif terhadap program tahfidz.

Selain faktor *appraisal*, regulasi diri (*self-regulation*) juga menjadi variabel penting dalam manajemen stres. (Zimmerman, 2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learner* memiliki kemampuan mengelola waktu, menetapkan tujuan, serta mengevaluasi kemajuan belajar secara mandiri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa tahfidz mampu menyeimbangkan antara hafalan dan pelajaran akademik reguler. Hal ini mengindikasikan adanya kemampuan *self-regulation* yang berkembang melalui

pembiasaan disiplin dalam muraja'ah dan setoran hafalan. Dengan demikian, program tahfidz berkontribusi dalam pembentukan kontrol diri dan ketahanan belajar. Durasi belajar yang panjang dalam sistem *full day school* sering diasosiasikan dengan kelelahan akademik (*academic burnout*). Menurut (Schaufeli et al., 2002), *burnout* pada siswa ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas, serta penurunan efikasi diri. Namun dalam penelitian ini, indikator *burnout* tidak tampak secara signifikan. Hal ini dapat dijelaskan oleh adanya dukungan sosial yang kuat dari guru dan orang tua. Dukungan sosial terbukti secara empiris berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, sebagaimana dijelaskan dalam teori *social support buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985).

Lebih lanjut, dalam perspektif psikologi perkembangan, dukungan orang tua memiliki peran strategis dalam menjaga stabilitas emosi anak usia sekolah dasar. (Desmita, 2014) menyatakan bahwa anak usia sekolah berada pada fase perkembangan industri versus inferioritas (Erikson), di mana penghargaan dan dukungan lingkungan sangat menentukan rasa percaya diri. Dukungan orang tua dalam program tahfidz, seperti mendampingi muraja'ah di rumah, memperkuat perasaan kompeten siswa sehingga mengurangi potensi stres akademik. Dalam konteks pendidikan Islam, internalisasi nilai religius tidak hanya membentuk kecerdasan spiritual, tetapi juga membangun kontrol emosi dan kedisiplinan. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menekankan pentingnya pembiasaan (*riyadhah*) dalam membentuk karakter dan kestabilan jiwa. Pembiasaan hafalan Al-Qur'an secara konsisten dapat menjadi sarana latihan mental (*mental training*) yang memperkuat kesabaran, konsentrasi, dan ketekunan. Dengan demikian, tahfidz tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kognitif, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan ketahanan psikologis.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa stres dalam sistem *full day school* bersifat

Titik Nur Hidayah, Sri lestari, Sofiyatun, Akhmad Aji Pradana.

kontekstual dan tidak otomatis muncul akibat lamanya waktu belajar. Variabel mediasi seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, regulasi diri, serta orientasi spiritual memiliki kontribusi signifikan dalam menentukan tingkat stres peserta didik. Dengan manajemen yang tepat, sistem *full day school* berbasis tahfidz justru dapat menjadi model pendidikan integratif yang mendukung keseimbangan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

Penerapan sistem *full day school* yang terintegrasi dengan program tahfidz Al-Qur'an merupakan model pendidikan yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan spiritual peserta didik. Secara teoritis, sistem pembelajaran dengan durasi panjang berpotensi menimbulkan kelelahan dan tekanan belajar. Namun, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, manajemen stres pada peserta didik dalam program tahfidz di lembaga tersebut menunjukkan pola yang relatif adaptif dan terkontrol dengan baik.

Pertama, seleksi peserta didik menjadi faktor penting dalam meminimalisir stres akademik. Siswa yang tergabung dalam kelas tahfidz merupakan siswa pilihan yang memiliki kemampuan serta motivasi intrinsik dalam menghafal Al-Qur'an. Dukungan orang tua yang kuat juga memperkuat kesiapan psikologis siswa. Hal ini selaras dengan teori bahwa motivasi intrinsik dan dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres belajar. Kedua, dari sisi strategi guru dalam manajemen stres, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai motivator dan pembimbing emosional. Guru secara rutin memberikan arahan, motivasi, serta menjalin komunikasi dengan orang tua agar muraja'ah tetap terjaga di rumah. Pendekatan ini menunjukkan adanya kolaborasi sekolah dan keluarga sebagai bentuk *preventive stress management*. Dengan hafalan yang lancar saat setoran, siswa tidak mengalami tekanan berlebihan.

Ketiga, keluhan kelelahan yang muncul pada jam siang atau menjelang setoran hafalan (khususnya hari Kamis) dipandang sebagai hal yang wajar dalam dinamika perkembangan anak. Namun

demikian, keluhan tersebut tidak berkembang menjadi stres akademik berat ataupun perilaku menghindar seperti bolos sekolah. Sebaliknya, siswa tetap menunjukkan semangat dan komitmen dalam mengikuti pembelajaran. Keempat, aspek spiritual motivation menjadi faktor dominan dalam membangun ketahanan mental siswa. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa motivasi mereka bertahan di kelas tahfidz adalah untuk memberikan mahkota dan jubah kemuliaan kepada orang tua kelak di akhirat. Orientasi spiritual ini menjadi *coping mechanism* yang kuat dalam menghadapi kelelahan fisik maupun tuntutan akademik. Nilai religius yang tertanam mampu mengubah persepsi "lelah" menjadi bagian dari proses ibadah.

Kelima, meskipun waktu pembelajaran akademik reguler sedikit berkurang karena adanya target hafalan, siswa tetap mampu menyeimbangkan antara capaian akademik dan hafalan. Hal ini menunjukkan adanya manajemen waktu yang baik serta sistem pembelajaran yang terstruktur.

Secara keseluruhan, manajemen stres dalam sistem *full day school* dengan program tahfidz di lembaga tersebut dilakukan melalui:

1. Seleksi siswa yang sesuai minat dan kemampuan
2. Dukungan aktif orang tua
3. Motivasi dan pendampingan intensif dari guru
4. Penanaman nilai spiritual sebagai penguat mental
5. Kolaborasi rumah dan sekolah dalam menjaga muraja'ah

Temuan ini menunjukkan bahwa sistem *full day school* tidak selalu identik dengan tekanan tinggi, selama terdapat manajemen yang terarah, dukungan emosional, dan pendekatan spiritual yang kuat. Dengan demikian, program tahfidz justru dapat menjadi media pembentukan ketahanan mental dan regulasi diri peserta didik, sehingga Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa tidak mengalami stres akademik berat meskipun mengikuti sistem *full day school* dan program tahfidz. Faktor pendukung utama adalah motivasi intrinsik,

dukungan orang tua, serta pendekatan spiritual yang diterapkan guru.

E. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan sistem *full day school* yang terintegrasi dengan program tahfidz Al-Qur'an tidak secara otomatis menimbulkan stres akademik pada peserta didik. Stres dalam konteks pembelajaran bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), dukungan sosial, regulasi diri, serta motivasi intrinsik siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas tahfidz tidak mengalami stres akademik berat meskipun mengikuti pembelajaran dengan durasi panjang. Faktor-faktor yang berkontribusi dalam pengelolaan stres yang adaptif meliputi: (1) seleksi siswa berdasarkan minat dan kemampuan; (2) dukungan aktif dan kolaboratif dari orang tua; (3) peran guru sebagai pembimbing akademik sekaligus motivator emosional; (4) penanaman nilai spiritual sebagai sumber makna dan ketahanan mental; serta (5) pembiasaan muraja'ah yang membentuk disiplin dan regulasi diri.

Program tahfidz dalam sistem *full day school* terbukti tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan kognitif, tetapi juga sebagai mekanisme *religious coping* yang memperkuat resiliensi, stabilitas emosi, serta kontrol diri peserta didik. Dengan manajemen yang terstruktur dan dukungan lingkungan yang kondusif, model pendidikan ini dapat menjadi sistem integratif yang menyeimbangkan dimensi akademik, spiritual, dan kesejahteraan psikologis siswa.

F. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel

ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Ana Maslihatul Izzah, Ahmad Ma'ruf, & Muhammada. (2024). Model Pembelajaran Full Day School Dalam Inovasi Program Tahfidzul Qur'an Di MI Ar-Roihan Lawang. *Al-Abshor : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 233–241.
<https://doi.org/10.71242/0g5t0g88>
- Dian Arsista, & Ahmad Hariyadi. (2025). Manajemen Full Day School dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di SD Islam Terpadu Nurul Fikri Sidoarjo. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(5), 151–165.
<https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i5.1461>
- Diana, E., & Kholila, A. (2023). Manajemen Full Day School Dalam Peningkatan Karakter Relegius Peserta Didik. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 891–899.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4821>
- Iskandar, A., & Shopiyah, S. (2025). Strategi Guru Tahfız Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Siswa Smp Islam Ibnu Umar Ciputat Tangerang Selatan. *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 11–21.
<https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/3027%0Ahttps://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/download/3027/834>
- Julia, A. N., Salsabila, J. F., Nediawan, K., Trianung, T., Susanto, D., Jakarta, N., Info, S., & Welfare, T. (2025). Analisis Dampak Kebijakan Full Day School Terhadap Kesejahteraan Guru : Pendekatan Berpikir Sistem Dengan Casual Loop Diagrams. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 759–771.
- Maulida, S. A., & Ritonga, A. A. (2026). Analisis Kebijakan Pendidikan Full Day School Di Sd It Deli Insani

- Tanjung Morawa. *Al Marhalah*, 32(3), 167–186.
- Nashrulloh, M. I., Ramandhika, R. D., Wibowo, Y. R., & Shaleh, S. (2023). Kebijakan Full Day School di Sekolah Dasar: Problematika dan Solusinya. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, 32(2), 212–223. <https://doi.org/10.17977/um009v32i22023p212-223>
- Ningrum, E. C., & Hidayat, N. (2023). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Program Full Day School di Madrasah Ibtidaiyah Kota Jombang. *Jurnal Penelitian*, 16(2), 295. <https://doi.org/10.21043/jp.v16i2.18369>
- Nuzula, J. F., Latif, M. S., Aziz, A., & Suti'ah. (2024). Full Day School Policy Analysis at The Islamic Education Unit. *Jurnal Cendekia Media Komunikasi Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 16(02), 282–294. <https://doi.org/10.37850/cendekia.v16i02.750>
- Rahmayani, F., Bahrani, & Hadi, S. (2020). Problematika Sistem Pembelajaran Full Day School Di Sd Islamic Center Samarinda. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan & Pembelajaran*, 7(2), 49–68.
- Al-Ghazali. n.d. *Ihya' Ulumuddin*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Alawiyah, S., & Indonesia, B. 2020. *Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa*. 10.
- Cohen, S., & Wills, T. A. 1985. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Izzah, A. M., & Ma, A. 2024. *Model Pembelajaran Full Day School Dalam Inovasi Program Tahfidzul Qur ' an Di MI Ar-Roihan Lawang*. 1(4), 362–373.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. 2002. Burnout and Engagement in Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Wicaksono, A. G. n.d. *Fenomena Full Day School Dalam Sistem Pendidikan*. 1(1), 10–18.
- Zimmerman, B. J. 2002. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Titik Nur Hidayah, Sri Lestari, Sofiyatun, Akhmad Aji Pradana.
