

Internalisasi Nilai-Nilai Pancasila untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Internalizing Pancasila Values to Improve Adolescent Mental Health

Tunjung Bayu Sinta*, Noor Lita Sari

STIKes Mitra Husada Karanganyar, Indonesia

* tunjungbayusintaa@gmail.com (Primary Contact)

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents are on the rise due to academic pressure, social dynamics, and the influence of digital media, necessitating preventive efforts through a character education approach. One such effort involves internalizing Pancasila values to serve as a moral and social foundation for improving adolescent mental health. This community service initiative was designed to strengthen students' understanding of mental health by internalizing Pancasila values through a counseling-based approach. The implementation methods included counseling sessions, simulations of practicing Pancasila values, and evaluations using pre-tests and post-tests. Participants included 34 seventh-grade students from SMP Negeri 1 Jaten enrolled in a guidance class, alongside the community service team. A questionnaire was used to measure students' understanding of various mental health issues. The results demonstrated an improvement in students' understanding across all evaluated aspects, evidenced by an average score increase of 22–27 points between the pre-test and post-test. The activity concludes that internalizing Pancasila values is effective in raising mental health awareness and building emotional resilience among adolescents, thereby serving as a relevant prevention strategy.

Keywords

Pancasila Values,
Mental Health,
Adolescents

Article History

Received: 2026-05-10

Accepted: 2026-10-09

Copyright © 2026, Sinta et al.

Published by MAN 4 Kota Pekanbaru

DOI: [10.56113/takuana.v5i3.498](https://doi.org/10.56113/takuana.v5i3.498)

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Pancasila berperan penting dalam pembentukan kesehatan mental masyarakat serta pengembangan kesehatan mental pada remaja. Periode remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan yang kompleks pada dimensi biologis, kognitif, dan sosial sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental. Pada masa ini mulai membentuk identitas diri, orientasi nilai serta pola interaksi sosial di kalangan remaja. Ketidakstabilan emosi yang muncul pada periode ini menjadikan remaja menjadi kelompok rentan dalam mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi hingga perilaku menyimpang (Ximenes, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja terbukti mengalami masalah pada

kesehatan mental dan mayoritas tidak mendapatkan penanganan yang memadai (Anggarini, 2024).

Di Indonesia permasalahan kesehatan mental remaja semakin meningkat seiring dengan tekanan akademik, dinamika pergaulan serta ekspos berlebih terhadap media digital. Laporan Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan kasus gangguan kecemasan dan depresi pada kelompok usia 10-19 tahun dalam lima tahun terakhir. Data yang disampaikan oleh Bowo (2024) menyatakan bahwa pada tahun 2022 lebih tercatat dari sepertiga generasi muda Indonesia (34,9%) memiliki kondisi dengan masalah mental. Nilai-nilai Pancasila memiliki peran strategis sebagai landasan pembentukan karakter remaja Indonesia. Adapun fungsi Pancasila tidak hanya sekedar sebagai dasar negara melainkan sebagai pandangan hidup yang mengarahkan individu untuk mengembangkan sikap religius, bernurani, menghargai sesama, menjaga persatuan dan berperilaku adil. Kemendikbud melalui konsep profil pelajar Pancasila menegaskan bahwa pembentukan karakter berbasis nilai Pancasila merupakan fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikososial peserta didik (Munawir, 2025).

Dengan demikian internalisasi nilai-nilai Pancasila menjadi upaya yang penting dan relevan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, terutama di lingkungan pendidikan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendidikan Pancasila dengan literasi kesehatan mental diharapkan mampu membentuk remaja yang berkarakter, tangguh secara emosional dan mampu berperan aktif dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu untuk mencegah agar kesehatan mental remaja meningkat di Kabupaten Karanganyar diperlukan perwujudan suatu kegiatan melalui pengabdian masyarakat kaitannya dengan internalisasi nilai-nilai Pancasila untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

2. METODE

Kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi pada siswa tentang bentuk-bentuk penyebab kesehatan mental terganggu, bagaimana upaya pencegahan, serta pentingnya nilai-nilai Pancasila dalam meningkatkan kesehatan mental. Selanjutnya siswa diberikan *pretest* lalu informasi dalam bentuk materi sampai dengan video setelah itu diberikan *posttest*. Setelah itu diadakan simulasi praktik nilai Pancasila dengan siswa apabila menghadapi tekanan mental. Tim pengabdian masyarakat serta guru BK terlibat langsung dalam melakukan kegiatan ini dengan subjek siswa kelas VII SMP Negeri 1 Jaten Karanganyar. Rancangan evaluasi merujuk pada tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan ini dengan indikator keberhasilan, yaitu (1) meningkatnya pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan mental dikaitkan dengan nilai-nilai Pancasila pada sila kedua dan ketiga, (2) memberikan simulasi praktik nilai Pancasila dengan melibatkan siswa dalam menghadapi teman yang sedang mengalami kecemasan. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan pemahaman siswa sebelum dan setelah diberikan edukasi serta melalui observasi terhadap pelaksanaan simulasi untuk menilai kemampuan siswa dalam menerapkan nilai-nilai yang telah dipelajari. Masing-masing aspek diukur melalui 10 pertanyaan, sehingga keseluruhan instrumen terdiri atas 3 item. Bentuk pertanyaan berupa pilihan ganda yang disusun menggunakan bahasa sederhana dan sesuai dengan karakteristik siswa. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 sedangkan jawaban salah diberikan skor 0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai dengan membentuk tim pengabdian masyarakat agar pelaksanaannya dapat berjalan secara terstruktur dan sistematis. Setiap anggota tim pengabdian masyarakat mempunyai tanggung jawab serta tugas seperti menyiapkan sarana dan prasarana serta mengurus administrasi perizinan kepada pihak sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga materi utama yang telah disusun yaitu jenis-jenis masalah kesehatan mental, ciri mental sehat pada remaja, serta internalisasi nilai-nilai Pancasila. Sebelum penyampaian materi tim terlebih dahulu melakukan tahap persiapan melalui survei awal untuk mengetahui kondisi di SMP N Jaten 1 Karanganyar. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam pelaksanaannya diikuti oleh 34 siswa kelas VII.

Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner pre-test oleh siswa yang bertujuan menggali sejauh mana pemahaman siswa tentang internalisasi nilai-nilai Pancasila. Setelah kegiatan selesai, kuesioner yang sama diujikan kembali sebagai post-test. Kuesioner tersebut memuat empat aspek utama, yaitu: (a) pemahaman tentang jenis-jenis permasalahan kesehatan mental; (b) ciri mental sehat pada remaja; (c) internalisasi nilai-nilai Pancasila; (d) cara mengatasi gangguan mental. Dengan demikian, instrumen ini berfungsi tidak hanya sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai tolok ukur efektivitas kegiatan internalisasi nilai-nilai Pancasila. Setelah dilakukannya pengisian pada kuesioner pre test kemudian tim pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan terkait materi internalisasi nilai-nilai Pancasila untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan siswa menggunakan post test maka dilakukan post test dengan pertanyaan yang sama dengan pre test.

Tabel 1. Perolehan rata-rata pelaksanaan pretest dan posttest

Aspek yang Diukur	Pre-test	Post-test	Keterangan
Jenis permasalahan kesehatan mental	62	86	Naik 24 poin
Ciri mental sehat remaja	58	80	Naik 22 poin
Internalisasi nilai-nilai Pancasila	55	82	Naik 27 poin
Cara mengatasi gangguan mental	66	88	Naik 22 poin

Peningkatan rata-rata sebesar 22-27 poin yang didapat menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan khususnya terkait pemahaman dan sikap siswa. Sebagian besar siswa mengaku baru mengetahui bahwa gangguan mental dapat terjadi pada siapa saja termasuk siswa SMP. Antusiasme siswa dapat dilihat dari partisipasi aktif selama sesi diskusi bersama tim pengabdian masyarakat. Tim pengabdian memberi materi dan siswa membagikan pengalaman tentang gangguan mental yang dialami di sekitarnya. Pertanyaan pertama yaitu mengapa kesehatan mental penting bagi remaja. Kesehatan mental sendiri adalah suatu aspek penting bagi seseorang mengingat dapat mempengaruhi bagaimana seorang individu memandang dirinya, lingkungan dan memahami lingkungan yang ada di sekitarnya. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan semua aspek perkembangan individu baik fisik ataupun psikis (Mustika, 2022).

Pertanyaan kedua yaitu apakah nilai Pancasila penting bagi kesehatan mental remaja. Nilai-nilai dalam Pancasila juga berkontribusi terhadap berbagai aspek kesehatan mental siswa. Sila pertama memberikan landasan spiritual yang membantu siswa menemukan makna hidup dan ketenangan batin. Sila kedua menekankan pentingnya empati dan

penghargaan terhadap sesama. Sila ketiga menegaskan pentingnya persatuan yang dapat meminimalisir konflik seperti perundungan dan diskriminasi. Pancasila tidak hanya berperan sebagai dasar ideologis negara namun juga sebagai landasan nilai dalam membangun kesehatan mental siswa (Mubarok, 2026).



Gambar 1. Dosen memberikan materi kesehatan mental

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental remaja adalah melalui intervensi berbasis sekolah. Sekolah menjadi lingkungan yang efektif untuk mengidentifikasi siswa yang berpotensi mengalami permasalahan kesehatan mental karena mampu menjangkau banyak remaja secara langsung. Selain membantu mendeteksi dan menangani masalah kesehatan mental sejak dini, intervensi ini juga memberikan manfaat bagi lingkungan sekolah dengan mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih optimal dan kondusif (Antari, 2020). Pertanyaan ketiga yaitu bagaimana cara remaja mengatasi gangguan mental. Pendidikan dan kesadaran tentang bagaimana cara seseorang mengenali tanda masalah sejak dini kemudian diimbangi dengan lingkungan yang suportif seperti orang tua bisa membantu dengan cara membangun komunikasi yang terbuka supaya remaja merasa aman untuk membagikan cerita tentang kondisi perasaan mereka. Ajarkan remaja bahwa terdapat teknik sederhana untuk menurunkan stres dan aktivitas fisik berupa olahraga rutin agar mood menjadi lebih baik (Ismi, 2025).



Gambar 2. Pembagian Soal Pretest

Selanjutnya (Shidiq, 2025) mengatakan hubungan antara nilai-nilai Pancasila dengan kesehatan mental remaja sangat erat karena pedoman membentuk karakter dan keseimbangan emosional individu. Pada masa remaja, seseorang berada dalam fase pencarian jati diri yang rentan terhadap tekanan sosial, perubahan emosi serta pengaruh lingkungan. Penerapan nilai-nilai Pancasila dapat menjadi upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Nilai-nilai tersebut membantu membentuk karakter yang kuat, lingkungan sosial yang positif serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.



Gambar 3. Pengerjaan post test siswa

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang internalisasi nilai-nilai Pancasila di SMP Negeri 1 Jaten menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal ini terlihat dari peningkatan pemahaman siswa pada aspek kesehatan mental dan nilai-nilai Pancasila melalui hasil pre-test dan post-test dengan kenaikan rata-rata 22–27 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Pancasila efektif dalam memperkuat karakter, ketahanan emosional, dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Oleh karena itu, integrasi pendidikan karakter berbasis Pancasila di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk membangun generasi muda yang memiliki kesehatan mental dan berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. (2024). Perspektif global kesehatan mental kaum pemuda (remaja, adolesen, dan dewasa awal) di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran, dan Asia Tenggara tahun 2024: Sebuah tinjauan pustaka sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–61.
- Antari, L. P. S., & De Liska, L. (2020). Implementasi nilai-nilai Pancasila dalam penguatan karakter bangsa. *Widyadari*, 21(2), 676–687.
- Bowo, A. N. A., Nugroho, T., Wahono, J., Restin, O., & Esawati, A. (2024). Muatan materi Pendidikan Pancasila dalam menumbuhkan kesehatan mental peserta didik dan

- implementasinya dalam pembelajaran. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 9(2), 413–426.
- Ismi, I. N., & Usiono, U. (2025). Penerapan pencegahan gangguan mental pada remaja. *Journal Sains Student Research*, 3(1), 458–461.
- Mubarok, Z. S., Nisa, A. R., Azzahra, I. R., Mardinata, M. H. R., Jaura, R. S., & Supriyono, S. (2026). Peran internalisasi nilai Pancasila terhadap kesehatan mental mahasiswa: Studi survei pada mahasiswa FPBS UPI. *Jurnal Pena Edukasi*, 13(1), 29–36.
- Munawir, M., & Lailiyah, N. (2025). Analisis penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam membentuk karakter siswa pada pembelajaran Akidah Akhlak di sekolah dasar. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(1), 115–124.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178.
- Shidiq, A. F., & Raharjo, S. T. (2018). Peran pendidikan karakter di masa remaja sebagai pencegahan kenakalan remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 176.
- Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret kesehatan jiwa remaja SMA: Tantangan kecemasan dan depresi di era modern. *Healthy Papua: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 7(2).