

PENGAPLIKASIAN PANCASILA DALAM MENTAL HEALTH MAHASISWA

**Aris Priyo Agus Santoso, Jihan Naifa N, Karisma Bayu N, Isnawati Nur
H, Shinta Arum Sari, Jovian, Ghefira Desticia A, Alvina Larasati**

DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146
(0271) 631141

Abstrak

Kesehatan mental atau mental health merupakan hal penting dalam kehidupan manusia, salah satunya seorang mahasiswa. Memiliki kesehatan mental yang baik akan membuat seseorang terhindar dari penyakit mental dan memiliki keadaan mental yang stabil. Mahasiswa berada diantara masa remaja dan awal dewasa yang merupakan suatu periode psikologis yang tidak stabil dimana diiringi konflik, tuntutan, dan perubahan suasana hati. Jika seseorang yang melalui tahap ini tidak mampu mengendalikan hal-hal tersebut, masalah kesehatan mental dapat menimbulkan banyak dampak lainnya. Oleh karena itu, pentingnya mengkaji tentang pengaplikasian Pendidikan Pancasila dalam kasus Mental Health pada mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dengan analisis data menggunakan metode kuantitatif dan metode pendekatan sastra. Dari analisis terdapat sila-sila dalam Pancasila yang memiliki keterkaitan dengan mental health adalah sila pertama dan kedua.

Kata Kunci : Mahasiswa, kesehatan, mental, pancasila

Abstract

Mental health is an important thing in human life, one of which is a student. Having good mental health will make a person avoid mental illness and have a stable mental state. Students are in between adolescence and early adulthood which is a psychologically unstable period where there are conflicts, demands, and mood swings. If someone going through this stage is unable to control these things, mental health problems can have many other impacts. Therefore, it is important to examine the application of Pancasila Education in cases of mental health in students. The data used in this study are secondary data with data analysis using quantitative methods and literary approach methods. From the analysis, there are precepts in Pancasila that have a relationship with mental health are the first and second precepts.

Keywords : Student, Health, mental, pancasila

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan mental. Menurut rilis WHO dalam rangka peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia tahun 2020 pada tanggal 10 Oktober menyatakan bahwa 3 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penggunaan alkohol dan setiap 40 detik satu orang meninggal karena bunuh diri. WHO mencatat negara dengan penghasilan rendah

dan menengah, lebih dari 75 persen orang dengan gangguan mental, neurologis dan penyalahgunaan zat tidak menerima pengobatan yang sesuai kondisi mereka.

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental (Fitri, 2019), misalnya stres yang dialaminya akibat tekanan akademik, hubungan sosial, dan interpersonal juga dapat menjadi sumber stres (Sondakh & Theresa, 2020).

Stres dapat datang dari orang lain, hubungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan tempat untuk menghabiskan sebagian besar waktu, seperti kantor atau lokasi pelatihan (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015).

Stres yang berkepanjangan dapat memicu berkembangnya gangguan psikoemosional (GME). Mahasiswa lebih mungkin berisiko terkena GME, seperti depresi, kecemasan, dan penyakit penyerta psikiatri lainnya (Heinen, Bullinger, dan Kocalevent, 2017). GME akan mempengaruhi keadaan mahasiswa, mulai dari penurunan kondisi fisik, kesulitan akademik, dan mengurung diri dari pertemanan.

Dalam konteks pendidikan, penting bagi mahasiswa untuk memahami dan mengakui urgensi mental health. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan dukungan dan sumber daya kepada mahasiswa yang membutuhkan, seperti konseling atau dukungan psikologis. Selain itu, dapat menerapkan nilai-nilai Pancasila seperti gotong-royong, keadilan sosial, persatuan, dan kesatuan sehingga dapat berkontribusi positif pada kesehatan mental mahasiswa.

Penerapan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan lingkungan sosial mereka, merasa diterima, dan merasa memiliki tujuan yang lebih besar. Selain itu, nilai-nilai ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa optimisme dan harapan. Dengan memahami urgensi mental health dan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat membantu siswa dalam mencapai potensi maksimal mereka dan membangun fondasi untuk kesehatan mental yang baik di masa depan.

2. Rumusan masalah

1. Bagaimana pengaplikasian pendidikan pancasila dalam memayungi kasus bunuh diri?

3. Metode Penelitian

1. Teknik pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersumber dari website, artikel, jurnal, dan lainnya.

2. Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kualitatif, yaitu metode pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah daripada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi. Adapun teknik analisis data pada penelitian bertujuan untuk mengetahui secara lebih mendalam terkait

kasus bunuh diri yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang bernama Nadaa Jiilaana Waffiananda.

3. Metode Pendekatan Sastra

Metode pendekatan sastra merupakan kegiatan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan topik atau permasalahan yang diteliti dari buku, tulisan ilmiah, tesis, disertasi, ensiklopedia, internet dan sumber lainnya. Peneliti menggunakan metode ini karena berdasarkan penelitian yang berupa data material dan empiris yang didalamnya juga mencakup hukum data dan hukum tentang data yang bertujuan untuk menjaga keadilan. maksimal atau belum agar kita dapat melihat apakah penggunaan kasus Nadaa Jiilaana Waffiananda itu objektif atau tidak sehingga terdapat keadilan dalam kasus Nadaa Jiilaana Waffiananda.

4. Hasil Dan Pembahasan

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) menjelaskan pengertian dari kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Disisi lain, terkait kesehatan mental ada juga Mental Illness (gangguan mental) atau gangguan kesehatan mental yaitu istilah yang mengacu pada berbagai kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, atau perilaku seseorang. Kondisi ini bisa terjadi secara sporadis atau berlangsung dalam jangka waktu lama.

Gangguan mental bisa dipicu oleh banyak faktor, mulai dari menderita penyakit tertentu hingga stres akibat peristiwa traumatis seperti permasalahan ekonomi, kehilangan orang yang dicintai, persoalan hidup pribadi, kekerasan seksual, trauma masa lalu, rasa cemas berlebihan, tekanan keadaan, dan permasalahan keluarga.

Mengingat peristiwa-peristiwa traumatis yang kerap dialami banyak orang akhir-akhir ini yang disebabkan oleh Mental Illness (gangguan mental) tersebut yaitu kasus yang ada di Indonesia akhir ini adalah kasus Nadaa Jiilaana Waffiananda, mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang bunuh diri karena kelelahan mental selama menempuh pendidikan.

Kasus lainnya adalah Bernadette Carolina Angglica Harinato (22), mahasiswa Fakultas Kedokteran Hewan (FKH), Unair. Carolina Angglica mengatakan bahwa dia adalah orang yang bodoh, tidak berguna, dan pengecut, sehingga dia tidak bisa melihat harapan dan masa depan di dunia yang kejam ini. Carolina Angglica juga mengungkapkan, dirinya tidak pernah membuat keputusan di hidupnya, keputusannya kali ini adalah bagaimana dia memperlihatkan kebebasannya.

Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, yaitu :

1. Mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, selalu beribadah sesuai dengan apa yang diyakini, dan berusaha untuk lebih menerima keadaan diri.
2. Mencoba untuk membagi masalah dengan seseorang yang paling dipercaya, khususnya dengan orangtua, keluarga, ataupun sahabat. Dengan cara tersebut,

- akan membuat perasaan lebih lega dan bisa memikirkan solusi dari masalah yang sedang dihadapi.
3. Menenangkan diri dengan "me time", yaitu melakukan hal-hal yang ingin dilakukan sendiri, seperti mendengarkan musik, membaca novel, atau segala hal yang dapat membuat pikiran bisa akan masalah maka itu bisa membuatmu melupakan masalahmu untuk sementara waktu. Bukan soal lari dari masalah, namun menjaga kesehatan mental harus dilakukan dengan tetap memperhatikan waktu dan kondisi.
 4. Tidur yang cukup dan berkualitas, karena bila seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas maka awal mula timbulnya gangguan kesehatan jasmani dan rohani. Sebagai pelajar, kita sering kali kurang tidur karena begadang untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Meski mengerjakan pekerjaan rumah merupakan salah satu kewajiban kita, namun kita tetap perlu memperhatikan waktu dan memberikan tubuh istirahat yang cukup.
 5. Selalu berpikir positif, memandang segala sesuatu secara positif, maka akan lebih mampu mengendalikan keadaan yang sedang dihadapi, cara pandang terhadap suatu hal merupakan bentuk awal bagaimana diri menyikapinya. Apalagi bagi para pelajar, ada perasaan positif bahwa apapun yang dilalui saat ini, sesulit apapun itu, adalah bagian dari proses.
 6. Melakukan healing dan quality time bersama teman, sahabat, pasangan maupun keluarga, agar tidak terpuruk dengan masalah yang sedang dihadapi.

Pada kasus mental health, nilai-nilai Pancasila yang terdapat pada kesehatan mental mahasiswa yaitu terdapat pada nilai Pancasila sila yang pertama yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa. Sila ini mengajarkan kepada mahasiswa tentang bagaimana harus lebih mendekatkan diri kepada tuhan agar memiliki iman yang kuat supaya tidak mudah untuk melakukan bunuh diri.

Terdapat juga pengamalan nilai Pancasila sila yang kedua yaitu Kemanusiaan Yang Adil dan Beradab. Dalam keadaan mental yang buruk mahasiswa butuh perhatian orang-orang disekitarnya.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaplikasian Pancasila dalam mental health pada mahasiswa terdapat kolerasi dalam sila-sila Pancasila. Kasus mental health pada mahasiswa termasuk dalam sila Pancasila yang pertama dan kedua.

Perlunya diimbangi dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya mental health, sehingga bisa meminimalisir banyaknya kasus bunuh diri pada mahasiswa dan ditingkatkannya pengetahuan dari lingkungan terdekat tentang mental health. Maka hal tersebut tidak dianggap tabu dan sepele.

Daftar Pustaka

- Wijaya, A., 2023. *Dugaan Penyebab Nadaa Mahasiswi UNNES Bunuh Diri di Mall Paragon Semarang, Karena Tekanan?*, akses online 15 November 2023, URL: <https://www.kilat.com/nasional/84410506182/dugaan-penyebab-nadaa-mahasiswi-unnes-bunuh-diri-di-mall-paragon-semarang-karena-tekanan> .
- Ali, Achmad., 2023. *Diduga Bunuh Diri, Mahasiswa FKH Unair Ditemukan Tewas di Dalam Mobil*, akses online 15 November 2023, URL: <https://www.beritasatu.com/nusantara/2779452/diduga-bunuh-diri-mahasiswa-fkh-unair-ditemukan-tewas-di-dalam-mobil> .
- Nuansa, Writer Jurnalis. “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa.” Jurnalis Nuansa, 15 Feb. 2022, nuansa.nusaputra.ac.id/2022/01/20/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-bagi-mahasiswa/. Diakses pada 19 Dec. 2023.
- Setyanto, Arif Tri. “Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi.” WACANA, jurnal.uns.ac.id/wacana/article/view/69548. Diakses pada 08 Dec. 2023.
- Putri, Adisty Wismani, et al. “KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535/0. Diakses pada 08 Desember. 2023.
- Nazira, Diyah, et al. “LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH.” *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/25102. Diakses 08 Desember. 2023.
- Nazira, Diyah, et al. “LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH.” *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/25102. Diakses 08 Desember. 2023.