

Mental Health in the Digital Era: Integrating the Teachings of Pancasila Values

Nadya Deswita¹, M. Arif Fauzi², Christin Eva Simanjuntak³, Sry Yanti Barus⁴, Chindy Atika Nasution⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Sejarah, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: nadyadeswitaa@gmail.com; muhammadariffauzi799@gmail.com; christinsmj03@gmail.com; Sryyantibr.barus00@gmail.com; sindinasution277@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menginvestigasi integrasi nilai-nilai Pancasila dalam meningkatkan kesehatan mental generasi Z di Indonesia dalam konteks era digital. Dalam era globalisasi yang dipengaruhi oleh teknologi digital, penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan terpandu oleh nilai-nilai Pancasila menjadi penting untuk memastikan kesehatan mental yang baik. Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif, terutama analisis kepustakaan, serta pendekatan studi kasus untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman individu generasi Z dalam menggunakan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Hasil penelitian menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai Pancasila dalam meningkatkan kesehatan mental, serta perlunya pendekatan holistik dalam mengatasi tantangan kesehatan mental generasi Z di era digital. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup perlunya edukasi tentang nilai-nilai Pancasila, penggunaan teknologi yang bertanggung jawab, dan kesadaran akan kesehatan mental di era digital. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental generasi Z di Indonesia. Di era digital yang terus berkembang, peran teknologi digital menjadi sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari dan telah menjadi kekuatan utama dalam transformasi global. Penting bagi Warga Negara Indonesia untuk mempertimbangkan integrasi nilai-nilai Pancasila pada Kesehatan mental di era digital yang bertanggung jawab.

Keyword: Kesehatan; Mental; Digital; Pancasila

ABSTRACT

This research investigates the integration of Pancasila values in improving the mental health of generation Z in Indonesia in the context of the digital era. In the era of globalization influenced by digital technology, responsible use of technology and guided by the values of Pancasila is important to ensure good mental health. This research uses qualitative analysis methods, especially literature analysis, as well as a case study approach to gain an in-depth understanding of the experiences of Generation Z individuals in using digital technology and its impact on their mental health. The research results highlight the importance of integrating Pancasila values in improving mental health, as well as the need for a holistic approach in overcoming generation Z's mental health challenges in the digital era. The practical implications of this research include the need for education about Pancasila values, responsible use of technology, and awareness of mental health in the digital era. It is hoped that this research can provide a basis for developing effective intervention programs in improving the mental health of generation Z in Indonesia. In the ever-growing digital era, the role of digital technology has become very significant in everyday life and has become a major force in global transformation. It is important for Indonesian citizens to consider the responsible integration of Pancasila values into mental health in the digital era.

Keyword: Health; Mental; Digital; Pancasila

Corresponding Author:

Nadya Deswita,
Universitas Negeri Medan,
Jl. Willian Iskandar Ps. V Kenangan Baru, Kec.Percut Sei Tuan, Sumatera
Utara 20221, Indonesia
Email: nadyadeswitaa@gmail.com



1. INTRODUCTION

Di era globalisasi yang didorong oleh kemajuan teknologi digital, Indonesia tentu memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat sehari-hari. Teknologi digital telah mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, belajar, dan bahkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kehadiran Pancasila sebagai landasan moral dan filosofi bangsa Indonesia tercermin dalam penggunaan teknologi digital secara bertanggung jawab.

Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa teknologi digital bukan hanya alat atau sarana untuk mencapai tujuan tertentu, namun juga memiliki dampak sosial, ekonomi, politik dan kesehatan yang signifikan. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi digital harus berpedoman pada nilai-nilai yang melekat pada Pancasila yang merupakan perwujudan jati diri dan jati diri bangsa. Selain itu, penggunaan teknologi digital secara bertanggung jawab juga melibatkan banyak aspek penting, seperti melindungi privasi dan keamanan data, menghindari penyebaran informasi palsu atau hoax, dan memastikan penggunaan teknologi digital secara adil dan merata oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini sejalan dengan semangat Pancasila untuk menciptakan persatuan, keadilan, dan kesejahteraan bagi seluruh rakyat Indonesia.

Sebagai kelompok yang tumbuh di era digital dan tantangan global, Generasi Z menunjukkan kepedulian yang besar terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental. Dengan adanya nilai-nilai keaslian dan transparansi yang kuat, mereka berupaya menemukan cara untuk mengelola stres sehari-hari dengan lebih efektif. Industri kesehatan dan kebugaran dihadapkan pada kebutuhan untuk beradaptasi dengan kebutuhan unik dari generasi Z. Bidang ini juga memadukan teknologi dan pendekatan holistik dalam setiap pemecahan masalahnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi bagaimana integrasi nilai-nilai Pancasila dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental generasi Z di Indonesia dalam konteks era digital.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif, secara khusus dengan analisis kepustakaan (literature review). Menurut (Safitri & Anggraeni Dewi, 2021) metode ini dilakukan dengan menganalisis data dari sumber sekunder artikel penelitian yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini akan memaparkan bagaimana eksistensi Pancasila dalam konteks Kesehatan mental di era digital yang bertanggung jawab.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan studi kasus pendekatan penelitian yang kuat untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu atau kelompok menggunakan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan menganalisis secara kualitatif penggunaan teknologi, pengalaman psikologis, dan strategi yang digunakan untuk mengatasi tantangan, peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam dinamika yang terlibat dalam interaksi antara individu dan teknologi digital.

3. RESULTS AND DISCUSSION

A. *Mengintegrasikan Nilai-nilai Pancasila*

Pancasila juga berperan dalam kehidupan nasional Indonesia. Pancasila berperan sebagai pedoman dalam kehidupan bermasyarakat, baik dalam lingkungan keluarga, dalam masyarakat, atau bahkan sebagai bangsa dan negara. Oleh karena itu, Pancasila bukan sekedar teori hafalan melainkan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Memajukan Pancasila berarti mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila antara lain nilai ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, demokrasi, keadilan dan nilai-nilai lainnya.

Pancasila, sebagai panduan moral bagi bangsa, memiliki kekuatan yang sangat efektif untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Melalui nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya, Pancasila memiliki potensi untuk menjadi sumber penyembuhan. Dengan menekankan nilai-nilai seperti ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, musyawarah, dan keadilan sosial, penerapan Pancasila dapat menjadi fondasi yang kuat dalam memperkuat kesehatan mental generasi muda Indonesia.

Pancasila mendorong nilai kesetaraan tanpa memandang perbedaan antara individu, serta prinsip keadilan di mana semua orang memiliki hak dan tanggung jawab yang sama. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, diharapkan generasi muda sebagai pewaris bangsa dapat membangun keteguhan mental yang tidak tergoyahkan. Lebih jauh, Pancasila dapat berfungsi sebagai tempat aman bagi mereka yang menghadapi

(Nadya Deswita)

tantangan mental, membantu mereka memperbaiki pola pikir dan menjadi individu yang lebih baik, sehingga memperkuat keteguhan mental dan membentuk warga negara yang baik.

Pancasila memiliki potensi untuk menjadi kekuatan yang mampu mengubah generasi muda Indonesia, mendorong mereka menuju visi Indonesia Emas pada tahun 2045. Dengan generasi penerus yang memiliki kualitas sebagai sumber daya manusia unggul dan bermental kuat, diharapkan Indonesia akan menjadi negara yang maju dan sejahtera. Kualitas SDM yang unggul, didukung oleh kesehatan mental yang baik pada tahun 2045, akan menjadi hadiah istimewa bagi Indonesia pada ulang tahunnya yang ke-100 atau setelah satu abad berdiri.

Oleh karenanya, marilah untuk kaum muda Indonesia agar dapat lebih menguatkan pemahaman, menghayati, dan menerapkan Pancasila dalam kehidupan sehari-hari agar masalah gangguan kesehatan mental dapat diatasi guna mempersiapkan diri berkontribusi dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045.

B. Kesehatan Mental di Era Digital

Penggunaan teknologi yang berlebihan, kurang bijaksana, dan tidak bertanggung jawab dapat berdampak negatif, mulai dari ketergantungan hingga penipuan online, serta masalah seperti pornografi dan cyber bullying, yang semuanya dapat merusak kesehatan mental penggunanya. Gangguan kesehatan mental yang sering timbul termasuk gejala emosional dan fisik terkait stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Saat ini, hampir semua orang terlibat dalam interaksi dan komunikasi virtual yang intensif melalui dunia maya. Sejak April 2020, beberapa penyedia layanan internet di Indonesia melaporkan peningkatan lalu lintas data dan jumlah pengguna baru sebesar 13-20 persen akibat penerapan pembatasan sosial dan kerja dari rumah sebagai respons terhadap pandemi COVID-19. Namun, meskipun adopsi teknologi yang tinggi dapat memberikan manfaat dan kemudahan, tidak selalu menghadirkan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Psikolog Klinis Naftalia Kusumawardhani, kesehatan mental adalah saat seseorang merasa damai, tenteram, dan nyaman secara batin, yang memungkinkan mereka menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang di sekitarnya. Mereka dapat mengoptimalkan potensi diri untuk menjaga ketenangan batin saat menghadapi tantangan hidup.

Masalah kesehatan mental telah menjadi perhatian sejak lama, dengan peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia dimulai sejak 10 Oktober 1992. Namun, dengan peningkatan penggunaan media digital berbasis internet, kesadaran akan isu ini semakin meningkat. Terutama dengan hasil penelitian dari American Psychological Association yang dikutip oleh Haryadi (2019), yang menyebutkan bahwa 91 persen dari anak muda usia 15-21 tahun mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Akibatnya, banyak anak muda yang menggunakan platform media sosial untuk menyuarakan isu ini sebagai bentuk kepedulian bersama.

Travis Bradberry, seorang psikoterapis yang ahli dalam kekuatan mental dan salah satu penulis buku "Emotional Intelligence 2.0", mengungkapkan bahwa mental yang sehat dan kuat dapat dikenali dari beberapa tanda, seperti memiliki kemampuan kontrol emosi yang cerdas dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Mereka memiliki keberanian untuk mengatakan "Tidak" dan yakin bahwa tidak perlu memenuhi semua orang. Selain itu, mereka tidak mudah marah dan berani mengambil risiko.

Orang dengan kesehatan mental yang baik memiliki beberapa ciri khas, seperti tidak terpaku pada masa lalu, memiliki keberanian untuk berubah, tidak takut gagal, tidak mudah menyerah, mampu belajar dari pengalaman, tidak merasa iri terhadap kesuksesan orang lain, menerima proses tanpa mengharap hasil instan, menjaga pola tidur yang cukup, aktif berolahraga, dan tidak mengalami ketakutan terhadap kesendirian.

Dalam situasi tertentu, kesehatan mental yang seharusnya kuat dan stabil dapat terganggu oleh berbagai faktor, seperti cedera, pengalaman kekerasan, pengaruh zat racun atau obat-obatan yang merusak otak, diskriminasi, kehilangan pekerjaan, stres kronis, isolasi sosial, atau perasaan kesepian. Perubahan yang cepat dalam kehidupan, terutama ketika disertai dengan penggunaan internet yang berlebihan dan tidak bijak, dapat memperburuk kondisi mental seseorang.

Gangguan tersebut sering kali ditandai dengan perasaan kebingungan antara dunia maya dan nyata, obsesi terhadap penilaian orang lain dan keinginan untuk menjadi pusat perhatian (megalomania), kecemasan berlebihan saat terpisah dari perangkat digital (nomophobia), perilaku anti-sosial, ketakutan akan ketinggalan atau FOMO (Fear of Missing Out), persepsi diri yang negatif, perbandingan diri dengan orang lain, dan sejenisnya.

C. Sehat Mental Dengan Media Digital

Penggunaan teknologi yang berlebihan, kurang bijaksana, dan tidak bertanggung jawab dapat berdampak negatif, mulai dari ketergantungan hingga penipuan online, serta masalah seperti pornografi dan

cyber bullying, yang semuanya dapat merusak kesehatan mental penggunanya. Gangguan kesehatan mental yang sering timbul termasuk gejala emosional dan fisik terkait stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Pentingnya pemahaman nilai-nilai Pancasila oleh generasi milenial mencuat sebagai akar dari ketimpangan sosial masa kini. Di tengah era digital, penguasaan teknologi menjadi krusial untuk mengarahkan dampak positifnya dalam kehidupan. Pendidikan memiliki peran utama dalam mengajarkan cara yang tepat dalam memahami, menggunakan, dan mengontrol teknologi bagi anak-anak dan remaja, sementara orang tua perlu memahami pentingnya mengawasi penggunaan teknologi oleh anak-anak agar menjaga mereka dari dampak negatif teknologi.

Kaum milenial dihadapkan pada beragam permasalahan saat ini dan di masa depan, termasuk akses bebas terhadap informasi di media sosial yang tidak diatur dengan baik. Dampaknya, lonjakan berita bohong, hoaks, dan konten agresif melampaui batas yang seharusnya diatur oleh regulasi yang proporsional. Selain itu, kecenderungan materialistik, hedonistik, pragmatis, dan transaksional juga menantang kaum milenial, menghasilkan kehidupan yang kurang bernilai dari spiritual, moral, atau agama.

Memiliki gangguan kesehatan secara mental tentunya bukan hal yang menyenangkan. Adanya perasaan tidak tenang, sesak dan galau, secara lambat laun akan membuat hidup jadi terasa kosong dan tidak normal. Ada berbagai cara yang bisa dipraktikkan supaya bisa tetap memiliki mental yang kuat, sehat, bahagia dan produktif meskipun tetap menggunakan internet dan media digital lainnya.

Pertama, memperbanyak ibadah, dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, pahami dan tingkatkan kesadaran diri sehingga jika terjadi gangguan mental bisa segera bersikap pro-aktif untuk membenahinya. Ketiga, bersikap ikhlas, optimis dan berpikiran positif. Pandemi ini merupakan ujian bersama, tidak ada seorangpun yang menginginkannya. Cobalah untuk belajar menerimanya meskipun mungkin tidak nyaman dan sulit beradaptasi dengan perubahan yang drastis ini. Terakhir namun penting, Keempat, batasi diri dan bijak dalam menggunakan internet dan media sosial. Pilih informasi hanya dari sumber yang telah terverifikasi akan kebenarannya, hindari menonton tayangan atau membaca informasi yang provokatif dan mengandung *hoax*, manfaatkan waktu untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk menambah ilmu serta hal baru. Tetaplah optimis, fokus dan menjaga kesehatan mental agar bisa menjadi bagian dari solusi untuk bangsa ini.

D. Solusi

Solusi yang dapat dilakukan untuk masalah kesehatan mental di era digital berbasis pada nilai-nilai Pancasila, melibatkan beberapa langkah strategis. Ini termasuk mengenalkan dan menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari, membimbing generasi Z untuk menggunakan teknologi digital dengan bijaksana, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, mengadopsi pendekatan holistik dalam penanganan masalah kesehatan mental, dan memperkuat aspek spiritualitas untuk memberikan dukungan emosional dan ketenangan batin. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat diciptakan lingkungan yang mendukung bagi generasi Z dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital, sambil tetap memegang teguh nilai-nilai Pancasila sebagai panduan moral dan spiritual.

Berikut implementasi nilai Pancasila dalam menjaga Kesehatan mental di era digital yaitu:

- 1) Ketuhanan yang Maha Esa
 - a. Bersyukur atas nikmat kesehatan mental dan pikiran yang diberikan Tuhan yang Maha Esa
 - b. Memperbanyak melakukan kegiatan spiritual dan religious sesuai dengan keyakinan masing-masing agar menjaga ketenangan pikiran dan mental.
- 2) Kemanusiaan yang Adil dan Beradab
 - a. Menghargai diri sendiri dan orang lain dengan menghargai pendapat orang lain di media sosial yang tidak sama dengan anda.
 - b. Menghindari cyberbullying dan ujaran kebencian di media sosial, dengan cara tidak mengajak orang membenci seseorang yang tidak anda sukai.
 - c. Saling membantu dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Terutama bagi mereka yang membagikan permasalahan yang mereka hadapi, bantu mereka dengan kata-kata yang baik bukan dengan menghujat mereka yang membuat kesehatan mental seseorang semakin hancur.
- 3) Persatuan Indonesia
 - a. Menjaga toleransi dan saling menghormati perbedaan di media sosial.

- b. Memperkuat rasa persatuan dan kesatuan bangsa di tengah keragaman budaya dan agama. Dengan cara menghargai perbedaan budaya atau adat sebuah suku, dan jangan membandingkannya dengan budaya atau adat anda karena pasti berbeda.
- 4) Kerakyatan yang Dipimpin Oleh Hikmat Kebijaksanaan Permusyawaratan dan Perwakilan
 - a. Berkonsultasi dengan Psikolog professional jika merasa mengalami masalah kesehatan mental.
 - b. Ikut berpartisipasi dalam diskusi dan program edukasi tentang kesadaran pentingnya kesehatan mental kepada masyarakat, teman, ataupun remaja.
- 5) Keadilan Sosial Bagi Seluruh Rakyat Indonesia
 - a. Memastikan akses yang adil dan merata terhadap layanan kesehatan untuk semua rakyat Indonesia.
 - b. Mendukung upaya pemerintah dalam membangun dan meningkatkan fasilitas layanan kesehatan mental di Indonesia.

4. CONCLUSION

Pancasila juga berfungsi sebagai pandangan hidup bagi Bangsa Indonesia. Sebagai panduan masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari lingkungan rumah tangga hingga ke tingkat nasional, Pancasila menjadi alat yang efektif dalam menghadapi tantangan zaman. Dengan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya, Pancasila menjadi penawar yang efektif. Implementasi Pancasila, dengan menekankan nilai-nilai seperti ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, musyawarah, dan keadilan sosial, menjadi landasan kuat untuk memperkuat kesehatan mental kaum muda Indonesia. Diharapkan bahwa dengan memeluk nilai-nilai ini, generasi penerus bangsa dapat memiliki mental yang tangguh dan tidak mudah tergoyahkan. Selain itu, Pancasila juga dapat berfungsi sebagai zona aman bagi kaum muda yang mengalami masalah mental, membantu mereka untuk mengubah pola pikir dan menjadi individu yang lebih baik, sehingga dapat terbentuk mental yang kuat dan warga negara yang baik.

Integrasi nilai-nilai Pancasila sangat penting dalam usaha meningkatkan kesehatan mental masyarakat, terutama di era digital yang terus berkembang. Dengan memperkuat pemahaman dan implementasi nilai-nilai Pancasila seperti ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, musyawarah, dan keadilan sosial, diharapkan masyarakat, terutama generasi muda, dapat memiliki fondasi yang kokoh untuk menghadapi tantangan mental yang timbul akibat penggunaan teknologi digital yang kurang bijak. Selain itu, peran edukasi dan kesadaran akan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip positif dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi kunci dalam memastikan kesehatan mental yang optimal di era digital ini.

REFERENCES

- A. Tsabitah. *Teknologi Dan Kesehatan Mental Tantangan Di Era Digital*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia
- Ahmad, A. (2020). *Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial*. Volume 8 Nomor 2
- Asnul. (2021). *Mencermati Tantangan Pancasila Sebagai Ideologi Negara Di Era Digital*. Kemenkeu Republik Indonesia. Kemkeu.go.id, diakses pada 24-04-2024 djkn.kemkeu.go.id/Mencermati-Tantangan-Pancasila-Sebagai-Ideologi-Negara-Di-Era-Digital.html
- Dhiya Ulhaq. (2024). *Penguatan Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa Indonesia Dengan Pancasila Untuk Indonesia Emas 2045*. Kompasiana.com, diakses pada 25-04-2024 kompasiana.com/kesehatan-mental-penerus-bangsa-indonesia
- Fadhila, N. (2023). *Peran Pancasila di Era Digital Dalam Mewujudkan Pengguna Teknologi yang Bertanggung Jawab Dan Beretika*. Research Gate.net
- N. Fadilah and F. Ulfatun Najicha, (2022) "Implementasi Nilai-Nilai Pancasila Sila Pertama Dalam Era Pembelajaran Daring Universitas Sebelas Maret," vol. 11 no. 1
- N. N. Dewi and F. U. Najicha, (2022). *Pentingnya Menjaga Nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat bagi generasi z*. *Jurnal Penelitian Humaniora*. Vol. 2 No. 2
- Nurlita, R. (2020). *Kesehatan Mental Di Era Digital*. Kumparan.com, diakses pada 25, April kumparan.com/ritanurlitasetia/kesehatan-mental-di-era-digital
- Shalaisa, S. (2022). *Tantangan Nilai-Nilai Pancasila pada Generasi Milenium di Era Digital*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 6 Nomor 2
- Yohana, R. (2021). *Penerapan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai pendidikan karakter*. *Jurnal Kewarganegaraan*. Vol. 5 No.1 Juni