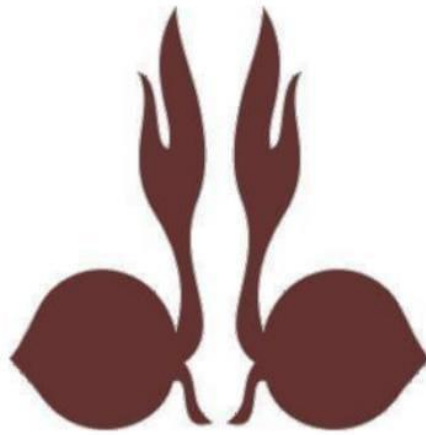


**IMPLEMENTASI NILAI DASA DARMA POINT 8 DALAM
MENCEGAH MASALAH MENTAL**



ESSAI

Diajukan kepada UKM Pramuka UIN Sunan Kalijaga
Untuk memenuhi sebagian Syarat Kecakapan Umum Pandega

Oleh :

Dika Restu Nurhakim, CD
NBA: 22.18.009.0787

Pembimbing :

Alif Rahman Mahfuz S.ag. D
NBA : 20.18.009.0574

**RACANA SUNAN KALIJAGA DAN RACANA NYI AGENGSERANG
GUGUS DEPAN SLEMAN 18.009 DAN 18.010
BERPANGKALAN DI UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dika Restu Nurhakim

NBA : 12.04.18.009.022

Racana : Sunan Kalijaga

Menyatakan karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi atau hasil karya orang lain. Jika ternyata dikemudian hari terbukti plagiasi, saya bersedia ditinjau kembali kependegaannya.

Yogyakarta, 9 Juli 2024

Yang menyatakan

Dika Restu Nurhakim, CD
NBA. 12.04.18.009.022

SURAT PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH PANDEGA

Hal : KTI Pandega Kakak Dika Restu Nurhakim, CD

Lampiran : -

Yth.

Korrdinator Tim Pencapaian TKU D

UKM Pramuka UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di
tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Salam Pramuka!

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta memperbaiki seperlunya, maka kami selaku pembimbing KTI pandega kakak :

Nama : Dika Restu Nurhakim, CD

NBA : 12.04.18.009.022

JuduL : IMPLEMENTASI NILAI DASA DARMA PRAMUKA POIN 8
DALAM MENCEGAH MASALAH MENTAL

Sudah dapat diajukan kepada UKM Pramuka UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memenuhi sebagian Syarat Kecakapan Umum Pandega. Dengan ini kami mengharap agar karya tulis ilmiah pandega kakak tersebut di atas dapat segera dipresentasikan. Atas perhatiannya kami mengucapkan terima kasih.

Salam Pramuka!

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pendamping

Yogyakarta, 9 Juli 2024

Pendamping KTI Pandega

Alif Rahman Mahfuz S.Ag. D
NTA. 12.04.18.009.0074

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana penerapan nilai Dasa Darma Pramuka poin 8, yaitu "Disiplin, Berani, dan Setia," dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental. Prinsip-prinsip ini berperan dalam membentuk moral dan perilaku anggota Pramuka, membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Disiplin menciptakan rutinitas yang stabil, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Keberanian memungkinkan anggota menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, sedangkan kesetiaan memperkuat dukungan sosial dan stabilitas emosional. Melalui implementasi nilai-nilai ini, anggota Pramuka diharapkan dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik, menjadi individu yang lebih sehat, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas mereka.

Kata kunci : Pramuka , Dasa Darma, dan Kesehatan mental.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan essai yang berjudul **“Implementasi Nilai Dasa Darma Poin 8 dalam Mencegah Masalah Mental”**. Serta sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak dihari kiamat kita semua mendapatlaml Syfaatnya. Amin Ya Robbal Alamin.

Dalam penulisan essai ini, penulis berusaha menjelaskan tentang bagaimana pentingnya penerapan nilai Dasa Darma poin 8 “Disiplin Berani dan Setia” dalam mencegah masalah mental. Penulis berharap essai ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca yang ingin mengetahui lebih dalam tentang peran nilai-nilai Dasa Darma Pramuka dalam mencegah masalah kesehatan mental. Penulisan essai ini guna untuk memenuhi salah satu poin Syarat Kecakapan Umum (SKU) Pamdega tentang penulisan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penusunan essai ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan untuk memperbaiki setiap kesalahan dimasa yang akan datang.

Selain itu penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Pembina Racana Sunan Kalijaga dan Racana Nyi Ageng serang, pendamping kanan Ka Rafi dan khususnya Pendamping kiri sekaligus pembibing KTI penulis Ka Alif Rahman Mahfuz, karena telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan essai ini semaksimal mungkin. Serta saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan karya ilmiah ini. Tidak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada orang tua penulis karena selalu mendukung dan mendoakan penulis setiap saat dan waktunya. Terima kasih

Tegal Rejo, 6 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH PANDEGA	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
PENDAHULUAN.....	1
PEMBAHASAN	2
1. Stres.....	3
2. Gangguan kecemasan.....	4
3. Depresi	5
1. Disiplin	7
2. Berani.....	8
3. Setia.....	9
KESIMPULAN	11
DAFTAR PUSTAKA	13

PENDAHULUAN

Di lansir dari laman Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbudristek, dasa darma merupakan sepuluh peraturan yang menjadi acuan anggota pramuka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Selain itu, Muhamad Wicaksono dalam bukunya berjudul “Metode Pembelajaran Tuntas dalam Pendidikan Kpramukaan” menyebutkan bahwa dasa dharma pramuka mampu menentukan moral, watak, serta tingkah laku. Istilah dasa darma berasal dari bahasa Jawa dan Sansakerta, yakni dasa (sepuluh) serta darma (panduan, aturan, kewajiban, kebenaran atau tugas hidup)¹. Dasa darma memiliki pengertian sebagai sepuluh tindakan yang terpuji atau mulia yang harus ditanamkan dan dijadikan pedoman oleh setiap masing-masing anggota pramuka tingkat penggalang hingga pramuka tingkat atas. Dasa darma memuat pokok-pokok moral yang menjadi dasar setiap anggota pramuka dalam menjalankan tugasnya. Dengan mengamalkan dasa darma ini, anggota pramuka mampu menanamkan nilai-nilai luhur yang bermanfaat dalam tata kehidupan.²

Dibalik dasa darma yang kita ketahui saat ini, terdapat proses panjang dalam pembentukannya. Perubahan tidak hanya satu atau dua kali dilakukan untuk menentukan isi dasa darma yang ideal dan juga relevan untuk kehidupan. Rumusan dasa darma pertama kali diberikan oleh Panitia V Pembentukan Gerakan Pramuka pada tahun 1961 dan bertahan hingga 1996. Selanjutnya dasa darma mengalami perubahan mulai pada tahun 1996, 1974, 1978 dan terakhir pada tahun 2009. Perubahan di tahun 2009 lah yang kita kenal sampai dengan saat ini.³ Dengan perubahan yang terjadi beberapa kali itu pembentukan dasa darma bukan hanya sebagai aturan atau pedoman belaka sebagai pelengkap dari dibentuknya organisasi Pramuka, melainkan sebagai pedoman yang harus diterapkan oleh anggota baik tingkat penggalang atau tingkat atas. Dibentuknya dasa darma memiliki tujuan untuk menanamkan nilai-nilai luhur yang bermanfaat dalam tata kehidupan⁴ anggota pramuka. Dengan mengamalkan dan menjadikan 10 nilai dasa darma dalam kehidupan sehari-hari

¹ Andika Dwi, “Dasa Dharma Pramuka : Pengertian, Isi Dan Fungsinya.”

<https://tekno.tempo.co/read/1667385/dasa-darma-pramuka-pengertian-isi-dan-fungsinya> (diakses 18 Juli, jam 16:20).

² Gilang P, “Dasa Dharma Pramuka: Pengertian, Sejarah Dan Penerapannya Dalam Kehidupan.” <https://www.gramedia.com/literasi/dasa-darma-pramuka/> (di akses 16 Juli 2024, jam 20:32)

³ Humas MTSn 4 Magelang. “Menceritakan Kembali Sejarah Dan Makna Dasa Dharma Pramuka.” <https://mtsn4malang.sch.id/2022/08/14/menceritakan-kembali-sejarah-dan-makna-dasa-dharma-pramuka/> (Diakses 17 Juli 2024 jam 20:47)

⁴ Gilang P, “Dasa Dharma Pramuka: Pengertian, Sejarah Dan Penerapannya Dalam Kehidupan.” <https://www.gramedia.com/literasi/dasa-darma-pramuka/> (di akses 16 Juli 2024, jam 20:32)

anggota pramuka, anggota pramuka diharapkan dapat menjadi individu yang memiliki moral baik dan dapat bermanfaat bagi orang lain.

Salah satu point yang terdapat dalam dasa darma yaitu “ Disiplin, Berani dan Setia”. Kata disiplin memiliki makna sebagai bentuk sikap atau rasa ketaatan dan kepatuhan terhadap nilai-nilai yang dipercaya dan menjadi tanggung jawabnya. Dengan kata lain, disiplin adalah rasa kepatuhan terhadap aturan atau pengawasan dan pengendalian.⁵ Bagi setiap anggota Pramuka sikap disiplin sangatlah dibutuhkan dan perlu ditanamkan dalam diri anggota, karena sikap disiplin yang dapat menjambatani anggota Pramuka menjadi pribadi yang lebih baik. Kata berani merupakan kata sifat yang memiliki makna “mempunyai hati yang mantap dan rasa pervaya diri yang besar dalam menghadapi bahaya, kesulitan, tantangan atau sebagainya” atau dapat kita maknai kata berani yaitu rasa tidak takut atau gentar. Dengan memiliki sifat berani anggota pramuka dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam membela dirinya sendiri dan panduannya. Kata setia dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki pengertian : berpegang teguh pada janji, pendirian dan sebagainya. Selain sifat disiplin dan berani anggota pramuka juga harus memiliki sifat setia. Dengan dilengkapi sifat setia anggota pramuka akan lebih percaya diri dan berani saat membela dan membanggakan panduannya.

Adapun tujuan dari penulisan ini, yaitu membahas tentang bagaimana bentuk dari implementasi nilai dasa darma point 8 yaitu Disiplin, Berani dan setia dalam mencegah masalah mental. Dengan membahas bagaimana bentuk dari implementasinya, diharapkan penulis dapat membantu setiap pembaca khususnya para remaja dalam menghadapi masalah mental yang kian marak ini. Karena dapat kita rasakan bersama bahwa mental setiap individu itu mempengaruhi terhadap tujuan dan arah kehidupan seseorang.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain disekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya seseorang yang kesehatan

⁵ Sevilla, “Sikap Disiplin : Pengertian, Macam, Contoh, Manfaat.” <https://www.gramedia.com/best-seller/sika-disiplin/> (diakses 28 Juli 2024, jam 19:30)

mentalnya, terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali mental yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.⁶ Kesehatan jiwa atau sebutan lainnya kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan dan psikis seseorang.⁷ Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk mengambil keputusan, membangun hubungan dan membentuk dunia tempat tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia mendasar. Dan penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial ekonomi.⁸ Dapat kita pahami bahwa kesehatan mental adalah sebuah keadaan dimana setiap individu merasa nyaman dan tenang, sehingga mampu dalam menyelesaikan semua tantangan yang dihadapinya. Serta sebuah kemampuan berpikir yang rasional ketika menghadapi sebuah keputusan. Kesehatan mental terdapat beberapa jenis masalah, namun ada tiga jenis masalah yang paling umum terjadi kepada seseorang yang mengalami gangguan terhadap kesehatan mental, diantaranya:

1. Stres

Stress adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi ataupun mental. Seseorang yang stress biasanya akan tampak gelisah, cemas dan mudah tersinggung. Stress juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stress bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.⁹ Beberapa contoh perilaku yang ditimbulkan karena stress yaitu:

- Sering marah-marah, bahkan kemarahannya itu sulit untuk dikendalikan oleh dirinya.
- Menjadi seseorang yang introvert (menyendiri) bahkan tidak mau untuk melakukan interaksi dengan orang disekitarnya.
- Bahkan yang lebih parah akan mengonsumsi obat-obatan terlarang atau minuman beralkohol.

⁶ "Pengertian Kesehatan Mental." <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (diakses 17 Juli 2024, jam 18:13)

⁷ Rizal Fadli, "Kesehatan Mental." <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental> (Diakses 17 Juli 2024, 20:43)

⁸ Rizal Fadli "Kesehatan Mental." <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental> (Diakses 17 Juli 2024, 20:43)

⁹ "Pengertian Kesehatan Mental." <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (diakses 17 Juli 2024, jam 18:33)

Selain menimbulkan perilaku-perilaku yang buruk, seseorang yang mengalami stress dapat mengalami masalah pada kesehatannya. Beberapa penyakit yang ditimbulkan karena stres diantaranya terjadi sakit perut, kelelahan, gangguan waktu tidur, sakit kepala, hipertensi dan yang lebih parah dapat terjadi gangguan terhadap jantung. Oleh karena itu perlu kita perhatikan diri kita, supaya tidak mengalami stres yang berlebihan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Diantara faktor-faktor penyebabnya yaitu hubungan sosial disekitarnya, masalah ekonomi atau bahkan tuntutan dalam dunia pekerjaannya. Namun dibalik masalah-masalah yang diakibatkan oleh stress, terdapat cara untuk mengatasinya yaitu dengan kita mengidentifikasi setiap akar permasalahan yang terjadi pada diri kita kemudian mencari solusinya. Selain solusi tersebut ada beberapa cara untuk menanggulangi stress, seperti :

- Meminta atau berdiskusi dengan orang terpercaya untuk membuka pikiran dan mencari jawaban atas masalah yang terjadi.
- Belajar menerima sesuatu yang sulit diubath dengan lapang dada dan selalu bersyukur.
- Belajar untuk mengontrol diri agar selalu berpikir positif dan memahami bahwa semua masalah yang terjadi itu terdapat jawabanya.
- Dan masih banyak lagi hal-hal yang positif dapat dilakukan untuk menghindari stres.

2. Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas yang berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian sekolah atau wawancara kerja. Namun, pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu¹⁰. Ada beberapa gejala fisik yang biasanya menyertai seseorang yang mengalami gangguan pada kesehatan mental, yaitu :

- Badan mudah gemetar
- Kesulitan untuk tidur

¹⁰ “Pengertian Kesehatan Mental.” <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (diakses 17 Juli 2024, jam 18:27)

- Jantung berdebar lebih cepat
- Sulit bernafas atau sesak
- Kepala pusing
- Mulut terasa kering

Namun perlu kita pahami bahwa penyebab dari gangguan kecemasan belum diketahui secara pasti, diduga ada beberapa faktor yang dapat memicu adanya kondisi tersebut. Antara lain akibat dari intimidasi yang terjadi pada seseorang, kekerasan lingkungan sekitarnya atau bahkan pelecehan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan kecemasan seperti dengan mengonsumsi makan dan minuman bergizi, cukupnya waktu tidur serta tidak menggunakan obat-obat penenang.

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain memengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, cara berfikir serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti dirinya sendiri dan mencoba bunuh diri.¹¹ Terdapat beberapa gejala psikologi yang biasanya terjadi pada seseorang yang mengalami depresi, diantaranya :

- Hilangnya motivasi diri untuk melakukan sesuatu kegiatan,
- Sulit dalam menentukan keputusan bahkan mudah tersinggung,
- Tidak memiliki rasa peduli terhadap orang lain.
- Selalu merasa sedih, bahkan terus menerus menangis yang berkepanjangan.

Selain menyerang psikologi seseorang yang depresi juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik penderitanya, diantaranya yaitu badan terasa lemah serta susah tidur, kurangnya nafsu makan, perubahan siklus menstruasi pada wanita atau bahkan merasakan sakit atau nyeri tanpa sebab. Oleh karena itu, perlu kita perhatikan pemicu-pemicu dari terjadinya depresi ini seperti kehilangan seseorang yang dicintai, merasa kesepian atau

¹¹ “Pengertian Kesehatan Mental.” <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (diakses 17 Juli 2024, jam 18:25)

menderita penyakit yang parah. Dengan berusaha ikhlas dan perbanyak berdiskusi dengan orang atau bahkan kita dapat pergi ke dokter psikologi itu dapat membantu kita menghindari terjadinya depresi karena dengan hal tersebutlah kita dapat menghindari 3 masalah ini. Selain berdampak terhadap kesehatan psikologi dan fisik seseorang kesehatan juga dapat berpengaruh terhadap pola kehidupan seseorang oleh karena itu penting bagi kita untuk memperhatikan kesehatan mental. Terjaganya kesehatan mental kita makan akan baik-baik saja kehidupan kita. Namun, ada beberapa alasan mengapa kita penting menjaga kesehatan mental kita, diantaranya:

- Mempengaruhi hubungan sosial, kesehatan mental dapat memberikan dampak terhadap hubungan sosial seseorang. Salah satu hubungan yang penting dijaga yaitu hubungan dengan keluarga dan orang-orang terdekat karena hubungan yang baik antara keluarga dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan mental.¹²
- Peningkatan kualitas hidup, kesehatan mental yang terjaga dapat membantu seseorang dalam menikmati dan menjalani kehidupannya. Dengan menjaga kesehatan mental seseorang dapat selalu berpikir positif, dapat mengelola stress dengan baik dan dapat membuat pilihan yang tepat.¹³
- Mampu menyikapi masalah dengan baik, seseorang yang kesehatan mentalnya baik tentu memiliki banyak pikiran positif sehingga mampu menghadapi setiap permasalahan yang dihadapinya. Penting bagi kita untuk selalu memiliki pikiran yang positif Karena dengan pikiran positiflah kita mampu melakukan kegiatan secara produktif juga mengoptimalkan potensi yang dimiliki.¹⁴

Pencegahan masalah mental dapat kita lakukan dengan selalu melakukan hal-hal yang positif dalam kehidupan kita sehari-hari. Salah satunya yaitu dengan mengikuti sebuah organisasi, saat kita mengikuti organisasi kehidupan kita akan lebih teratur serta akan lebih banyak bertemu dan berbicara dengan orang lain. Oleh karena itu sangat beruntung bagi anggota pramuka karena dengan kita menjadi anggota pramuka salah satu cara untuk mencegah masalah mental telah kita lakukan. Selain dengan mengikuti kegiatan yang

¹² Elsa Savitrie,SKM,M.Kes, "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja." https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja (diakses 17 juli 2014 19:11)

¹³ Hermina Pandaran, "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental." <https://herminahospitals.com/id/articles/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-d13a7286-c1f6-4298-a38b-f7f692d131fb.html> (diakses 17 juli 2024, jam 19:23)

¹⁴ Muhammad Tri Rizki, "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental." <https://id.linkedin.com/pulse/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-di-tempat-kerja-tri-rizki-iyyc> (diakses 18 juli 2024, 20:17)

terdapat dalam organisasi Pramuka, terdapat cara bagi kita untuk mencegah masalah mental yaitu dengan mengimplementasikan poin-poin dasa darma dalam kehidupan kita sebagai anggota. Namun, pada penulisan ini, nilai dasa darma poin 8 lah yang akan kita bahas dan bagaimana pengimplemtasiannya dalam mencegah masalah kesehatan mental. Berikut beberapa cara kita untuk mengimplemtasikan nilai dasa darma poin 8 dalam mencegah masalah kesehatan mental.

1. Disiplin

Disiplin berasal dari kata latin “*discipline*” yang memiliki arti latihan atau pendidikan dalam pengembangan harkat, spritualalitas dan kepribadian disiplin memanifestasikan dirinya sebagai upaya untuk meningkatkan perilaku individu agar mengikuti prinsip dan selalu mengikuti aturan atau norma yang berlaku.¹⁵ Sifat disiplin dapat membantu kita mecegah masalah kesehatan mental. Seseorang yang disiplin akan hidup sesuai dengan ketentuan dan norma yang ada, dengan disiplin kita mampu membedakan mana yang baik dan buruk. Oleh karena itu penting bagi setiap anggota Pramuka untuk memiliki sifat disiplin. Terdapat beberapa langkah yang dapat kita ambil untuk menjadi seseorang yang disiplin, dianataranya:

- Menentukan tujuan, dengan kita menentukan tujuan apa yang ingin kita capai dalam hidup, akan membantu kita menjadi lebih termotivasi dan fokus untuk mendapatkannya, akan tetapi tujuan yang kita pilih haruslah jelas dan spesifik serta dapat diukur agar dapat membantu melacak kamajuan yang kita dapatkan.
- Menentukan jadwal kehidupan, dengan kita membuat jadwal untuk mengatur hidup kita, hidup kita akan lebih efesien. Saat membuat jadwal juga, kita harus menetapkan waktu khusus untuk mengerjakan tugas-tugas penting serta mematuhi jadwal yang telah kita buat.
- Temukanlah motivasi internal, temukanlah hal yang dapat mendorong anda dan apa yang membuat anda termotivasi. Dengan anda menemukan hal yang membuat anda termotivasi hidup anda akan lebih disiplin dan lebih semangat.
- Melakukan kebiasaan yang sehat, membiasakan diri dengan melakukan kegiatan yang sehat, seperti makan dengan teratur, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup serta

¹⁵ Sevilla, “Sikap Disiplin : Pengertian, Macam, Contoh, Manfaat.” https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja (diakses 17 juli 2014 19:24)

kebiasan sehat lainnya. Dengan kita menerapkan kehidupan yang sehat hidup kita akan lebih disiplin secara keseluruhan serta kebiasaan sehat juga berkontribusi pada emosional dan kesehatan mental.

Itulah beberapa cara agar kita dapat menjadi seseorang yang disiplin. Penting bagi kita untuk memiliki sifat disiplin ini, karena dengan disiplin dapat membantu kita mencegah masalah mental dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan kita memiliki jadwal dan rutinitas yang teratur dapat membantu kita mengurangi kecemasan dan stress yang biasanya menjadi penyebab utama dari masalah kesehatan mental. Disiplin juga dapat membantu kita dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional kita dengan memberikan hasil dari setiap pencapaian atas tujuan yang kita dapatkan.

2. Berani

Berani merupakan kata sikap yang memiliki arti mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi setiap kesulitan bahaya atau semacamnya. Seseorang yang memiliki rasa berani yang besar membuatnya lebih siap dalam menghadapi setiap masalah dan membuatnya tidak mudah cemas dan khawatir sebagai salah satu penyebab utama dari masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi seorang anggota Pramuka untuk memiliki sikap berani. Untuk menjadi seseorang yang memiliki sikap berani yang tinggi ada beberapa hal yang dapat dilakukan diantaranya,

- Mengenali hal apa yang membuat kita takut, dengan kita mengetahui apa yang kita takuti merupakan langkah awal untuk kita menjadi seseorang yang berani. Lakukanlah identifikasi terhadap hal yang anda takuti dan cari tahu akar penyebabnya, dengan demikian anda dapat mengatasi rasa ketakutan tersebut dan menjadi seseorang yang berani.
- Kelola kecemasan, rasa cemas merupakan hal alami yang dimiliki oleh setiap manusia, akan tetapi rasa cemas itu dapat menjadi penghalang untuk menjadi seseorang yang berani. Cari taulah teknik-teknik tentang cara mengelola rasa cemas, contohnya seperti berolahraga, meditasi dan pernapasan dalam. Dengan demikian kita dapat mengelola rasa cemas kita dan lebih mudah untuk membangun keberanian pada diri.
- Kuatkan keyakinan diri, keyakinan yang ada pada diri kita merupakan kunci untuk kita menjadi seseorang yang berani, lakukanlah hal yang membuat kita merasa

percaya diri dan mulailah bangun keyakinan diri kita dengan mencapai keinginan-keinginan kecil. Dengan demikian rasa berani kita akan timbul karena rasa yakin kita.

- Bangkitlah dari zona nyaman, keluarlah dari zona yang membuat kita nyaman, merupakan hal yang dapat membuat kita menjadi seseorang yang berani. Dengan melakukan hal-hal yang biasanya tidak kita lakukan dan menantang dapat membuat kita lebih berani dan tidak mudah cemas dan khawatir.

3. Setia

Kata setia memiliki makna yang bervariasi sehingga tergantung pada konteks yang kita gunakannya. Terdapat beberapa arti diantaranya, berpegang teguh arti berpegang teguh memiliki makna bahwa seseorang tersebut teguh terhadap janji atau pendirian yang telah ia yakini. Hal ini mencerminkan ketaatan seseorang terhadap sebuah komitmen yang telah mereka buat. Menetap atau ketaatan, maksud dari menetap ini yaitu tetap dalam suatu hubungan baik itu persahabatan atau hubungan lainnya sedangkan ketaatan memiliki makna bahwa seseorang memiliki ketaatan terhadap nilai-nilai yang diyakininya. Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa setia merupakan sebuah kata kerja yang menetapkan diri kita terhadap sebuah keyakinan yang kita yakini. Setia dapat membantu kita mengatasi masalah mental karena dengan kita setia terhadap suatu komitmen hidup kita akan lebih teratur dan tertata hal dapat mengurangi kecemasan kita terhadap suatu masalah. Terdapat cara-cara yang dapat kita gunakan untuk menjadi seseorang yang setia yaitu:

- Berkomitmen, memiliki komitmen terhadap sebuah nilai-nilai, hubungan atau tujuan merupakan hal yang dalam setia. Dengan kita berkomitmen kita akan lebih mudah setia dalam menjalani kehidupan kita sehari-hari.
- Pengujian terhadap nilai, pengujian terhadap sebuah perilaku yang kita lakukan setiap hari merupakan hal penting untuk menguji apakah hal tersebut sesuai atau tidak dengan nilai-nilai yang anda yakini. Dengan demikian dapat membuat anda tetap setia dan teguh terhadap prinsip-prinsip yang anda pegang.
- Komunikasi terbuka, dalam sebuah kesetiaan komunikasi merupakan hal yang utama, akan tetapi komunikasi yang diperlukan adalah komunikasi yang jujur dan terbuka. Dengan kita selalu berkomunikasi secara terbuka akan mempermudah kita saat dihadapi dengan suatu pilihan yang dapat membuat anda keliru.

Masalah kesehatan mental dapat timbul dan menyerang kapan saja dan pada siapa saja, dengan demikian penting bagi kita untuk mencegahnya. Penerapan sikap disiplin, berani dan

setia dapat menjadi salah satu cara kita untuk mencegah timbulnya masalah mental. Penerapan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari kita, dapat kita lakukan contohnya seperti manajemen waktu kita, dengan sikap disiplin kita dapat mengatur waktu kita agar lebih efektif, menghindari penundaan bahkan kita dapat menjaga keseimbangan waktu pekerjaan dan waktu pribadi yang kita butuhkan. Hal ini dapat membantu kita mengurangi kecemasan yang ditimbulkan karena banyaknya tumpukan suatu pekerjaan atau tanggung jawab yang belum terselesaikan. Selain manajemen waktu, sikap disiplin juga dapat mengatur hidup kita agar melakukan rutinitas yang sehat dan menentukan tujuan kita agar lebih jelas. Karena dengan disiplin kita dapat mengatur hidup kita untuk memiliki waktu tidur yang cukup, waktu makan yang tepat bahkan rutinitas fisik lainnya yang dapat membantu kita lebih sehat. Ketika waktu kita dan pola hidup kita teratur akan lebih mudah untuk mencapai tujuan yang kita harapkan. Penerapan sikap berani dalam kehidupan sehari-hari dalam kita terapkan dalam bentuk usaha menghadapi sebuah tantangan, dengan kita menjadi seseorang yang berani kita akan lebih siap dalam menghadapi setiap tantangan yang menghadang atau bahkan siap menghadapi situasi stress dengan lebih baik. Selain itu dengan kita berani, kita juga mampu mengambil sebuah resiko atas langkah yang kita ambil. Dengan 2 penerapan ini, dapat membuat kita lebih percaya diri serta dapat membantu mengurangi rasa cemas yang merupakan sumber utama dari adanya masalah kesehatan mental. Penerapan sikap setia dalam kehidupan kita dapat kita lakukan dengan bentuk dukungan sosial, maksudnya kesetiaan kita terhadap suatu hubungan dapat menciptakan dukungan sosial. Karena dukungan sosial ini penting untuk mencegah salah satu masalah kesehatan mental seperti rasa kesepian dan isolasi. Selain terbentuknya dukungan sosial setia juga dapat membentuk suatu kepastian emosional. Maksudnya saat kita memiliki rasa setia, kita akan merasakan rasa aman dan dihargai atau dibutuhkan hal ini dapat membantu kita menghilangkan rasa kecemasan karena merasa tidak dimiliki oleh orang lain. Dapat kita pahami, bahwa sikap disiplin, berani dan setia dapat membentuk suatu fondasi yang kuat terhadap kesejahteraan mental kita, dengan sikap disiplin yang membuat kita dapat menjalani kehidupan yang teratur, sikap berani yang membuat kita lebih siap dalam menghadapi setiap tantangan dan sikap setia yang membentuk sebuah dukungan atas apa yang kita lakukan. Dapat membantu kita mengatasi masalah kesehatan mental yang kini kerap dirasakan oleh banyaknya orang.

Penerapan nilai dasa darma poin 8 dalam kehidupan sehari-hari sangat membantu dalam mencegah timbulnya masalah kesehatan mental. Seperti halnya yang penulis rasakan dalam kehidupan penulis, sebelum mengikuti organisasi Pramuka hidup yang penulis jalani tidak

seperti kehidupan setelah mengikuti organisasi Pramuka dan mengetahui dasa darma. Kehidupan penulis sebelum mengikuti organisasi Pramuka cenderung berantakan dan tidak teratur yang menyebabkan menjadi seseorang yang mudah marah dan merasa cemas karena rasa khawatir yang tinggi. Bahkan sebelum mengikuti organisasi Pramuka penulis adalah sosok orang yang introvert atau susah untuk bersosialisasi, yang membuat penulis dijauhi bahkan dibully oleh teman. Akan tetapi setelah mengetahui nilai-nilai dasa darma karena mengikuti organisasi Pramuka dan berusaha menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, penulis mengalami sedikit demi sedikit perubahan yang membuat menjadi seseorang yang lebih baik dari pada sebelumnya. Penerapan sikap disiplin, berani dan setia nilai dasa darma poin 8 dalam kehidupan sehari-hari dapat membawa perubahan yang signifikan, sikap disiplin yang membuat hidup kita lebih teratur, sikap berani yang membuat kita lebih siap dalam menghadapi setiap masalah dan sikap setia yang memberikan dukungan sosial membuat lebih semangat dalam menjalani kehidupan. Hal itu dapat membantu kita dalam mensejahterakan mental serta dapat mengurangi rasa cemas dan khawatir yang merupakan sumber utama dari timbulnya masalah kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup. Terdapat 3 jenis masalah yang kerap terjadi ketika kesehatan mental kita terganggu diantaranya berdampak stres, memiliki gangguan kecemasan dan menyebabkan depresi. Namun dengan menerapkan nilai dasa darma poin 8 dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mencegah timbulnya masalah kesehatan mental ini.

Nilai Dasa Darma Pramuka, khususnya poin 8 yang meliputi sikap disiplin, sikap berani dan sikap setia memiliki peran penting dalam mencegah timbulnya masalah kesehatan mental. Dengan mengimplementasikan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu setiap individu, khususnya bagi anggota Pramuka untuk mengembangkan dan mengelola mental yang sehat dan stabil. Sikap disiplin yang mampu membentuk dan mengatur rutinitas yang teratur, sikap berani yang memungkinkan individu lebih siap dalam menghadapi setiap tantangan dengan lebih percaya diri dan sikap setia yang membangun dukungan sosial yang kuat. Dengan menerapkan nilai dasa darma poin 8 seseorang akan

dapat mengurangi kecemasan, stress dan resiko depresi, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Pengalaman pribadi penulis menunjukkan bahwa dengan menerapkan nilai-nilai ini dapat membawa perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan, membuat individu lebih percaya diri dan terhubung secara sosial serta mencegah timbulnya masalah mental. Dengan mengetahui bagaimana bentuk implementasi sikap disiplin, berani dan setia dalam kehidupan sehari-hari. Penulis berharap dapat membantu para pembaca untuk mengatasi timbulnya masalah kesehatan mental. Tentu saja dengan bentuk menerapkannya dalam kehidupan kita sehari-hari, perlu kita ingat tidak akan ada usaha yang mengkhianati hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, Rizal. "Kesehatan Mental," n.d. <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
- Savitrie, Elsa. "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja," n.d. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- P. Gilang. "Dasa Darma Pramuka: Pengertian, Sejarah Dan Penerapannya Dalam Kehidupan," n.d. <https://www.gramedia.com/literasi/dasa-darma-pramuka/>
- Pandaran, Hermina. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental," n.d. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- "Kesehatan Mental." *World Health Organization*, June 17, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Dwi, Andika "Dasa Darma Pramuka : Pengertian, Isi Dan Fungsinya," n.d. <https://tekno.tempo.co/read/1667385/dasa-darma-pramuka-pengertian-isi-dan-fungsinya>
- Malang, Humas MTsN 4, "Menceritakan Kembali Sejarah Dan Makna Dasa Dharma Pramuka." <https://mtsn4malang.sch.id/2022/08/14/menceritakan-kembali-sejarah-dan-makna-dasa-dharma-pramuka/>
- "Pengertian Kesehatan Mental." *Kemenkes (Kementrian Kesehatan)*, June 8, 2018. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Sevilla. "Sikap Disiplin : Pengertian, Macam, Contoh, Manfaat," n.d. <https://www.gramedia.com/best-seller/sika-disiplin/>
- Rizki, Muhammad Tri. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental." *RSUD Dr. Sardjito Yogyakarta*, n.d. <https://herminahospitals.com/id/articles/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-d13a7286-c1f6-4298-a38b-f7f692d131fb.html>