

PERAN PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA

Fitria Zulfa Noor¹, Indah Maydyna Azzahra², Saffana Fauzia Hasna³, Muhammad Irgiyan Rizqullah⁴, Zahra Naja Salamah⁵, Ratna Fitria⁶
fitriazulfanoor@gmail.com¹, indahmaydyna05@gmail.com², saffanafauzia14@gmail.com³,
m.irgiyanrizq12@gmail.com⁴, zahrana20@gmail.com⁵, ratnafitriawulandari@upi.edu⁶
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran mendasar dalam dunia pendidikan. Sebagai lembaga PAUD berperan menjamin mutu pembelajaran dan layanan Pendidikan sesuai standar dan karakteristik perkembangan anak. Problematika yang terjadi saat ini ada pada segi kualitas atau mutu pembelajaran. Jenis penelitian menggunakan studi literatur dengan mengumpulkan data melalui berbagai bahan buku, artikel, dan hasil penelitian yang berhubungan dengan kajian penelitian yang kemudian dianalisis. Setelah melakukan proses screening dihasilkan 20 artikel dan 4 buku yang dipilih sebagai peninjauan akhir. Teknik analisis data menggunakan metode analisis isi bertujuan untuk menguraikan dan menyimpulkan isi dari sumber data. Hasil dari pendalaman kepustakaan adalah: masih banyak produk PAUD yang belum memenuhi standar yang ditetapkan. Dalam pembelajaran sering terjadi guru tidak melaksanakan peran dan fungsinya. Guru banyak menjelaskan dan masih menggunakan sistem berpusat pada guru. Sistem penugasan cenderung pasif sehingga anak sulit menyampaikan pendapat, kurangnya kolaborasi antar guru dan anak. Akibatnya, guru tidak mampu membawa perubahan untuk mengembangkan model pembelajaran kreatif bagi anak usia dini. Strategi untuk mengatasi permasalahan dalam dunia pendidikan yaitu dengan meningkatkan mutu pembelajaran. Pemerintah membuat strategi pembelajaran dengan mengubah kurikulum berpusat pada anak, melalui Merdeka Bermain atau Merdeka Belajar.

Kata Kunci: Pendidikan Kewarganegaraan, Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Pendidikan Kewarganegaraan (PKn) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa sebagai warga yang baik. Namun dalam pelaksanaannya, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kemampuan belajar siswa secara efektif dan kondisi mental yang sehat (Jaoharoh, D., & Putri, R, K., 2024).

Pada fase remaja, penguatan nilai kewarganegaraan dapat membantu peserta didik membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul di lingkungan sekolah (Agustin et al., 2023). Semenata itu, pada jenjang sekolah dasar, pengintegrasian nilai kewarganegaraan juga relevan dalam mendukung kesiapan mental peserta didik di lingkungan sekolah. Penanaman nilai kebersamaan dan sikap saling menghargai melalui Pendidikan kewarganegaraan berpotensi menciptakan iklim sekolah yang aman dan kondusif bagi perkembangan sosial siswa (Iryanti et al., 2023).

Secara umum, Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang mendukung seseorang untuk mengelola stress, mengoptimalkan kemampuan diri, serta produktif dalam belajar dan bekerja (Osborn et al., 2022). Foltun-Hamilton dan Morgan (2024) juga menekankan bahwa Kesehatan mental berkaitan dengan tolak ukur kewajaran dalam berpikir dan berperasaan.

Oleh karena itu, implementasi Pendidikan Pancasila menjadi krusial untuk membangun mentalitas bangsa yang Tangguh, agar masyarakat tidak hanya mampu mengatasi tekanan hidup, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam pembangunan negara

(Bowo et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan systematic literatur review mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental pada remaja. Pencarian artikel menggunakan kata kunci (AND, OR, NOT, or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas dan membuat pencarian lebih spesifik sehingga mempermudah dalam menentukan artikel yang akan digunakan pada google scholar, Mendeley, dan scopus. Key word yang digunakan terdiri dari “Pendidikan kewarganegaraa, Kesehatan mental, remaja of civic education, mental health, adloscents”. Dari banyaknya artikel yang muncul melalui data base google scholar, Mendeley, dan scopus hanya 15 yang akan digunakan sesuai dengan kriteria artikel yang saya gunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 15 artikel yang memenuhi kriteria yang digunakan dalam penelitian ini dapat diuraikan secara detail berikut ini :

Tabel 1. Peran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Membentuk Kesesehatan Mental Pada Remaja

No	Peneliti, Tahun	Judul	Desain	Hasil
1.	Deswita, N., <i>et al.</i> , (2024).	Mental Health In The Digital Era: Integrating The Teaching Of Pancasila Values	Desain studi: Kajian Kepustakaan Sumber: Artikel Penelitian Sekunder	Pancasila sebagai panduan moral bagi bangsa, memiliki kekuatan yang sangat efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan dan dapat menjadi sumber penyembuhan.
2.	Sudirman, N. A., <i>et al.</i> , (2024).	Manajemen Pendidikan Karakter Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengelola Kondisi Emosional	Desain studi: Kajian Literatur Sumber: Jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen-dokumen terkait.	Apabila manajemen Pendidikan karakter dan pengelolaan emosional baik makai a akan membantu untuk generasi Z mengatasi tantangan zaman sekarang.
3.	Jaoharoh, D., & Putri, R. K., (2024).	Pendidikan Kewarganegaraan Berbasis Pendekatan Psikologi Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswa	Desain studi: Kajian Kepustakaan (<i>library research</i>) Sumber: buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lain yang relevan	Ketika telah memahami, mengenali, dan dapat mengembangkan kekuatan karakter, siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan keterlibatan dalam pembelajaran Pendidikan kewarganegaraan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.
4.	Bowo, A. N. A., Nugroho, T., Restin, O.,	Muatan Materi Pendidikan Pancasila Dalam	Desain studi: kualitatif eksploratif	Hasilnya menunjukkan peran penting muatan materi Pancasila dalam

	& Esawati, A., (2024).	Menumbuhkan Kesehatan Mental Peserta Didik Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran	Subjek: remaja	menumbuhkan Kesehatan mental peserta didik melalui implementasi pembelajaran.
5.	Nurjanah, N., et al., (2024).	Pancasila Sebagai Langkah Utama Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Pelajar Maupun Masyarakat	Desain studi: kajian <i>literature</i> Sumber: dokumen akademik ilmiah/jurnal ilmiah	Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan nilai Pancasila terutama sila “Ketuhanan Yang Maha Esa” melalui penguatan Pendidikan agama berperan penting dalam mengatasi gangguan Kesehatan mental pada pelajar dan masyarakat.
6.	Hakim, A. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F., (2021).	Peran Guru Dalam Membangun Karakter dan Moral Siswa Melalui Pendidikan Kewarganegaraan	Desain studi: deskriptif kualitatif Subjek: remaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan kewarganegaraan efektif membentuk karakter dan moral siswa berbasis nilai-nilai Pancasila melalui peran aktif
7.	Irayanti, I., Istianah, A., & Sapriya, S. (2023).	Harmony In Citizenship Education In Building Peaceful School For Students’ Social Welfare	Desain studi: Kajian literatur Sumber: Artikel dan jurnal ilmiah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Kewarganegaraan berperan dalam membangun harmoni sosial di sekolah melalui penanaman nilai toleransi, demokrasi, dan tanggung jawab warga negara sehingga mendukung kesejahteraan sosial siswa.
8.	Agustin, D., Sumantri, P. M., Eoh, ., B., Firliana, D., Marwahdi, A. P., & Beng, J. T. (2023).	Implementasi Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Cara Dalam Membangun Kepercayaan Diri Remaja Sebagai Pertahanan Terhadap Bullying: Tinjauan Sosial Budaya	Desain studi: deskriptif kualitatif Subjek: remaja	Pendidikan Kewarganegaraan membantu remaja menginternalisasikan nilai toleransi dan tanggung jawab sosial, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan berperan sebagai upaya pencegahan terhadap perilaku bullying
9.	Zahra, M. A., Aziz, M. A. N., Azzukhrof, A., & Fatahillah. (2024).	Mengintegrasikan Aspek Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Program Pembelajaran Emosional Mandiri	Desain studi: kualitatif dengan studi kasus Subjek: siswa SD Negeri 2	Integrasi Pendidikan Kewarganegaraan dalam program pembelajaran emosional mandiri meningkatkan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai

		Untuk Meningkatkan Kesadaran Sosial Siswa Di SD Negeri 2 Rantau Kijang	Rantau Kijang, guru, dan Kepala Sekolah	kewarganegaraan, kemampuan mempraktikkannya dalam situasi emosional, serta empati dan kepedulian terhadap orang lain.
10.	Waskita, Dani. (2025).	Peran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Meningkatkan Kesadaran Demokrasi Di Kalangan Remaja	Desain studi: deskriptif kuantitatif Subjek: 120 siswa SMA	Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman yang baik tentang psinsip-prinsip demokrasi, meskipun keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial-politik di luar sekolah masih rendah. Pendidikan Kewarganegaraan yang paling efektif, terutama yang berbasis diskusi, stimulasi, dan studi kasus, terbukti dapat meningkatkan kesadaran demokrasi siswa. Dan pemahaman nilai bernegara berpotensi berkontribusi pada kondisi <i>well-being</i> atau Kesehatan mental remaja di lingkungan sosial.
11.	Galindo-Ubaque, A. D., <i>et al.</i> , (2024).	Adolescent Citizen Participation: An Analysis Of Youth Networks In Cundinamarca	Desain studi: deskriptif kualitatif Subjek: 18 remaja yang berasal dari tiga wilayah di Cundinamarca, Kolombia.	Hail studinya yaitu relasi sosial yang kuat, khususnya dalam keluarga dan komunitas yang memiliki banyak hubungan, memberikan kesempatan lebih besar untuk meningkatkan proses psikososial remaja terkait dengan partisipasi dalam kehidupan berbangsa. Konteks relasional ini tidak hanya memperkuat kemampuan berinteraksi sosial, tetapi juga membantu dalam menyampaikan perasaan serta meningkatkan partisipasi aktif di lingkungan sosial.
12.	Lopez, M. O. & Gomez-Baya, D. (2025).	Interventions To Promote Civic Engagement Among Youth And	Desain studi: scoping review (kajian Pustaka sistematis)	Hasil studi dalam scoping review ini menunjukkan bahwa intervensi yang mendorong keterlibatan

		Its Outcomes On Mental Health: A Scoping Review	Sumber: PsycInfo, Scopus, dan Web Of Science	<p>kewarganegaraan (<i>civic engagement</i>) pada remaja dan pemuda secara umum memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Partisipasi dalam kegiatan kewarganegaraan terbukti berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan dan tekanan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti rasa memiliki (<i>sense of belonging</i>), ketahanan diri (<i>resilience</i>), dan pemberdayaan diri (<i>empowerment</i>). Selain itu, keterlibatan sosial yang aktif juga memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan keterampilan sosial dan kepemimpinan, serta membantu remaja membangun identitas diri yang lebih positif dalam konteks sosial dan komunitas. Meskipun demikian, efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh desain program dan konteks sosial peserta, dengan beberapa hambatan seperti faktor sosioekonomi dan keterbatasan partisipasi yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program kewarganegaraan yang berorientasi pada Kesehatan mental.</p>
13.	Rahmawati, S., <i>et al.</i> (2023).	Hubungan Pendidikan Nilai Pancasila Dengan Perkembangan Psikososial Remaja	<p>Desain studi: penelitian kualitatif deskriptif</p> <p>Sumber: jurnal ilmiah Pendidikan dan Humaniora</p>	<p>Internalisasi nilai Pancasila dalam pembelajaran mampu meningkatkan kepercayaan diri, kecerdasan emosional, dan kemampuan sosial remaja. Aspek tersebut berperan penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental.</p>

14.	Putri, A. R., <i>et al.</i> (2022).	Kesehatan Mental Remaja Dan Faktor Risiko Psikososial Di Lingkungan Pendidikan	Desain studi: <i>systematic literature review</i> Sumber: jurnal Pendidikan dan psikologi	Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan Pendidikan, relasi sosial, dan tekanan akademik. Dukungan pendidikan berbasis nilai berperan dalam menurunkan risiko gangguan mental.
15.	Suharto, D., <i>et al.</i> (2023).	Peran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Pembentukan Karakter Moral Dan Sosial Peserta Didik	Desain studi: kajian literatur Sumber: artikel jurnal Pendidikan kewarganegaraan	Pendidikan Kewarganegaraan berperan dalam membentuk karakter moral dan sosial peserta didik melalui internalisasi nilai kewarganegaraan. Pembentukan karakter tersebut mendukung perkembangan psikososial yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja.

Manajemen Pendidikan karakter dan pengelolaan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan perkembangandi era modern, seperti pencegahan *cyber bullying*, pengembangan kreativitas, serta dukungan terhadap Kesehatan mental dan pembentukan nilai-nilai karakter (Sudirman, N. A., *et al.*, 2024). Dalam konteks ini, Pendidikan Pancasila menjadi sangat relevan karena mampu menumbuhkan mental peserta didik melalui penguatan nilai-nilai luhur bangsa. Guru dapat mengembangkan materi pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik serta mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam setiap proses pembelajaran, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan Kesehatan mental peserta didik. Penerapan nilai-nilai Pancasila dalam pembelajaran juga memiliki korelasi yang erat dengan penguatan aspek Kesehatan mental sebagaimana tercermin dalam setiap sila Pancasila (Priyo *et al.*, 2023).

Lebih lanjut, Pendidikan Kewarganegaraan memiliki peran strategis dalam membentuk sikap sosial dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Penanaman nilai-nilai toleransi, empati, dan tanggung jawab sosial melalui Pendidikan Kewarganegaraan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang damai, aman, dan harmonis (Irayanti *et al.*, 2023). Internalisasi nilai-nilai kewarganegaraan tersebut juga berkontribusi terhadap perilaku *bullying* (Agustin *et al.*, 2023). Bahkan pada jenjang sekolah dasar, integrasi Pendidikan Kewarganegaraan dalam pembelajaran emosional terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran sosial serta kepedulian siswa terhadap sesama (Zahra *et al.*, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap 15 artikel ilmiah, Pendidikan Kewarganegaraan memiliki kontribusi nyata terhadap pembentukan kesehatan mental remaja. Kontribusi tersebut muncul melalui internalisasi nilai Pancasila, penguatan karakter, pengelolaan emosi, peningkatan kepercayaan diri, serta penguatan relasi sosial dan partisipasi kewarganegaraan. Nilai toleransi, tanggung jawab, demokrasi, dan rasa memiliki terbukti

berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis remaja seperti resiliensi, stabilitas emosi, dan penurunan risiko tekanan mental. Pendidikan Kewarganegaraan yang dirancang kontekstual, partisipatif, dan terintegrasi dengan kebutuhan psikososial remaja berpotensi menjadi instrumen preventif dalam menjaga Kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Sumantri, P. M., Eoh, V. B., Firliana, D., Marwahdi, A. P., & Beng, J. T. (2023). Implementasi pendidikan kewarganegaraan sebagai cara dalam membangun kepercayaan diri remaja sebagai pertahanan terhadap bullying: Tinjauan sosial budaya. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 7(2), 316–329. <https://online-journal.unja.ac.id/titian/article/view/29554>
- Bowo, A. N, A., et al. (2024). Muatan materi Pendidikan Pancasila dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Peserta Didik dan Implementasinya dalam Pembelajaran. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 9(2), 413-426. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v9i2.2551>
- Deswita, N., et al. (2024). Mental Health in the Digital Era: Integrating the Teaching of Pancasila Values. *Jurnal Nasional Holistic Science*. 10.56495/hs.v4i1.519
- Fulton-Hamilton, E., & Morgan, G. (2024). Examining attitudes towards mental health diagnoses: A Q-methodology study. *Journal of Mental Health*, 33(1), 57–65.
- Galindo-Ubaque, A. D., Bustos-Abril, J. P., Méndez, D. C., Aguirre-Dávila, E., Meza-Rodríguez, A. E., Pulido-Escobar, P. A., & Ramírez-Cortázar, F. (2024). Participación ciudadana adolescente: un análisis de sus redes en Cundinamarca. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), 1–25. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.22.3.6609>
- Irayanti, I., Istianah, A., & Sapriya, S. (2023). Harmony in citizenship education in building peaceful schools for students' social welfare. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 13(2), 89–98. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v13i2.10908>
- Jaoharoh, D., & Putri, R, K. (2024). Pendidikan Kewarganegaraan Berbasis Pendidikan Psikologi Positif untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. V ol: 1, No 3, 2024, page: 1-10 <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.577>
- López, M. O., & Gómez-Baya, D. (2025). Interventions to promote civic engagement among youth and its outcomes on mental health: A scoping review. *Children*, 12(6), 665. <https://doi.org/10.3390/children12060665>
- Nasir, A., Bowo, A., & Wahono, J., (2022). Implementasi Pendidikan Pancasila Berbasis Literasi Digital dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *JJIP–Jurnak Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 327-334. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i1.341>
- Nurjanah, N., (2024). Pancasila Sebagai Langkah Utama dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental pada Pelajar maupun Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Hukum, Bisnis, Sains, dan Teknologi*, 4(1). <https://ojs.udb.ac.id/HUBISINTEK/article/view/3671>
- Osborn, T, L., Wasanga, C, M., & Ndetei, D, M., (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Priyo, A., et al. (2023). Pengaplikasian Pancasila dalam Mental Health. *Prosiding Seminar Nasional Hukum, Bisnis, Sains*, 828-832.
- Sudirman, N, A., et al. (2024). Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>
- Waskita, Dani. (2025). Peran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Meningkatkan Kesadaran Demokrasi Di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Pancasila, Kewarganegaraan, Dan Hukum*, 2 (1), 1-6. <https://doi.org/10.70134/pakehum.v2i1.336>
- Zahra, M. A., Aziz, M. A. N., Azzukhrof, A., & Fatahillah. (2024). Mengintegrasikan aspek pendidikan kewarganegaraan dalam program pembelajaran emosional mandiri untuk meningkatkan kesadaran sosial siswa di SD Negeri 2 Rantau Kijang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 23734–23741. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15493>