



Resiliensi akademik dan *school well-being* siswa dalam menghadapi beban sekolah ganda

Yazid Saevwa Rabbany^{1*}, Moh. Sulhan¹, Nangkula Utaberta², Septi Gumindari¹

¹Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

²School of Architecture and Built Environment, FETBE, UCSI University, Malaysia

*yazidsaevwa@mail.uinssc.ac.id

Abstract

Religious education at Madrasah Diniyah Takmiliyah Awaliyah in the afternoon is an important complement for elementary school students, but this dual school routine is prone to trigger fatigue and academic stress. This study aims to: (1) describe the dual school load; (2) identify students' academic resilience in afternoon learning; (3) describe the dynamics of school well-being at the madrasah; and (4) analyze the supporting and inhibiting factors for resilience and well-being of MDTA Sabilul Izza students. A qualitative approach with a case study design was used, involving 3 Awaliyah students (aged 10–12 years), 1 teacher, and 1 parent. Data were collected through participant observation, in-depth interviews, and visual elicitation, then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model. The results show: (1) the dual school load is manifested in physical fatigue, loss of playtime, and cognitive task conflict; (2) academic resilience is evident through proactive strategies, communal emotional management, and the interpretation of fatigue as worship; (3) school well-being remains high thanks to positive interactions between friends and child-friendly teacher approaches; (4) The main supporting factors are parental affirmation and peer support, while the inhibiting factors include extreme weather and minimal recovery time. This finding emphasizes the importance of a child-friendly Islamic education ecosystem and makes a practical contribution to madrasah managers, parents, and policy makers in supporting the psychological well-being of students in undergoing dual school routines.

Keywords: double school load; academic resilience; school welfare; social support; madrasah diniyah.

Abstrak

Pendidikan agama di Madrasah Diniyah Takmiliyah Awaliyah sore hari merupakan pelengkap penting bagi siswa sekolah dasar, namun rutinitas sekolah ganda ini rentan memicu kelelahan dan stres akademik. Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan beban sekolah ganda; (2) mengidentifikasi resiliensi akademik siswa dalam pembelajaran sore; (3) mendeskripsikan dinamika *school well-being* di madrasah; dan (4) menganalisis faktor pendukung dan penghambat resiliensi serta *well-being* siswa MDTA Sabilul Izza. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus digunakan, melibatkan 3 siswa Awaliyah (usia 10–12 tahun), 1 guru, dan 1 orang tua. Data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan elicitasi visual, lalu dianalisis dengan model Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil menunjukkan: (1) beban sekolah ganda berwujud kelelahan fisik, hilangnya waktu bermain, dan benturan tugas kognitif; (2) resiliensi akademik tampak melalui strategi proaktif, pengelolaan emosi komunal, dan pemaknaan lelah sebagai ibadah; (3) *school well-being* tetap tinggi berkat interaksi positif antar teman dan pendekatan guru yang ramah anak; (4) faktor pendukung utama adalah afirmasi orang tua

dan dukungan sebaya, sedangkan penghambatnya meliputi cuaca ekstrem dan minimnya waktu pemulihan.. Temuan ini menegaskan pentingnya ekosistem pendidikan Islam yang ramah anak dan berkontribusi praktis bagi pengelola madrasah, orang tua, dan pemangku kebijakan dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa dalam menjalani rutinitas sekolah ganda.

Kata Kunci: beban sekolah ganda; resiliensi akademik; kesejahteraan sekolah; dukungan sosial; madrasah diniyah.

Pendahuluan

Pendidikan agama di luar jam sekolah formal merupakan fondasi penting dalam membentuk karakter anak. Terutama di era sekarang, kehadiran Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliyah (MDTA) seolah menjadi pelengkap wajib bagi siswa Sekolah Dasar (SD) agar tidak hanya pintar secara akademis, tetapi juga memiliki bekal agama yang kuat (Izzah dkk., 2018). Rutinitas mengaji di sore hari ini membuat anak-anak bisa menyeimbangkan antara ilmu umum dari sekolah di pagi hari dengan nilai-nilai akidah dan kedisiplinan beribadah di sore harinya (Bransika dkk., 2025). Idealnya, kerja sama dua lembaga ini memang akan mencetak generasi yang cerdas secara intelektual sekaligus matang spiritualnya.

Pada observasi awal yang dilakukan peneliti di MDTA Sabilul Izza, terungkap fakta yang cukup mengkhawatirkan, Di mana sejumlah siswa datang ke madrasah sore hari dengan wajah kusut dan mata yang berat. Seorang siswa berujar dengan jujur, "*Capek banget, Pak. Dari pagi sudah di SD, pulang sebentar, langsung ke sini lagi.*" (Wawancara Siswa Nd, 15.00 WIB). Pengakuan polos itu bukan sekadar keluhan biasa, melainkan sinyal nyata bahwa memaksa anak untuk sekolah dari pagi hingga sore hari yang sering disebut sebagai *double school burden* atau beban sekolah ganda memang sangat menguras tenaga dan pikiran mereka. Tuntutan tugas dari dua sekolah yang berbeda, ditambah hilangnya jam istirahat atau jam bermain sore, sangat mungkin memicu rasa lelah yang luar biasa (Ningrum dkk., 2025). Kalau kelelahan ini dibiarkan terus-menerus tanpa ada penanganan yang baik, anak-anak berisiko kehilangan motivasi, merasa bosan, bahkan mengalami *academic burnout* atau kejenuhan belajar di usia yang masih sangat muda (Rahmaeni & Kasmawati, 2024). Supaya bisa bertahan dari tumpukan tugas ini, siswa mau tidak mau harus belajar mengatur waktunya sendiri (*self-regulated learning*). Di sinilah peran guru dan cara mengajarnya menjadi sangat menentukan agar anak tidak merasa makin tertekan (Hajina dkk., 2024).

Secara teori dan biologis, anak-anak usia SD ini seharusnya sangat rentan terkena stres akibat jadwal tersebut. Namun, peneliti menemukan sebuah fakta yang cukup mengejutkan saat melakukan observasi awal di MDTA Sabilul Izza Kabupaten Kuningan. Di tengah wajah-wajah *ngantuk* dan lelah karena sudah bersekolah sejak jam 7 pagi sampai siang, semangat mereka untuk hadir di kelas Diniyah jam 2 siang ternyata tetap tinggi. Hebatnya lagi, mereka masih bisa tersenyum lepas dan nyanyi *nadzoman* (syair-syair agama) di kelas sore. Pemandangan ini memberi sinyal kuat bahwa anak-anak tersebut sebenarnya punya daya tahan mental atau resiliensi akademik yang luar biasa (Amin dkk., 2025). Mereka mampu menjaga kebahagiaan dan kenyamanan batinnya (*school well-being*) di madrasah walaupun fisiknya sudah lelah (Sholihah, 2023). Rasa optimisme semacam inilah yang terbukti menjadi kunci kebahagiaan santri di lembaga

pendidikan Islam (Ikromi dkk., 2025). Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tema resiliensi akademik, *school well-being*, dan dukungan sosial pada peserta didik di lembaga pendidikan Islam. Kajian-kajian tersebut menjadi pijakan teoritis sekaligus penanda celah riset yang hendak dijawab oleh penelitian ini.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Pitriani, Nurhayati, dan Alfiani (2023) mengkaji "Pengaruh program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI *Al-Washliyah* Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon". Menggunakan pendekatan kuantitatif terhadap siswa SD kelas 5. Hasil penelitian membuktikan bahwa sistem pembelajaran berdurasi panjang secara signifikan berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada anak usia sekolah dasar, terutama akibat terkurasnya energi fisik dan hilangnya waktu relaksasi. Persamaan riset tersebut dengan penelitian ini adalah fokus pada anak usia sekolah dasar yang rentan stres akibat durasi belajar yang panjang. Perbedaannya, Pitriani dkk. menggunakan metode kuantitatif di sekolah umum. Keterbatasan riset terdahulu adalah belum menganalisis cara siswa membangun ketahanan mental (resiliensi) dan tidak mencakup konteks pendidikan keagamaan. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis secara kualitatif bagaimana siswa sekolah dasar membangun resiliensi di madrasah Diniyah.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Faizi dan Ichsan (2023) berjudul "Resiliensi Akademik dalam Perspektif Psikologi Islam" yang diterbitkan dalam *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* menggunakan pendekatan kajian teoritis-konseptual. Penelitian ini merumuskan bahwa ketahanan mental pelajar muslim bersumber dari kekuatan spiritualitas, sikap *husnuzan* (berprasangka baik kepada ketetapan Allah), serta kemampuan memaknai setiap kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Persamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan variabel resiliensi akademik berbasis nilai psikologi Islam. Perbedaannya, riset Faizi dan Ichsan merupakan kajian konseptual murni tanpa data lapangan. Keterbatasan riset tersebut adalah ketiadaan uji empiris pada anak-anak yang menanggung beban akademik ganda. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menghadirkan bukti empiris dari praktik resiliensi berbasis spiritualitas Islam pada siswa MDTA Sabilul Izza.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Pangestu dan Mamahit (2024) berjudul "Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino" yang diterbitkan dalam *Jurnal Psiko Edukasi* menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menemukan bahwa stres akademik dan prokrastinasi berkorelasi negatif dengan resiliensi akademik pada siswa SMA, sehingga menegaskan pentingnya membangun kapasitas ketahanan mental dalam menghadapi tekanan belajar. Persamaan dengan penelitian ini adalah analisis terhadap kapasitas ketahanan mental siswa saat menghadapi tekanan akademik. Perbedaannya, riset tersebut berfokus pada remaja SMA di sekolah umum secara kuantitatif. Keterbatasan riset terdahulu adalah tidak mencakup karakteristik kognitif anak usia 10–12 tahun (operasional konkret) dan mengabaikan institusi Islam. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan memfokuskan analisis resiliensi pada anak usia 10–12 tahun yang mengalami benturan tugas akibat sistem sekolah ganda.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Muarif (2025) "Peran Akhlak, Keseimbangan Jiwa, dan Conditioning Pesantren dalam Pembentukan Resiliensi

Santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung". Hasilnya membuktikan bahwa rutinitas asrama secara otomatis membentuk mentalitas resilien. Persamaan riset tersebut dengan penelitian ini adalah lokasi kajian pada institusi pendidikan Islam. Perbedaannya, subjek Muarif adalah santri berasrama (mukim). Keterbatasan riset tersebut adalah hasilnya tidak merepresentasikan siswa non-asrama yang harus melakukan mobilitas fisik harian antara rumah, sekolah formal, dan madrasah. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis ketangguhan siswa non-asrama dalam mengelola keterbatasan energi fisik mereka secara mandiri.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Abshar (2025) berjudul "Kesejahteraan Psikologis Santri dalam Perspektif Budaya dan *Indigenous Psychology*" yang diterbitkan dalam *Al Irfan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Penelitian* menggunakan pendekatan *indigenous psychology*. Penelitian ini menemukan bahwa kesejahteraan psikologis santri sangat dipengaruhi oleh praktik spiritual komunal dan nilai kebersamaan, berbeda dengan standar kebahagiaan Barat yang bersifat individualistik. Persamaan dengan penelitian ini adalah fokus pada *school well-being* di pendidikan Islam. Perbedaannya, riset Abshar berfokus pada santri remaja hingga dewasa. Keterbatasan riset tersebut adalah belum menganalisis dinamika emosional anak usia dasar yang mengalami kelelahan sekolah sore. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis *school well-being* pada anak sekolah dasar menggunakan instrumen berbasis gambar (*smiley face check*) untuk mengukur emosi secara lebih akurat.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Kaloko dkk. (2026) membuktikan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial merupakan prediktor dominan motivasi belajar siswa madrasah aliyah, sementara Nisa dan Salamah (2026) menegaskan bahwa kepedulian guru dan teman sebaya menjadi faktor protektif utama bagi siswa yang menghadapi tekanan akademik. Persamaan kedua riset tersebut dengan penelitian ini adalah analisis fungsi dukungan sosial di lembaga Islam. Perbedaannya, kedua riset terdahulu berfokus pada siswa remaja (Madrasah Aliyah). Keterbatasannya adalah belum mencakup anak usia operasional konkret yang lebih rentan terhadap kelelahan fisik. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis peran spesifik afirmasi emosional ibu dan ajakan teman sebaya dalam menjaga kesejahteraan psikologis anak yang menjalani beban sekolah ganda.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian tersebut, terdapat *research gap* yang signifikan, Di mana belum ada penelitian yang secara khusus memotret resiliensi akademik dan *school well-being* pada anak usia operasional konkret (SD/Awaliyah, 10–12 tahun) yang berstatus non-asrama dan menjalani beban sekolah ganda setiap harinya dalam konteks lembaga pendidikan Islam nonformal. Persamaan antara penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap resiliensi akademik, kesejahteraan psikologis, dan peran dukungan sosial di lingkungan pendidikan Islam. Perbedaannya terletak pada subjek kajian, Di mana seluruh penelitian terdahulu mengkaji santri asrama, siswa madrasah aliyah, atau mahasiswa bukan siswa madrasah Diniyah usia *awaliyah* yang non-asrama. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggabungan perspektif resiliensi akademik berbasis psikologi Islam dengan analisis *school well-being* secara empiris-kualitatif pada kelompok usia yang selama ini luput dari perhatian ilmiah, sekaligus menghadirkan instrumen elicitasi

visual (*smiley face check*) sebagai pendekatan inovatif dalam menggali kondisi emosional anak usia dasar.

Berangkat dari rasa penasaran sekaligus kepedulian terhadap kesehatan mental anak usia dini di tengah padatnya pendidikan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan: (1) menggambarkan bentuk beban sekolah ganda yang dialami siswa MDTA Sabilul Izza; (2) mengidentifikasi wujud resiliensi akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran sore; (3) mendeskripsikan dinamika *school well-being* siswa di lingkungan madrasah; dan (4) menganalisis faktor pendukung dan penghambat resiliensi serta *well-being* siswa. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur tentang resiliensi akademik dan *school well-being*, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang menjalani sistem pendidikan ganda di lembaga Islam non-asrama sebuah topik yang selama ini belum banyak mendapat perhatian ilmiah. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan menjadi masukan nyata bagi para pengelola madrasah Diniyah, orang tua, dan pemangku kebijakan pendidikan.

Metode Penelitian

Untuk memotret realitas di lapangan secara utuh, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus (*case study*) (Fitriani dkk., 2026). Alasan penulis memilih desain ini sebenarnya sangat sederhana: tujuannya bukan untuk mengumpulkan angka statistik atau mencari kesimpulan yang berlaku umum (generalisasi), melainkan untuk benar-benar menyelami apa yang dirasakan oleh siswa di satu lokasi spesifik. Melalui studi kasus di MDTA Sabilul Izza Kabupaten Kuningan ini, penulis ingin melihat secara langsung bagaimana cara anak-anak tersebut mengakali kelelahan fisik akibat sekolah ganda, dan bagaimana mereka mengubah rasa lelah itu menjadi ketangguhan (resiliensi) akademik.

Penentuan siapa saja yang menjadi subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Artinya, penulis tidak memilih siswa secara acak, melainkan sengaja mencari siswa yang profilnya paling pas dengan tujuan riset. Subjek utamanya adalah tiga orang siswa MDTA Sabilul Izza di tingkat Awaliyah (setara kelas 4 hingga 6 SD, dengan rentang usia 10–12 tahun). Syarat utamanya adalah mereka harus anak-anak yang paginya *full* mengikuti sekolah formal, lalu sore harinya aktif masuk madrasah. Penulis juga mewawancarai subjek sekunder untuk keperluan cek silang (*triangulasi data*). Mereka adalah satu orang Ustadz pengajar Diniyah dan satu orang tua siswa.

Proses turun ke lapangan dilakukan secara natural agar anak-anak tidak merasa sedang diawasi. Ada tiga teknik utama yang penulis pakai untuk mengumpulkan data. Pertama, Observasi Partisipan. Selama beberapa hari, penulis sengaja ikut duduk di dalam kelas madrasah pada "jam-jam rawan" *ngantuk*, yaitu sekitar pukul 14.30 hingga 16.30 WIB. Di sini, pengamatan tidak difokuskan pada pintar atau tidaknya mereka mengaji, melainkan memantau gerak-gerik, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh mereka. Tujuannya untuk melihat seberapa Lelah sebenarnya fisik mereka, dan bagaimana antusiasme mereka saat kelas mulai berjalan.

Langkah kedua adalah Wawancara mendalam (*In-depth Interview*). Karena subjeknya adalah anak-anak, wawancara tentu tidak dilakukan secara kaku layaknya orang dewasa. Penulis lebih banyak mengajak mereka mengobrol santai menggunakan

ragam bahasa sehari-hari agar mereka tidak merasa sedang "diuji". Penggalan informasi difokuskan pada kejujuran mereka mengenai seberapa berat jadwal harian mereka, apa yang dilakukan saat merasa jenuh, dan alasan apa yang membuat mereka tetap mau berangkat mengaji. Sebagai pelengkap, penulis menggunakan teknik ketiga yaitu Elicitasi Visual (*Visual Elicitation - Smiley Face Check*). Mengingat anak usia 10 tahun kadang kesulitan jika disuruh menjelaskan konsep abstrak seperti "kesejahteraan batin" atau "stres" (Glaw dkk., 2017), penulis menyodorkan kartu bergambar tiga ekspresi wajah (senyum lebar, biasa saja, dan cemberut). Anak-anak tinggal menunjuk gambar mana yang paling mewakili perasaannya hari itu sebagai pancingan untuk bercerita lebih lanjut.

Setelah semua data dari catatan lapangan dan obrolan terkumpul, data tersebut diurai menggunakan teknik analisis kualitatif (Miles dkk., 2014). Prosesnya berjalan melewati tiga tahap. Mulai dari Reduksi Data (menyeleksi dan membuang obrolan yang tidak relevan), lalu Penyajian Data (merangkai kutipan wawancara anak-anak tersebut menjadi sebuah narasi deskriptif yang dihubungkan dengan observasi), dan diakhiri dengan Penarikan Kesimpulan. Dari ketiga tahapan inilah penulis pada akhirnya bisa merumuskan jawaban yang utuh dari pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan di awal.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan *elicitasi* visual yang dilakukan di MDTA Sabilul Izza Kabupaten Kuningan, diperoleh empat temuan pokok yang menjawab keempat tujuan penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* dengan melibatkan tiga siswa kelas Awaliyah sebagai partisipan utama, serta satu guru dan satu orang tua sebagai partisipan sekunder untuk keperluan triangulasi data. Profil selengkapnya ditampilkan pada Tabel 1, sedangkan fokus dan indikator wawancara dirangkum dalam Tabel 2.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

No.	Inisial	Peran dalam Penelitian	Usia / Jabatan	Keterangan
1	Nd	Partisipan Utama (Siswa)	10 tahun	Siswa kelas Awaliyah MDTA Sabilul Izza; aktif di SD pagi hari dan madrasah sore hari setiap hari.
2	Nb	Partisipan Utama (Siswa)	10 tahun	Siswa kelas Awaliyah MDTA Sabilul Izza; aktif di SD pagi hari dan madrasah sore hari setiap hari.
3	Sk	Partisipan Utama (Siswa)	11 tahun	Siswa kelas Awaliyah MDTA Sabilul Izza; aktif di SD pagi hari dan madrasah sore hari setiap hari.
4	Ust. AH	Partisipan Sekunder (Guru)	Pengajar Kelas Diniyah	Guru pengampu kelas sore MDTA Sabilul Izza; memberikan data triangulasi dari perspektif pendidik.
5	Ibu Nb	Partisipan Sekunder (Orang Tua)	Ibu / Wali Siswa	Orang tua dari Nb; memberikan data triangulasi terkait peran keluarga dalam mendukung rutinitas sekolah ganda.

Sumber: Dokumen peneliti

Tabel 2. Fokus dan Indikator Wawancara Mendalam

No.	Fokus Wawancara	Indikator	Tujuan Penggalan Data
1	Realitas Beban Sekolah Ganda	Keluhan fisik, durasi aktivitas harian, jadwal kegiatan dari pagi hingga sore	Mengungkap wujud nyata kelelahan fisik dan kognitif akibat rutinitas sekolah ganda serta kehilangan waktu bermain
2	Benturan Tugas Kognitif	Frekuensi tumpukan PR dan hafalan, serta strategi mandiri pengelolaan tugas	Mengidentifikasi tekanan kognitif yang dihasilkan oleh kewajiban ganda dari dua institusi pendidikan
3	Wujud Resiliensi Akademik	Strategi koping aktif/pasif, pengelolaan emosi, dan motivasi bertahan hadir di madrasah	Mengidentifikasi bentuk-bentuk ketahanan mental siswa yang muncul sebagai respons atas beban sekolah ganda
4	Dinamika <i>School Well-Being</i>	Kondisi emosional (<i>Smiley Face Check</i>), keamanan sosial antar-teman, dan kualitas relasi guru-siswa	Mendeskrripsikan kualitas kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan madrasah di tengah kelelahan fisik
5	Faktor Pendukung dan Penghambat	Peran afirmasi orang tua, pengaruh ajakan teman sebaya, hambatan cuaca, dan tekanan tugas akademik	Menganalisis variabel eksternal yang memengaruhi resiliensi dan <i>well-being</i> siswa yang menjalani beban sekolah ganda

Sumber: Dokumen Peneliti

1. Realitas beban sekolah ganda siswa MDTA Sabilul Izza

Fenomena sekolah ganda mensyaratkan siswa membagi fokus, energi fisik, dan kapasitas kognitif ke dalam dua institusi pendidikan setiap harinya. Berdasarkan data lapangan, ditemukan tiga wujud beban utama: (a) kelelahan fisik akibat jadwal yang sangat padat, (b) hilangnya waktu bermain, dan (c) benturan tugas kognitif dari dua lembaga sekaligus. Ketiganya tersaji secara sistematis dalam Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil Wawancara: Realitas Beban Sekolah Ganda Siswa

No.	Temuan Penelitian	Pernyataan Responden	Analisis Peneliti
1	Rutinitas harian siswa berlangsung lebih dari sepuluh jam aktif tanpa istirahat yang memadai	"Bangun jam setengah 5 subuh, shalat, terus mandi. Habis itu berangkat SD jam 7 sampai jam 12 siang. Pulang ke rumah, makan siang, shalat dzuhur, ganti baju, terus jam 2 siang langsung lari ke madrasah sini sampai jam setengah 5 sore, Pak." (Siswa Nd, 15.00 WIB)	Total waktu aktif belajar siswa mencapai lebih dari 10 jam per hari, dengan jeda makan siang yang sangat singkat. Kondisi ini selaras dengan Pitriani dkk. (2023) yang menegaskan sistem belajar berdurasi panjang berpotensi memicu stres akademik pada anak usia SD.
2	Kelelahan fisik berwujud rasa pegal dan kantuk, terkonfirmasi melalui observasi partisipan di kelas	"Kalau kaki sih <i>pegel</i> , Pak. Terus hawanya juga panas kan jam 2 siang. Kadang pas baru duduk di kelas agak <i>ngantuk</i> ." (Siswa Nb, 15.05 WIB)	Keluhan fisik siswa dikonfirmasi observasi lapangan: pada pukul 14.00-14.15 WIB banyak siswa menguap, bersandar di tembok, atau menatap kosong sebelum pelajaran dimulai. Ini merupakan bukti nyata <i>cognitive load</i> yang melampaui kapasitas anak (Sweller, 1988).
3	Hilangnya seluruh waktu bermain di sore hari sebagai dampak struktural sistem sekolah ganda	"Mainnya pas istirahat SD aja, sama paling lari-larian sebentar <i>nunggu</i> Ustadz masuk kelas sore. Kurang lama sih mainnya, <i>pengennya</i> main bola di lapangan, tapi <i>gak</i> keburu waktunya." (Siswa Sk, 15.08 WIB)	Satu-satunya celah bermain hanyalah waktu istirahat SD pagi hari. Bermain bagi anak usia operasional konkret bukan sekadar hiburan, melainkan mekanisme esensial pemulihan energi kognitif dan

			perkembangan sosial-emosional (Vygotsky, 1978).
4	Benturan tugas kognitif dari dua institusi menciptakan tekanan akademik nyata yang memaksa siswa membagi kapasitas pikiran secara bersamaan	“Pernah banget! Kadang pusing juga <i>mikirinnnya</i> , apalagi kalau SD ada PR Matematika terus di sini harus setoran surat panjang. Tapi ya <i>dikerjain aja</i> . Biasanya hafalan diulang-ulang pas lagi <i>nunggu</i> Ustadz masuk kelas, kalau PR SD <i>dikerjainnya</i> malam habis isya.” (Siswa Sk, 15.10 WIB)	Tumpang-tindih kewajiban akademik memaksa siswa melakukan <i>context switching</i> secara mandiri. Meski menjadi sumber stres, respons adaptif ini menunjukkan munculnya <i>self-regulated learning</i> (Hajina dkk., 2024) sebagai dampak tidak langsung dari tekanan beban ganda.

Sumber: Dokumen peneliti

Data pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa beban sekolah ganda bukan sekadar keluhan subjektif, melainkan realitas terukur yang terkonfirmasi baik melalui penuturan siswa maupun pengamatan langsung peneliti di kelas. Total waktu aktif belajar yang mencapai lebih dari sepuluh jam per hari, hilangnya ruang bermain, dan tekanan dari tumpukan tugas dua institusi secara kumulatif menciptakan kondisi yang sangat rentan memicu stres akademik. Namun yang menarik, alih-alih menyerah, siswa justru menunjukkan respons adaptif yang akan diuraikan pada bagian berikutnya.

2. Wujud resiliensi akademik siswa

Menghadapi realitas beban ganda yang menguras energi fisik dan kognitif sebagaimana diuraikan pada bagian sebelumnya, para siswa MDTA Sabilul Izza nyatanya tidak menunjukkan sikap menyerah. Pengumpulan data lapangan melalui observasi dan wawancara justru mengungkap fenomena ketahanan psikologis yang sangat positif. Secara garis besar, resiliensi mereka terwujud dalam tiga bentuk: (a) penyelesaian masalah secara proaktif, (b) pengelolaan emosi melalui aktivitas komunal, dan (c) pemaknaan rasa lelah sebagai ibadah. Ketiga bentuk tersebut dianalisis secara sistematis dalam Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Analisis hasil wawancara: Wujud resiliensi akademik siswa

No.	Temuan Penelitian	Pernyataan Responden	Analisis Peneliti
1	Penyelesaian masalah secara proaktif: siswa menciptakan stimulus kognitif mandiri untuk melawan kantuk (<i>problem-focused coping</i>)	“Aku biasanya cuci muka ke depan. Terus, biar <i>gak ngantuk</i> , aku sengaja angkat tangan <i>nanya</i> ke Ustadz, atau malah aku yang minta dikasih pertanyaan tebak-tebakan sambung ayat. Kalau <i>mikir</i> jawab pertanyaan kan otak jadi jalan, <i>ngantuknya</i> langsung hilang, Pak!” (Siswa Nd, 15.00 WIB)	Strategi aktif Nd merupakan wujud nyata <i>problem-focused coping</i> (Lazarus, 1984). Alih-alih bersikap pasif, ia secara mandiri menciptakan stimulus untuk dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan kapasitas regulasi diri yang jauh melampaui ekspektasi usia anak (Pangestu & Mamahit, 2024).
2	Pengelolaan emosi melalui aktivitas komunal: pemulihan bukan dengan menyendiri, melainkan melalui kebersamaan (<i>emotion-focused coping</i>)	“Pernah <i>kepikiran</i> bolos kalau pas hujan deras <i>aja</i> sih. Tapi sayang kalau bolos, nanti ketinggalan materi. Kalau lagi jenuh, paling jajan es di warung depan atau ikut <i>nadzoman</i> (nyanyi bareng). Habis <i>nadzoman</i> itu rasanya lega, plong <i>gitu</i> , Pak.” (Siswa Sk, 15.05 WIB)	Aktivitas <i>nadzoman</i> (melantunkan syair agama bersama) berfungsi sebagai katarsis emosional berbasis kolektivitas Islam. Abshar (2025) menemukan bahwa dalam ekosistem pendidikan Islam, pemulihan emosional justru mekar dari rasa kebersamaan, bukan dari penyembuhan individual.

3	Pemaknaan rasa lelah sebagai ibadah (lillah): kelelahan dimaknai ulang sebagai ladang pahala yang bernilai spiritual (<i>meaning-making</i>)	" <i>Pengen nambah ilmu agama, Pak. Ustadz bilang kalau kita capek nuntut ilmu agama, capeknya jadi pahala buat Ayah sama Ibu di rumah. Makanya aku semangat biar Ayah Ibu senang.</i> " (Siswa Nb, 15.10 WIB)	<i>Reframing</i> kognitif berbasis spiritualitas Islam mengubah persepsi beban menjadi motivasi intrinsik. Temuan ini memvalidasi secara empiris konsepsi Faizi & Ichsan (2023) bahwa resiliensi pelajar muslim berakar pada kekuatan husnuzan dan pemaknaan kesulitan sebagai amal ibadah. Amin dkk. (2025) memperkuat ini dengan membuktikan korelasi positif religiusitas dan resiliensi akademik.
---	--	--	---

Sumber: Dokumen peneliti

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa MDTA Sabilul Izza bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan proses aktif yang dikonstruksi secara sadar oleh masing-masing individu. Yang paling menonjol dan membedakan konteks madrasah dari institusi pendidikan lainnya adalah dimensi ketiga: motivasi spiritual berbasis nilai *lillah* yang tertanam melalui narasi ustadz di kelas. Dimensi ini berfungsi sebagai infrastruktur psikologis kokoh yang menopang resiliensi siswa dalam jangka panjang, jauh melampaui sekadar target nilai rapor.

3. Dinamika *school well-being*: Ruang nyaman di tengah tekanan

Kelelahan fisik dan beban pikiran yang dialami siswa berpotensi memicu stres jika tidak diimbangi dengan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Untuk mengukur dimensi emosional ini, penelitian menggunakan instrumen *elicitasi* visual *Smiley Face Check* yang hasilnya disajikan pada Tabel 5, sedangkan analisis mendalam terhadap keseluruhan dinamika *school well-being* dirangkum dalam Tabel 6.

Tabel 5. Rekapitulasi hasil *elicitasi* visual (*smiley face check*)

No.	Partisipan	Kondisi Pengukuran	Pilihan Ekspresi	Keterangan / Pernyataan Representatif
1	Nd (Siswa, 10 thn)	Pertengahan sesi madrasah sore hari ($\pm$ pukul 15.00 WIB), setelah sehabian di SD	Senyum Lebar (☺)	Bersemangat mengikuti kuis tebak-tebakan interaktif di kelas; kondisi emosional tetap positif meski telah bersekolah sejak pagi hari.
2	Nb (Siswa, 10 thn)	Pertengahan sesi madrasah sore hari ($\pm$ pukul 15.10 WIB), setelah sehabian di SD	Senyum Lebar (☺)	" <i>Aku pilih yang senyum lebar ini, Pak! Soalnya hari ini asik, tadi habis main kuis tebak-tebakan hukum nun mati di papan tulis.</i> " (Siswa Nb, 15.10 WIB)
3	Sk (Siswa, 11 thn)	Pertengahan sesi madrasah sore hari ($\pm$ pukul 15.15 WIB), setelah sehabian di SD	Senyum Lebar (☺)	Menyatakan senang dengan suasana kelas yang ramai dan kebersamaan teman. Kondisi emosional positif meski sempat mengeluhkan kelelahan fisik di awal sesi.

Sumber: Dokumen peneliti (hasil pengukuran langsung di kelas)

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh partisipan secara meyakinkan memilih ekspresi senyum lebar, sebuah temuan yang cukup mengejutkan mengingat mereka baru saja menjalani hari yang sangat panjang sejak pagi hari. Temuan ini menjadi titik awal penting yang mendorong peneliti menggali lebih jauh faktor-faktor pelindung di lingkungan madrasah yang mampu mempertahankan kesejahteraan emosional siswa, sebagaimana dianalisis pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Analisis hasil wawancara: Dinamika school well-being di MDTA Sabilul Izza

No.	Temuan Penelitian	Pernyataan Responden	Analisis Peneliti
1	Kondisi emosional siswa tetap berada pada level positif meski melewati hari yang sangat panjang di dua sekolah	“Aku pilih yang senyum lebar ini, Pak! Soalnya hari ini <i>asik</i> , tadi habis main kuis tebak-tebakan hukum nun mati di papan tulis.” (Siswa Nb, 15.10 WIB)	Seluruh partisipan memilih ekspresi senyum lebar dalam <i>Smiley Face Check</i> . Ini mengindikasikan kondisi afektif yang terjaga positif dan sesuai model <i>school well-being</i> Sholihah (2023) yang menempatkan dimensi <i>loving</i> (kehangatan relasi sosial) sebagai pilar paling sentral.
2	Lingkungan sosial madrasah kondusif, bebas perundungan, dan dipenuhi canda tawa antar teman sebaya	“Di kelas ini aman, Pak. <i>Nggak</i> ada yang berantem parah. Paling cuma iseng <i>nyembunyiin</i> peci atau pensil, tapi habis itu <i>dibalikin</i> lagi sambil ketawa. Kalau istirahat kita jajan bareng, main tebak-tebakan, kadang main tepok nyamuk. Pokoknya rame.” (Siswa Sk, 15.15 WIB)	Tidak adanya konflik serius menjadikan madrasah sebagai ruang sosial yang aman bagi anak untuk pulih dari ketegangan sekolah formal. Kualitas relasi antar-teman merupakan pilar utama <i>school well-being</i> dalam perspektif Abshar (2025) mengenai fungsi nilai kebersamaan dalam ekosistem pendidikan Islam.
3	Suasana kelas bebas ancaman mendorong keberanian siswa aktif bertanya dan menciptakan rasa aman belajar	“Guru di sini <i>nggak</i> galak. Kalau ada yang belum lancar, paling disuruh <i>ngulang</i> bareng-bareng <i>dibantuin temen</i> sebangku. Makanya aku berani minta dikasih pertanyaan terus ke Ustadz, soalnya kalau salah juga <i>nggak dimarahin</i> .” (Siswa Nd, 15.20 WIB)	Eliminasi ancaman hukuman mengubah fungsi madrasah dari sekadar tempat menuntut ilmu menjadi <i>safe space</i> pemulihan psikologis. Ini sesuai argumen Muhlisin dkk. (2023) tentang krusialnya iklim pendidikan moderat yang bebas ancaman verbal.
4	Guru menerapkan pendekatan ramah anak secara sadar berdasarkan kepekaan pedagogis terhadap keterbatasan energi siswa	“Kita kan tahu anak-anak jam 2 siang itu ibaratnya baterainya sisa 20 persen, <i>udah</i> capek di SD dari pagi. Kalau di madrasah ustadznya galak atau main hukum pas hafalan macet, besoknya pasti mereka mogok <i>ngaji</i> . Makanya di sini kita bawa santai. Kalau ada yang <i>ngantuk</i> , kita selingi tebak-tebakan atau baca <i>nadzoman</i> , biar ketawa lagi dan <i>ngajinya nggak kerasa</i> jadi beban.” (Ustadz AH, 16.00 WIB)	Kesadaran Ustadz AH bahwa siswa tiba dengan 'baterai sisa 20 persen' merupakan wujud kepekaan pedagogis yang menentukan kualitas <i>school well-being</i> . Madrasah berhasil memenuhi dimensi <i>loving</i> dan <i>being</i> dari model Sholihah (2023) melalui pendekatan yang adaptif dan manusiawi.

Sumber: Dokumen peneliti

Data pada Tabel 6 memperlihatkan bahwa tingginya *school well-being* siswa MDTA Sabilul Izza ditopang oleh tiga pilar utama: kondisi emosional positif yang terjaga, keamanan sosial dalam interaksi teman sebaya, serta pendekatan guru yang ramah anak dan bebas ancaman. Ketiga pilar ini saling menguatkan dan menciptakan ekosistem madrasah yang berfungsi ganda: tidak hanya sebagai tempat menuntut ilmu, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis (*safe space*) yang secara aktif mengimbangi tekanan akumulatif dari beban sekolah ganda.

4. Faktor pendukung dan penghambat resiliensi serta *well-being*

Ketangguhan mental dan kesejahteraan psikologis siswa dalam menghadapi padatnya rutinitas sekolah ganda tentu tidak terlepas dari pengaruh lingkungan

sekitarnya. Berdasarkan triangulasi data, ditemukan faktor-faktor yang berperan sebagai pendorong maupun penghambat yang disajikan secara sistematis berikut ini.

Tabel 7. Analisis faktor pendukung dan penghambat resiliensi serta *well-being* siswa

No.	Kategori	Temuan Penelitian	Pernyataan Responden	Analisis Peneliti
1	Pendukung	Afirmasi emosional orang tua (sepiring makan siang + kalimat pujian) mengubah kelelahan pasca-SD menjadi semangat berangkat mengaji	“Kalau <i>udah digituin</i> ya aku jadi semangat lagi buat berangkat ke madrasah.” (Siswa Nb, 15.25 WIB) “Makanya saya <i>akalin</i> , pas dia pulang <i>tuh</i> makanan <i>udah mateng</i> atau dikasih uang jajan supaya semangat berangkat.” (Ibu Nb, 16.30 WIB)	Afirmasi sederhana orang tua berfungsi sebagai <i>protective factor</i> yang tidak tergantikan (Desiningrum dkk., 2025). Dukungan emosional ini menegaskan korelasi negatif antara dukungan sosial dan stres akademik yang ditemukan Ratnasari & Djalal (2024).
2	Pendukung	Ajakan langsung teman sebaya terbukti lebih efektif menggerakkan motivasi kehadiran dibandingkan dorongan intrinsik anak itu sendiri	“Pernah sih <i>mager</i> banget mau berangkat madrasah, <i>pengennya</i> rebahan <i>aja</i> . Eh tiba-tiba teman-teman <i>nyamper</i> ke depan rumah sambil teriak-teriak 'ayo <i>ngaji</i> !'. Kalau <i>udah</i> pada teriak <i>gitu</i> ya aku langsung lari ambil kerudung.” (Siswa Nd, 15.30 WIB)	<i>Peer support</i> berbentuk ajakan fisik merupakan dukungan <i>companionship</i> (Sarafino & Smith, 2014) yang paling dominan pada anak usia SD. Rasa kebersamaan dalam perjalanan membuat beban sekolah sore terasa jauh lebih ringan (Kaloko dkk., 2026).
3	Penghambat	Cuaca ekstrem (panas terik dan hujan deras) menjadi hambatan situasional yang memengaruhi kesiapan fisik dan motivasi kehadiran	“Pernah kepikiran bolos kalau pas hujan deras <i>aja</i> sih. Tapi sayang kalau bolos, nanti ketinggalan materi.” (Siswa Sk, 15.05 WIB)	Hambatan bersifat eksternal dan sulit dikendalikan. Namun, kognisi siswa tentang konsekuensi akademis mengalahkan godaan absen, mengindikasikan nilai-nilai madrasah telah terinternalisasi secara mendalam (Ningrum dkk., 2025).
4	Penghambat	Benturan tugas akademik ganda menjadi hambatan kognitif paling berat dan paling konsisten dikeluhkan siswa	“Kadang pusing juga <i>mikirinnya</i> , apalagi kalau SD ada PR Matematika terus di sini harus setoran surat panjang. Tapi ya <i>dikerjain aja</i> .” (Siswa Sk, 15.10 WIB)	Dua tuntutan dari dua lembaga dalam rentang waktu sempit menciptakan momen kritis. Jika tidak ditangani secara sistemik, risiko <i>academic burnout</i> pada usia muda sangat nyata (Andi Rahmaeni & Kasmawati, 2024).
5	Penghambat	Minimnya waktu bermain dan pemulihan diri berdampak kumulatif pada regenerasi energi fisik dan perkembangan sosial-emosional anak	“Mainnya pas istirahat SD <i>aja</i> , sama paling lari-larian sebentar <i>nunggu</i> Ustadz masuk kelas sore. Kurang lama sih mainnya, <i>pengennya</i> main bola di lapangan, tapi <i>gak</i> keburu waktunya.” (Siswa Sk, 15.08 WIB)	Hilangnya waktu bermain memperburuk dampak psikologis sekolah berdurasi panjang (Pitriani dkk., 2023). Meskipun demikian, aktivitas komunal di kelas madrasah (<i>nadzoman</i> , tebak-tebakan) secara fungsional mengambil alih peran <i>rekreatif</i> yang hilang tersebut (Abshar, 2025).

Sumber: Dokumen peneliti

Data pada Tabel 7 memperlihatkan bahwa meskipun terdapat hambatan-hambatan yang nyata, terutama benturan tugas akademik ganda dan hilangnya waktu bermain, kekuatan faktor pendukung terbukti lebih dominan dalam menjaga ketahanan dan kesejahteraan siswa. Afirmasi emosional orang tua dan solidaritas teman sebaya berperan sebagai *buffer* psikologis yang secara efektif menetralkan dampak negatif dari hambatan-hambatan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi dan *well-being* siswa MDTA Sabilul Izza merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara kekuatan individual siswa, dukungan keluarga, dan ekosistem madrasah yang kondusif.

B. Pembahasan

1. Realitas beban sekolah ganda siswa MDTA

a. Kelelahan fisik dan kepadatan jadwal

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa MDTA Sabilul Izza menjalani rutinitas harian lebih dari sepuluh jam tanpa istirahat yang memadai, mulai pukul 07.00 hingga 16.30 WIB. Kelelahan fisik seperti rasa pegal, kantuk, dan tubuh lemas menjadi wujud paling nyata dari beban sekolah ganda yang mereka tanggung. Temuan ini sejalan dengan Pitriani dkk. (2023) yang membuktikan bahwa sistem pembelajaran berdurasi panjang secara signifikan berkontribusi terhadap stres akademik pada anak usia sekolah dasar. Mahmudah dan Rusmawati (2018) turut menegaskan bahwa sistem *full day school* yang memangkas waktu relaksasi anak sangat rentan memicu respons stres fisiologis. Secara teoritis, kondisi ini berkaitan langsung dengan konsep *cognitive load* yang dikemukakan Sweller (1988), di mana kapasitas kerja memori anak memiliki batas yang apabila terus-menerus dilampaui akan menimbulkan kelelahan kognitif yang memengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar.

b. Hilangnya waktu bermain sebagai kebutuhan perkembangan

Selain kelelahan fisik, penelitian menemukan bahwa siswa kehilangan hampir seluruh waktu bermain di sore hari. Satu-satunya celah bermain yang tersisa hanyalah waktu istirahat singkat di sekolah dasar pagi hari. Kondisi ini selaras dengan perspektif psikologi perkembangan yang menempatkan bermain sebagai kebutuhan esensial bagi anak usia operasional konkret, bukan sekadar hiburan. Bermain berfungsi sebagai mekanisme pemulihan energi kognitif, wahana pengembangan keterampilan sosial, dan sarana regulasi emosi alami (Vygotsky, 1978). Ningrum dkk. (2025) secara spesifik menyebutkan hilangnya waktu bermain sebagai salah satu stresor nyata yang memengaruhi kesejahteraan psikologis anak di lingkungan pendidikan Islam. Temuan lapangan ini mempertegas bahwa beban sekolah ganda tidak hanya menguras fisik, tetapi juga merampas hak tumbuh kembang anak secara psikologis.

c. Benturan tugas kognitif ganda

Temuan ketiga menunjukkan bahwa siswa secara rutin menghadapi benturan antara tugas SD dan kewajiban hafalan madrasah dalam satu rentang waktu sempit. Kondisi ini memaksa siswa melakukan *context switching*, yaitu perpindahan fokus kognitif secara cepat dari satu domain ke domain lain yang berbeda secara substansial. Temuan ini memperkuat pandangan AS dkk. (2020) mengenai dampak tumpukan beban akademik terhadap kemampuan konsentrasi anak. Namun yang menarik, sebagian siswa mulai menunjukkan respons adaptif mandiri: mencicil hafalan saat menunggu ustadz, atau

mengerjakan PR di malam hari setelah shalat isya. Perilaku ini merupakan bentuk nyata dari *self-regulated learning* sebagaimana dikonseptualisasikan Hajina dkk. (2024), yaitu kemampuan mengatur strategi belajar secara mandiri tanpa bergantung pada arahan eksternal. Secara tidak langsung, tekanan beban ganda justru melatih kecakapan manajemen diri yang kelak menjadi aset penting bagi perkembangan mereka.

2. Wujud resiliensi akademik siswa

a. Penyelesaian masalah secara proaktif (*problem-focused coping*)

Di tengah realitas beban ganda yang menguras energi fisik dan kognitif, para siswa MDTA Sabilul Izza justru menunjukkan ketahanan psikologis yang tinggi. Secara psikologis, resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi secara positif, dan bangkit kembali ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan (Ningrum dkk., 2025). Dalam konteks pendidikan, Pangestu dan Mamahit (2024) mendefinisikannya sebagai kemampuan siswa untuk tetap gigih mempertahankan pencapaian akademik meskipun berhadapan dengan stresor berat. Saat rasa kantuk melanda di kelas sore, siswa terbukti secara sadar menciptakan stimulus kognitif untuk dirinya sendiri, meminta kuis tebak-tebakan atau mengajukan pertanyaan kepada ustadz. Strategi ini merupakan wujud nyata *problem-focused coping*, yaitu respons adaptif yang langsung menyasar sumber tekanan alih-alih menghindarinya (Lazarus, 1984). Syarifah dan Darmawanti (2023) menemukan bahwa pelajar agama yang resilien secara intuitif mengombinasikan strategi ini dengan *emotion-focused coping* secara bergantian untuk menjaga stabilitas motivasi. Temuan lapangan juga menunjukkan bahwa kapasitas regulasi diri siswa Awaliyah telah berkembang melampaui ekspektasi umum untuk kelompok usianya.

b. Pengelolaan emosi melalui aktivitas komunal (*emotion-focused coping*)

Di sisi lain, ketika kejenuhan emosional melanda, siswa tidak menyendiri untuk memulihkan diri. Sebaliknya, mereka bergabung dalam aktivitas kolektif: melantunkan *nadzoman* bersama, jajan bersama, atau sekadar bercanda dengan teman sebaya. Mekanisme ini mencerminkan *emotion-focused coping* berbasis komunal yang sangat khas dalam ekosistem pendidikan Islam. Abshar (2025) melalui pendekatan *indigenous psychology* menemukan bahwa bagi individu yang dididik dalam ekosistem Islam, kebahagiaan dan pemulihan emosional justru mekar dari rasa kebersamaan yang sangat kontras dengan pola penyembuhan individual ala psikologi Barat. Shaleh dkk. (2025) mempertegas temuan ini dengan membuktikan bahwa aktivitas resitasi komunal seperti pelafalan *nadzoman* berfungsi sebagai mekanisme *healing* alami yang efektif dalam menurunkan kadar stres siswa madrasah.

c. Pemaknaan rasa lelah sebagai ibadah (*meaning-making*)

Dimensi resiliensi yang paling menonjol dan membedakan konteks madrasah dari institusi pendidikan lainnya adalah motivasi spiritual. Siswa memaknai rasa lelah bukan sebagai tekanan negatif, melainkan sebagai ladang pahala (*lillah*) demi membahagiakan orang tua. Temuan ini memvalidasi secara empiris konsepsi Faizi dan Ichsan (2023) yang merumuskan bahwa resiliensi pelajar muslim berakar pada kekuatan spiritualitas dan sikap *husnuzan* atau berprasangka baik terhadap ketetapan Allah. Amin dkk. (2025) secara kuantitatif membuktikan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan resiliensi akademik karena ia menyediakan sistem makna yang membantu individu menafsirkan

ulang penderitaan menjadi sesuatu yang bernilai luhur. Temuan ini sejalan dengan Miladiah (2021), agama memiliki peran sentral dalam membantu seseorang membingkai sebuah penderitaan menjadi sesuatu yang bernilai luhur. Ikromi dkk. (2025) menambahkan bahwa optimisme yang berlandaskan iman memberikan pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan dan kemampuan bertahan santri. Dengan demikian, narasi *lillah* yang ditanamkan oleh para ustadz bukan sekadar retorika religius, melainkan berfungsi sebagai infrastruktur psikologis yang kokoh untuk menopang resiliensi siswa dalam jangka panjang.

3. Dinamika *school well-being* siswa MDTA

a. Kondisi emosional positif di tengah kelelahan fisik

Hasil instrumen *Smiley Face Check* menunjukkan bahwa seluruh partisipan secara konsisten memilih gambar wajah tersenyum lebar untuk menggambarkan perasaan mereka selama berada di MDTA, meskipun mereka baru saja menjalani hari yang sangat panjang sejak pagi di SD. Temuan ini sejalan dengan model *school well-being* yang dikembangkan Sholihah (2023), yang menempatkan dimensi *loving* (kehangatan relasi sosial) sebagai pilar paling sentral yang jauh lebih berpengaruh dibandingkan fasilitas fisik semata. Alfikri dan Hidayat (2025) mempertegas bahwa dalam perspektif keislaman, *school well-being* bertumpu pada rasa aman secara mental dan spiritual yang diperoleh dari lingkungan sosial yang positif. Kondisi emosional yang tetap terjaga positif di tengah kelelahan fisik ini mengindikasikan bahwa MDTA berhasil memenuhi kebutuhan psikologis-relasional siswa, sesuatu yang merupakan inti dari kesejahteraan belajar berbasis komunitas Islam.

b. Keamanan sosial dan interaksi teman sebaya

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa interaksi antar-teman sebaya di MDTA bersifat positif dan suportif, bebas dari perundungan, dan dipenuhi canda tawa. Tidak adanya perundungan atau konflik serius menjadikan madrasah sebagai ruang sosial yang aman bagi anak-anak untuk pulih dari ketegangan sekolah formal. Kualitas relasi antar-teman ini sejalan dengan Abshar (2025) yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis santri sangat dipengaruhi oleh nilai kebersamaan dan praktik spiritual komunal, serta merupakan salah satu pilar utama *school well-being* yang terjaga dengan baik di lingkungan pendidikan Islam.

c. Pendekatan guru yang ramah anak

Selain keamanan sosial antar-teman, pendekatan guru juga menjadi temuan yang krusial. Berbeda dengan sistem sekolah formal yang kerap menggunakan ancaman hukuman sebagai alat disiplin, para ustadz di MDTA secara sadar menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi siswa untuk belajar tanpa tekanan, dengan menyelengi pelajaran menggunakan tebak-tebakan dan *nadzoman* agar anak tetap bersemangat. Temuan ini memvalidasi argumen Muhlisin dkk. (2023) yang menegaskan krusialnya iklim pendidikan yang moderat dan bebas dari ancaman verbal, karena lingkungan yang penuh tekanan terbukti justru kontraproduktif terhadap proses belajar anak. Abshar (2025) memperkuat hal ini dengan menemukan bahwa kesejahteraan psikologis santri sangat dipengaruhi oleh praktik spiritual komunal dan nilai kebersamaan dalam ekosistem pendidikan Islam. Kesadaran Ustadz AH bahwa siswanya datang dengan

"baterai sisa 20 persen" merupakan wujud kepekaan pedagogis tinggi yang secara langsung menentukan kualitas *school well-being* siswa.

4. Faktor pendukung dan penghambat resiliensi serta *well-being*

a. Faktor pendukung

1. Afirmasi emosional orang tua

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa afirmasi sederhana dari orang tua seperti sepiring makan siang yang sudah tersaji dan sebaris kalimat pujian "anak *sholeh*" ternyata mampu mengubah anak yang kelelahan menjadi anak yang bersemangat kembali berangkat mengaji. Desiningrum dkk. (2025) menegaskan bahwa kompetensi emosional orang tua dalam memberikan afirmasi positif merupakan *protective factor* yang tidak tergantikan dalam membangun resiliensi anak. Elipiya dkk. (2025) membuktikan secara empiris bahwa dukungan emosional orang tua berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik anak, bahkan ketika tekanan eksternal yang dihadapi cukup berat. Temuan ini juga bersesuaian dengan Ratnasari dan Djalal (2024) yang menemukan korelasi negatif antara dukungan sosial dan stres akademik: semakin kuat dukungan yang diterima, semakin rendah intensitas stres yang dialami siswa. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, Nisa dan Salamah (2026) menegaskan bahwa dukungan yang bersumber dari keluarga berperan sangat vital dalam membentuk karakter resilien peserta didik.

2. Ajakan teman sebaya

Temuan menunjukkan bahwa ajakan langsung dari teman sebaya terbukti lebih efektif dalam menggerakkan motivasi anak dibandingkan dorongan intrinsik dari dalam dirinya sendiri. Rasa kebersamaan dalam perjalanan menuju madrasah membuat beban terasa jauh lebih ringan.

Kaloko dkk. (2026) dan Wulandari & Metia (2025) mengkonfirmasi bahwa kehadiran teman sebaya adalah motor penggerak motivasi yang dominan pada anak usia sekolah. Nisa dan Salamah (2026) mempertegas bahwa kepedulian teman sebaya merupakan faktor protektif utama yang mencegah siswa dari putus asa di tengah tekanan akademik. Febrianti dkk. (2023) menambahkan bahwa solidaritas pertemanan yang erat secara langsung meningkatkan daya tahan siswa dalam menghadapi tekanan belajar. Secara teoretis, fenomena ini berkaitan dengan konsep dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2014) yang mengelompokkan ajakan teman sebagai bentuk dukungan *companionship*, salah satu dimensi dukungan sosial yang paling berpengaruh pada perkembangan motivasi ekstrinsik anak.

b. Faktor penghambat

1. Kondisi cuaca yang ekstrem

Cuaca panas terik dan hujan deras menjadi hambatan situasional yang secara langsung memengaruhi kesiapan fisik dan keputusan siswa untuk berangkat ke madrasah. Ningrum dkk. (2025) menyebut faktor lingkungan fisik sebagai salah satu stresor nyata di lingkungan pendidikan yang kerap diabaikan dalam kajian akademik. Hambatan ini bersifat eksternal dan sulit dikendalikan oleh siswa maupun guru. Namun, temuan lapangan memperlihatkan bahwa kognisi siswa mengenai konsekuensi akademik (takut ketinggalan materi) cukup kuat untuk mengatasi hambatan situasional

ini, mengindikasikan bahwa nilai-nilai akademik dan spiritual yang ditanamkan di madrasah telah terinternalisasi cukup dalam.

2. Benturan tugas akademik ganda

Tumpukan tugas dari dua lembaga yang bersamaan menciptakan tekanan kognitif yang nyata dan menjadi hambatan paling berat yang dikeluhkan siswa secara konsisten. AS dkk. (2020) menemukan bahwa beban tugas yang saling tumpang-tindih merupakan prediktor kuat stres akademik pada anak usia sekolah. Andi Rahmaeni dan Kasmawati (2024) memperingatkan bahwa jika kelelahan ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, anak-anak berisiko mengalami *academic burnout* di usia yang sangat muda. Meskipun demikian, respons adaptif siswa yang secara mandiri mencicil hafalan dan mengatur jadwal mengerjakan PR malam hari menunjukkan bahwa tekanan ini tidak sepenuhnya merusak melainkan justru melatih kapasitas *self-regulated learning* yang penting (Hajina dkk., 2024).

3. Hilangnya waktu bermain dan pemulihan diri

Hilangnya ruang bermain yang memadai merupakan hambatan yang bersifat kumulatif dan berdampak ganda, karena memperlambat pemulihan energi fisik sekaligus memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Pitriani dkk. (2023) secara khusus menyoroti hilangnya waktu santai sebagai salah satu faktor utama yang memperburuk dampak psikologis dari sistem sekolah berdurasi panjang. Dalam perspektif psikologi perkembangan, bermain pada usia operasional konkret bukan sekadar hiburan, melainkan mekanisme esensial bagi perkembangan keterampilan sosial dan pemulihan kognitif (Vygotsky, 1978). Namun, fakta menarik di lapangan adalah bahwa ketiadaan waktu bermain yang panjang ini sebagian terkompensasi oleh aktivitas komunal yang menyenangkan di dalam kelas madrasah seperti *nadzoman* dan tebak-tebakan yang secara fungsional mengambil alih peran rekreatif tersebut. Hal ini konsisten dengan temuan Abshar (2025) mengenai fungsi aktivitas komunal sebagai mekanisme pemulihan psikologis dalam ekosistem pendidikan Islam.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa siswa MDTA Sabilul Izza yang menjalani rutinitas sekolah ganda menghadapi beban fisik dan kognitif yang nyata, namun secara konsisten menunjukkan resiliensi akademik yang kuat melalui tiga strategi utama: penyelesaian masalah secara proaktif, pengelolaan emosi berbasis aktivitas komunal, dan pemaknaan lelah sebagai ibadah lillah. Kesejahteraan siswa di madrasah tetap terjaga positif berkat iklim belajar yang ramah anak, persahabatan yang suportif, serta dukungan emosional orang tua dan ajakan teman sebaya sebagai faktor pelindung utama. Temuan ini menegaskan bahwa madrasah Diniyah, bila dikelola dengan pendekatan humanis dan berbasis kebersamaan, tidak semata-mata menambah beban belajar, melainkan justru dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan psikologis bagi anak yang menjalani pendidikan ganda. Meskipun demikian, penelitian kualitatif ini memiliki keterbatasan karena partisipan hanya difokuskan pada tingkatan kelas Awaliyah di satu madrasah saja, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara langsung pada konteks sekolah di wilayah yang lebih luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan, melibatkan perbandingan antar-madrasah, serta

mengeksplorasi lebih jauh mengenai metode pola asuh orang tua yang paling efektif dalam mendukung ketangguhan anak-anak yang menjalani sekolah ganda di era modern ini.

Daftar Pustaka

- Abshar, U. (2025). Kesejahteraan psikologis santri dalam perspektif budaya dan indigenous psychology. *Al Irfan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Penelitian*, 1(2), 139–144.
- Alfikri, M., & Hidayat, B. (2025). School Well-Being pada Mahasiswa dan Perspektif Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 74–89.
- Amin, M., Syarifah, L., Ash Shiddiqy, F. H., & Wijaya, R. (2025). Academic resilience: Exploring the role of religiosity and self-efficacy in facing academic challenges. *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 34–45.
- Andi Rahmaeni, & Kasmawati, K. (2024). Dampak Kebijakan Full Day School Pada Tingkat Sekolah Dasar. *JURNAL DIKDAS*, 12(2), 184–193. <https://doi.org/10.22487/jds.v12i2.3914>
- Anisa Nur Fitriani, Chelsea Diana Ayu, Dinda Shalsa Agistie, Nuuran Raudha Senja, & Enjang Yusup Ali. (2026). Integrasi Media Pembelajaran dalam Modul Ajar pada Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar: Studi Kualitatif Deskriptif. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 4085–4093. <https://doi.org/10.56799/peshum.v5i2.14069>
- AS, R. M., Irmayanti, N., & Zuroida, A. (2020). Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Full Day School Di Sd Al Kautsar Kota Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(1), 1–14.
- Bransika, D. M. I., Sesmiarni, Z., & Iswantir, I. (2025). Peran Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliyah (MDTA) Tarbiyatul Athfal Desa Pulau Tujuh dalam Pembinaan Generasi Muda. *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(1), 1–14.
- Desiningrum, D. R., Hermawati, D., Somantri, M., & Al Karim, C. H. (2025). Parenting stress, resilience, religiosity, and emotional competence in caregivers of children with special needs. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 79–100. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23974>
- Elipiya, Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). Pengaruh dukungan emosional orang tua dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Faizi, N., & Ichsan, I. (2023). Resiliensi akademik dalam perspektif psikologi Islam. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(4), 1510–1527.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Glaw, X., Inder, K., Kable, A., & Hazelton, M. (2017). Visual Methodologies in Qualitative Research: Autophotography and Photo Elicitation Applied to Mental Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1609406917748215>
- Hajina, H., Mas'ud, B., & Darwis, D. (2024). The effectiveness of blended learning in improving students' self-regulated learning in Islamic religious education subjects. *EduLab: Majalah Ilmiah Laboratorium Pendidikan*, 9(1), 33–50.
- Ikromi, Z. A., Hidayat, N., & Rismawati, R. (2025). The role of optimism in improving subjective well-being in Islamic boarding school students. *Priviet Social Sciences Journal*, 5(5), 18–24.

- Izzah, M., Zuriyah, N., & Sukarsono, S. (2018). Implementasi Kebijakan Wajib Belajar Pendidikan Madrasah Diniyah dalam Memperkuat Karakter Siswa SD di Bangil Pasuruan. *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(1), 48–62.
- Kaloko, B., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2026). Self-efficacy as a dominant predictor of learning motivation: An analysis of the role of assertiveness and social support in Madrasah Aliyah students. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 1186–1198.
- Lazarus, R. S. (1984). In *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan antara kelekatan anak-orang tua dengan stres akademik pada siswa SD N Sronol Wetan 02 Semarang dengan sistem pembelajaran full day school. *Jurnal EMPATI*, 7(4), 33–42.
- Miladiah, F. U. (2021). Kontribusi religiusitas terhadap resiliensi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(3), 45–54.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muarif, A. S. (2025). Peran Akhlak, Keseimbangan Jiwa, dan Conditioning Pesantren dalam Pembentukan Resiliensi Santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 24–35.
- Muhlisin, M., Kholis, N., & Rini, J. (2023). Navigating the nexus: Government policies in cultivating religious moderation within State Islamic Higher Education. *QIIS (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 11(1), 207–246.
- Ningrum, W. O. N., Kusumawardhani, A., Yulindrasari, H., Budiman, N., & Sardin, S. (2025). Navigating stress in the school environment: Challenges, coping strategies and students' well-being. *International Journal of Science and Society*, 7(1), 215–225.
- Nisa, F., & Salamah. (2026). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi peserta didik: Perspektif psikologi pendidikan Islam. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 3(1), 35–44.
- Pangestu, Y. P. D. A., & Mamahit, H. C. (2024). Stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino. *Jurnal Psiko Edukasi*, 22(1), 50–70.
- Pitriani, P., Nurhayati, T., & Alfiani, D. A. (2023). Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. *Indonesian Journal of Elementary Education (IJEE)*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.24235/ijee.v5i2.11014>
- Ratnasari, M. A. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada santri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4), 70–77.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). In *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shaleh, A. R., Bahri, S., Abraar, M. N., Simangunsong, A. A., & Mahalle, S. (2025). Recitation of Seurembek, psychological well-being, and community resilience from the perspective of positive psychology. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 277–296.
- Sholihah, D. A. (2023). School well-being pada siswa berprestasi tinggi dalam bidang matematika (studi kasus di sekolah dasar). *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 10(1), 75–84.
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Syarifah, P., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran strategi coping pada santri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2),

145–157.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard university press.

Wulandari, P., & Metia, C. (2025). The role of social support in academic resilience among students at state and private universities. *Sangkep: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 8(2), 360–375.