

---

## Internalisasi Pancasila dalam Pendidikan Karakter melalui Digital Minimalism untuk Merespons FOMO, Healing, dan Self-Improvement Digital

Almira Sanari Salsabila<sup>1)</sup>, Reddhy Joferdho<sup>2)</sup>, Saskia Kayla Ramadhani<sup>3)</sup>, Zaenul Slam<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi Manajemen Pendidikan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email : [almira.sanari25@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:almira.sanari25@mhs.uinjkt.ac.id)  
[reddhy.joferdho25@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:reddhy.joferdho25@mhs.uinjkt.ac.id)  
[saskia.kayla25@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:saskia.kayla25@mhs.uinjkt.ac.id)  
[zaenulslam@uinjkt.ac.id](mailto:zaenulslam@uinjkt.ac.id)

---

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh melemahnya internalisasi nilai Pancasila pada generasi muda akibat globalisasi dan budaya digital yang ditandai oleh fenomena FoMO, tren healing, dan self-improvement. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pendekatan digital minimalism dalam pendidikan karakter sebagai upaya memperkuat internalisasi nilai Pancasila serta menelaah dampak budaya digital terhadap perilaku generasi muda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis kajian literatur dan wawancara pendukung dengan menganalisis sebanyak 29 artikel ilmiah sebagai sumber data. Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Untuk menjaga keabsahan data dan informasi, kami melakukan perbandingan antar artikel dan sumber lain yang relevan. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku digital yang berlebihan melemahkan disiplin, kerja sama, dan pengendalian diri pada generasi muda, sementara digital minimalism berkontribusi dalam meningkatkan regulasi diri dan konsistensi nilai. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan literasi digital berbasis Pancasila melalui pendidikan karakter diperlukan untuk merespons budaya digital secara bijak dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Internalisasi nilai Pancasila, Pendidikan karakter, Budaya digital.

### Abstract

This research was motivated by the weakening internalization of Pancasila values among young people due to globalization and digital culture, which are characterized by the phenomena of FoMO, the healing trend, and self-improvement. This study aimed to analyze the role of the digital minimalism approach in character education as an effort to strengthen the internalization of Pancasila values and to examine the impact of digital culture on the behavior of the younger generation. This research employed a qualitative descriptive approach based on literature review and supporting interviews by analyzing a total of 29 scholarly articles as data sources. Data were collected through literature search and analyzed using the Miles and Huberman model. To ensure the validity of the data and information, comparisons were conducted across articles and other relevant sources. The results show that excessive digital behavior weakens discipline, cooperation, and self-control among young people, while digital minimalism contributes to strengthening self-regulation and value consistency. This study concludes that strengthening Pancasila-based digital literacy through character education is necessary to respond to digital culture wisely and sustainably.

**Keywords:** Internalization of Pancasila values, Character education, Digital culture.

---

## PENDAHULUAN

Penerapan nilai-nilai Pancasila seharusnya menjadi pedoman moral dan karakter bagi generasi muda yang akan memimpin bangsa di masa depan. Pada era digital saat ini, di mana interaksi sosial dan identitas diri sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Sehingga seharusnya, internalisasi Pancasila harus dilaksanakan melalui pembelajaran formal yang disertai budaya digital yang sehat, agar sila Pancasila dapat menjadi fondasi dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan karakter berbasis Pancasila menjadi hal penting untuk membentuk ketahanan nilai bangsa di tengah arus perubahan digital yang menjadi ancaman bagi generasi muda (Sinaga et al., 2024).

Namun realitanya, meskipun teknologi membawa kemudahan, tetapi penyalahgunaan media digital, seperti hoaks, cyberbullying, kecanduan, dan konten yang jauh dari nilai-nilai Pancasila semakin merajarela. Kemajuan era digital ini dapat menimbulkan penyimpangan karena penerapan nilai-nilai Pancasila, terutama etika digital yang belum diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, ditemukan data pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Cirebon menunjukkan bahwa disinformasi digital dan “era post-truth” menghilangkan pemahaman dan praktik nilai Pancasila, sehingga diperlukan revitalisasi nilai melalui literasi digital (Yuniarto, 2025).

Selain itu, muncul informasi mengenai perilaku digital generasi muda yang berkaitan dengan fenomena FoMO (fear of missing out) dan budaya “healing” serta self-improvement. Penelitian menemukan bahwa kecemasan akan tertinggal (FoMO) menjadi pemicu kecanduan akan media sosial di kalangan mahasiswa, yang akan menjadi dampak negatif bagi kesehatan mental mereka (Efendi et al., 2025).

Sementara itu, paradigma Digital Minimalism dalam konteks Generasi Z menjadi salah satu solusi potensial untuk mengurangi kecanduan penggunaan teknologi dan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakannya (Nisa & Fitriani, 2024).

Dipertegas bahwa internalisasi Pancasila di kalangan mahasiswa juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital dan pola konsumsi media, sehingga diperlukan pendekatan baru berbasis literasi digital (Aprianto, 2025).

Tetapi berdasarkan uraian gap tersebut, belum adanya penelitian secara khusus yang mengaitkan gerakan Digital Minimalism dengan internalisasi nilai Pancasila dalam konteks budaya healing dan self-improvement generasi muda serta pengaruhnya terhadap ketahanan nilai di era FOMO. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Digital Minimalism dapat menjadi sarana bagi generasi muda dalam menginternalisasikan nilai-nilai Pancasila; mengevaluasi dampak budaya “healing”, FOMO dan self-improvement; merumuskan model strategis ketahanan nilai Pancasila yang kontekstual dengan perkembangan zaman.

## METODE PENELITIAN

Dalam menyusun artikel ini, pendekatan kualitatif melalui metode pendekatan kualitatif deskriptif berbasis kajian literatur kami gunakan untuk meneliti data-data di artikel lain. Sebagaimana penjelasan dari Cresswell menerangkan penelitian kualitatif ialah sebagai proses pencarian data dan informasi dari berbagai sumber sesuai dengan topik artikel yang dipilih serta dilakukan secara detail dan mendalam (Hapsari, 2019).

Selain itu, pendekatan studi kasus wawancara juga kami gunakan untuk mendukung kami sebagai tim penyusun dalam memahami fenomena saat ini secara keseluruhan dalam kehidupan nyata. Sumber pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan objek terkait dan penelusuran jurnal ilmiah yang relevan, sehingga analisis kasus dibangun dari hasil penelitian terdahulu dan realitanya yang kredibel dan sudah terpublikasi.

Data dan informasi kami analisis kembali sesuai dengan teori Miles & Huberman yaitu dengan proses pengeksplorasi data, penyajian data dan yang terakhir kami menarik kesimpulan. Pada tahap eksplorasi data, kami sebagai penyusun memilih, mengelompokkan, dan memfokuskan temuan-temuan informasi dari berbagai jawaban dan artikel lain agar sesuai dengan topik penelitian yang kami pilih. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, informasi disusun ke dalam narasi terstruktur sehingga hubungan antarkonsep dapat terlihat jelas. Pada tahap penarikan kesimpulan, penyusun menggabungkan informasi yang telah didapat yang kemudian kami rangkum sebagai bentuk dari hasil akhir penelitian (M, 2024). Oleh karena itu,

untuk menjaga keabsahan informasi, kami melakukan perbandingan data dengan artikel yang lainnya serta memastikan kesesuaian informasi antar tiap sumber.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Internalisasi Pancasila

Dari hasil penelitian yang kami temukan, data menunjukkan bahwa sebagian besar generasi muda, sebenarnya sudah memahami nilai-nilai Pancasila secara kognitif terutama teori-teori yang sudah mereka pelajari di lembaga Pendidikan. Namun, pemahaman tersebut belum sepenuhnya diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dalam sikap dan perilakunya masih ditemukan degradasi moral, yang apalagi pada era saat ini terdapat tantangan dunia digital yang bebas dan cepat. Oleh karena itu, seharusnya generasi muda dapat mengelola dan membatasi diri dalam bersikap maupun berperilaku dengan menerapkan nilai-nilai Pancasila yang berdasarkan kesadaran diri.

Salah satu metode yang diperlukan ialah internalisasi Pancasila, Internalisasi adalah proses pada individu dengan memasukan nilai yang akan membentuk pola pikirnya. Nilai-nilai tersebut bisa didapatkan dari berbagai aspek baik agama, budaya, norma sosial dll. Pemaknaan atas nilai inilah yang akan berdampak pada penyikapan manusia terhadap diri sendiri, lingkungan dan kenyataan di sekelilingnya (Nurjanah, 2017).

Pancasila merupakan ideologi dasar negara Indonesia, yaitu sebuah sistem nilai yang bersifat universal dan objektif sehingga dapat diterima bukan hanya oleh masyarakat Indonesia, tetapi juga diakui oleh negara lain (Regiani & Dewi, 2021).

Selain menjadi pedoman dalam kehidupan bermasyarakat, Pancasila juga memiliki peran dan fungsi penting. Pancasila berfungsi sebagai:

- a) Jiwa bangsa Indonesia, karena setiap sila mengandung nilai yang menjadi ciri khas karakter bangsa.
- b) Sumber dari segala hukum, karena Pancasila menjadi dasar dalam pembentukan dan penerapan hukum di Indonesia.
- c) Filsafat hidup bangsa, yang memuat norma-norma yang adil dalam pedoman berperilaku (Cholifa, 2022).

Selanjutnya mengenai uraian penerapan nilai pada setiap sila adalah sebagai berikut:

1. Ketuhanan Yang Maha Esa  
Nilainya terkait keyakinan akan adanya Tuhan serta kebebasan menjalankan ibadah sesuai dengan agama masing-masing.
2. Kemanusiaan yang Adil dan Beradab  
Mengandung sikap saling menghargai, serta menjunjung tinggi martabat manusia.
3. Persatuan Indonesia  
menumbuhkan rasa cinta tanah air dan tidak mudah terpecah belah karena provokasi digital.
4. Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmah Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan /Perwakilan  
Nilainya berupa penerapan diskusi, tidak memaksakan kehendak, dan berdemokrasi.
5. Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia  
Mengandung nilai pengembangan diri, peduli, serta tidak merugikan orang lain.  
Seharusnya nilai Pancasila ini diterapkan sehari-hari, agar setiap individu memiliki karakter yang baik dan bijak dalam menghadapi kehidupan dunia nyata maupun dunia maya. Selain itu, dengan menerapkan pancasila dapat menghindari timbulnya konflik atau peperangan antar tiap kelompok di Indonesia.

Namun, proses internalisasi nilai Pancasila pada generasi muda di era digital tidak mudah. Masuknya budaya asing melalui globalisasi dan dengan munculnya dampak negatif bermedia sosial yang membentuk karakter individualis, konsumtif, dan instan membuat sebagian generasi

muda menjadi tidak peduli terhadap nilai Ketuhanan, kehidupan sosial, dan lebih terpengaruh tren luar yang tidak selalu sesuai dengan karakter bangsa. Hal ini didukung oleh hasil wawancara kami dengan salah satu gen z:

“Penerapan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari dari penggunaan media sosial yang berlebihan, saya merasa sisi negatif terutama dalam sila pertama bahwa kita dapat lalai dengan panggilan ibadah yang seharusnya dilakukan dengan tepat waktu. Serta dapat mengurangi kita dalam penerapan dalam sila kedua, yaitu 'kemanusiaan'. Dari penggunaan media sosial berlebihan, bisa menimbulkan sikap individualisme, yang dimana kita bisa tidak peduli dengan keadaan sekitar secara realita”.

Padahal, Hakikat Pancasila berfungsi sebagai panduan hidup bangsa. Walaupun terdapat tantangannya, seharusnya generasi muda dapat menyaring pengaruh negatif dan tetap berpegang teguh pada nilai pancasila. Karena Koesnadi Hardjasoemantri mengatakan Pancasila akan menciptakan keharmonisan dan kesatuan dalam keberagaman (Naziha Afsi et al., 2024).

Sehingga strategi yang perlu diterapkan dalam sehari-hari yaitu dengan adanya kesadaran diri untuk menumbuhkan rasa nasionalisme, salah satunya dengan cara internalisasi pancasila. Semua aktivitas harus berlandas pada nilai Pancasila, termasuk perilaku self improvement dan tren healing yang perlu disertai dengan penerapan sila kedua dan sila kelima, yaitu berusaha untuk menghargai diri sendiri. Tetapi apabila penerapannya menyimpang dari nilai pancasila, maka akan terjadi sikap pemborosan dan ketidakseimbangan dalam kehidupan. Begitupun, dengan FoMO yang harus menerapkan sila ketiga, karena apabila meninggalkan nilai tersebut, maka akan terjadi perpecahan yang disebabkan rasa kecerembuan sosial dan ingin lebih unggul dari orang lain.

### **Digital minimalism**

Dari hasil penelitian, kami menemukan informasi dan data mengenai isu kecanduan menggunakan teknologi, khususnya gadget pada era digitalisasi saat ini. Digital minimalism adalah konsep yang menekankan penggunaan teknologi secara bijaksana dan hanya untuk hal-hal yang bernilai penting bagi kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa digital minimalism tidak hanya mencegah kecanduan internet, tetapi juga membantu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata, kualitas hidup yang lebih baik, kesehatan mental, fokus, serta produktivitas, bagi generasi muda terutama generasi Z (Nurhakim & Asbari, 2023).

Penelitian ini menambahkan perspektif dengan menyoroti aspek spiritual dan budaya yang dapat menjadikan penerapan digital minimalism lebih relevan bagi masyarakat Indonesia. Contoh penerapan dengan menyertai nilai spiritual dan budaya ialah munculnya dorongan untuk membatasi hal duniawi yang berlebihan. Selain itu mengurangi penggunaan teknologi saat berkumpul bersama, merupakan sopan santun yang diajarkan oleh aspek budaya. Sehingga apabila kita menerapkannya, akan terjadilah kebersamaan dan solidaritas.

Dengan menggabungkan nilai-nilai tersebut, pendekatan ini bisa menjadi solusi kontekstual dalam menghadapi dampak negatif teknologi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa generasi Z yang menerapkan digital minimalism cenderung lebih mampu mengatur waktu, perhatian serta emosi, yang mendukung kesuksesan akademik maupun profesional. Berdasar penelitian tanya-jawab kami dengan seorang mahasiswa, ditemukan informasi bahwasanya:

“Saya merasa media sosial cukup *mendistraksi* saya saat belajar. Jadi, saya akan membatasi penggunaan media sosial untuk memberikan waktu fokus dalam belajar.”

Sehingga wawancara ini membuktikan penelitian yang menggagaskan digital minimalism akan membuat seseorang dapat menyesuaikan tujuan dirinya dan lebih berfokus pada realitas yang dapat dicapai (Nulipata et al., 2024).

Namun terdapat tantangan utama dalam penerapan konsep ini, yaitu munculnya tekanan sosial dari lingkungan sekitar yang mendorong untuk penggunaan media sosial serta kebutuhan praktis dalam dunia kerja maupun pendidikan. Tetapi dengan adanya penggabungan teknologi dengan kehidupan sehari-hari, membuat seseorang merasa sulit untuk melepaskan diri dari

teknologi yang tidak Bermanfaat. Bahkan tak sedikit pula yang justru berdampak kepada ketergantungan akan teknologi.

Pendapat lain mengatakan kehidupan di era digitalisasi saat ini tidak bisa dipisahkan dengan peran teknologi. Oleh karena itu, digital minimalism disini bukan dilakukan dengan ekstrem, tapi melalui pengelolaan diri yang disertai strategi fleksibel agar teknologi tetap dimanfaatkan tanpa kehilangan kendali atas kehidupan pribadi. Penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi strategi, yaitu menerapkan self-improvement agar individu mampu mengenali potensi diri dan menentukan prioritas untuk mengembangkannya. Strategi ini perlu didukung oleh literasi digital serta pendidikan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Pancasila. Selain itu, penelitian artikel lain juga merekomendasikan digital detox, yakni mengambil jeda dari penggunaan teknologi. Dengan memberi waktu bagi diri sendiri untuk berhenti sejenak dari layar, seseorang dapat menyadari tingkat ketergantungannya pada gadget dan mulai kembali melakukan aktivitas yang lebih produktif.

Strategi lainnya dengan menggunakan teknologi secara sadar, yang artinya seseorang perlu merefleksikan atau mengevaluasi diri dari kebiasaan digital yang tujuannya agar mereka dapat menggunakan teknologi untuk hal yang lebih bermakna dan bermanfaat. Penerapan Media asceticism juga menjadi strategi, yaitu dengan kiat mengurangi penggunaan teknologi yang tidak berguna dan tujuannya untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan orang disekitarnya dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, digital minimalism bukanlah hanya sebuah tren, melainkan sebuah strategi efektif untuk menghadapi kehidupan di era digitalisasi saat ini (Nisa & Fitriani, 2024).

Selain dilihat sebagai strategi gaya hidup, dalam konteks pendidikan, konsep pengelolaan penggunaan teknologi bisa dikaitkan dengan upaya *literasi digital* yang mendukung pendidikan karakter. Hal ini justru diperkuat oleh temuan bahwa pendidikan literasi digital membantu membangun profil pelajar yang mandiri, mampu berpikir kritis, dan kreatif sesuai nilai-nilai Pancasila. Literasi digital yang dikembangkan melalui pembelajaran karakter akan mendorong peserta didik menggunakan teknologi secara bijak, memahami konsekuensi perilaku digital, serta mampu menyaring informasi yang benar dan bermanfaat untuk kehidupan bermasyarakat. Integrasi ini membantu menguatkan disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri yang menjadi bagian penting dari penerapan *digital minimalism* sebagai strategi pendidikan karakter (I Wayan Dede Putra Wiguna & Ni Wayan Sudarti, S.Pd., M.Hum., 2024).

### **Budaya Healing**

Healing dikenal sebagai suatu proses pemulihan, yang tujuannya ialah membantu mengenali masalah yang sedang dialami individu dan aspek psikologis lainnya yang mengganggu kehidupannya (Andhayani et al., 2023).

Namun hasil penelitian mengenai healing di kalangan generasi muda kini telah berkembang menjadi sebuah adat istiadat. Bahkan saat ini, healing menjadi praktik kegiatan yang bersifat menyesuaikan akan situasi, serta dapat memberikan kesenangan. Praktik healing dapat diterapkan melalui berbagai cara, mulai dari aktivitas yang bernuansa alam, melakukan meditasi dan olahraga untuk menenangkan pikiran, hingga sekedar menikmati hiburan digital sebagai entuk pelepasan stres dan relaksasi (Alsya et al., 2025).

Sementara berdasarkan hasil keseluruhan objek wawancara kami, semua narasumber mengatakan bahwa mereka biasanya melakukan healing dengan memberikan waktu menyendiri dan melakukan hal yang mereka minati. Jadi sebenarnya tidak semua dorongan munculnya praktik healing karena adanya tren yang viral di media sosial, tetapi memungkinkan mereka melakukannya karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan sosial yang begitu cepat. Sehingga membuat seseorang merasa perlu mengambil jeda agar tetap mampu beradaptasi.

Dasar tujuan healing ialah menjadi sebuah proses dalam pengelolaan stress dan kemudian dapat memperkuat kondisi mental dan kesehatan psikologis seseorang. Namun pada sebagian generasi muda, justru memunculkan ekspektasi atau keinginan yang kurang realistis, seperti

membayangkan gaya hidup pemulihan yang mewah dan sempurna sebagaimana di tampilkan di media sosial (Septianti Agustin et al., 2025).

Padahal dasar dan kenyataan dari healing ialah proses pemulihan diri dan penguatan kesehatan mental. Selain itu, maraknya budaya healing di era digital mencerminkan bagaimana media sosial ikut membentuk cara generasi muda memahami konsep pemulihan diri. Banyak konten motivasi dan self-care yang beredar sebenarnya memberi pengaruh positif karena meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental. Namun, pemahaman tersebut tetap perlu disaring, agar seseorang dapat membedakan mana kebutuhan healing yang realistis dan mana yang hanya sekedar mengikuti tren. Dengan begitu, healing tidak akan dipandang sebagai aktivitas pelarian dan hiburan semata, tetapi sebagai proses sadar untuk menjaga keseimbangan emosi dan kualitas hidup dengan lebih bijak.

Maka dari itu, diperlukan pengontrolan pada diri tiap individu, misalnya dengan penerapan digital minimalism dan berpegang pada nilai kebenaran yang terdapat di 5 sila Pancasila. Selain itu, dapat pula dilakukan dengan melatih kecerdasan emosional, seperti journaling, menumbuhkan growth mindset, atau bahkan dengan self healing guna meredakan tekanan psikologis. Tujuannya agar disaat seseorang membutuhkan healing, ia dapat memaknai kata healing itu sendiri tanpa terpengaruh oleh budaya healing pada era saat ini. Sehingga ia bisa fokus pada proses pemulihan yang sebenarnya, bukan hanya mengikuti tren yang justru menambah tekanan.

Sedangkan dalam ranah pendidikan karakter, proses *healing* yang benar dapat dipahami sebagai bagian dari pembelajaran yang mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri peserta didik. Konsep ini tidak hanya sekedar istirahat atau pelarian dari tekanan sosial, tetapi sebuah proses pembelajaran yang membantu individu memahami dirinya dan lingkungan secara lebih bijak. Pendidikan karakter dan literasi digital penting agar generasi muda tidak hanya mengikuti tren healing di media sosial, tetapi mampu meresponsnya dengan cara yang sesuai nilai-nilai Pancasila seperti kemanusiaan yang adil dan beradab serta menghargai martabat orang lain. Dengan pendekatan pendidikan yang tepat, healing menjadi bagian dari pembelajaran pengembangan diri yang positif (Jafar & Aisyah, 2022).

### **Self Improvement**

Aktivitas ini mengharapkan setiap individu dapat mengenali diri sendiri yang kemudian dapat fokus dan terhindar dari hal hal negatif yang menjadi penghambat pencapaian tujuan hidup mereka. Penelitian oleh dalam jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara mengamati bahwa dengan Self Improvement maka kita akan mengenali diri sendiri dan dapat percaya diri (Santoso et al., 2025)

Self improvement dalam konteks pendidikan bukan sekedar upaya individu untuk menjadi lebih baik demi diri sendiri, tetapi lebih luas sebagai bagian dari pembangunan karakter peserta didik yang bertanggung jawab dan produktif secara sosial. Salah satu cara pendidikan menjadikan *self improvement* bermakna adalah melalui literasi digital dan pembiasaan nilai Pancasila dalam kehidupan nyata, sehingga generasi muda belajar menyelaraskan tujuan pribadinya dengan kepedulian terhadap orang lain serta kepentingan masyarakat luas. Hal ini senada dengan kajian yang menyatakan bahwa pendidikan karakter yang disertai literasi digital dapat memperkuat pemahaman peserta didik untuk menyaring informasi dan mengembangkan diri secara etis dan bertanggung jawab (Putri et al., 2024).

Self Improvement dan Self Development merupakan aktivitas yang saling berkaitan. Ditemukan hasil survey jakpat, kini generasi muda sudah mulai tertarik dengan self development dan self improvement yang dibuktikan dengan 55% yang berencana untuk menerapkannya, dan 32% yang sedang menerapkannya. Ini merupakan sebuah tanda bahwa tidak sedikit generasi muda yang menyadari pentingnya investasi diri untuk kehidupan masa depan (Tim Media Servis, 2025).

Generasi muda didorong untuk senantiasa mengembangkan potensi diri yang mereka miliki serta membentuk karakter dan kepribadian yang matang. Pengembangan potensi ini tidak hanya

berkaitan dengan kemampuan akademik atau keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan mental yang turut menentukan kualitas diri seseorang. Potensi dan kepribadian yang berkembang secara seimbang menjadi landasan penting dalam proses self-improvement, karena keduanya membantu individu memahami arah hidup, tujuan jangka panjang, serta nilai-nilai yang ingin dijadikan pedoman dalam pengambilan keputusan sehari-hari.

Hasil wawancara kami menemukan beberapa hal yang dapat mereka lakukan, yakni dengan mendorong pembentukan diri menjadi lebih baik, melalui penggunaan waktu dengan bijak, jangan selalu percaya pada intuisi yang menyebabkan *overthinking*, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, dan buat kebiasaan kecil tapi konsisten.

Apabila sudah menerapkan aktivitas tersebut, potensi individu akan terasah dengan baik, mereka akan mampu menjalankan aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari secara optimal. Hal ini mempermudah mereka mencapai tujuan yang telah ditetapkan, karena setiap tindakan menjadi lebih terarah dan penuh pertimbangan. Selain itu, pengembangan potensi juga membuat seseorang lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru, baik dalam pendidikan, dunia kerja, maupun relasi sosial. Kepercayaan diri ini sangat penting dalam upaya self-improvement, sebab individu yang yakin terhadap kemampuannya akan lebih mudah beradaptasi, mengambil keputusan, dan mencoba hal-hal baru yang dapat meningkatkan kualitas dirinya.

Di sisi lain, kepribadian yang matang memiliki peran besar dalam membentuk ketahanan emosional. Individu dengan kematangan kepribadian mampu mengelola emosinya dengan lebih stabil, menilai suatu permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas, serta menyusun langkah penyelesaian masalah yang positif dan konstruktif (Wulandari Dicky, 2019).

Kemampuan ini membantu mereka menghadapi berbagai tekanan hidup tanpa mudah terpengaruh oleh kondisi eksternal. Dalam konteks self-improvement, pengelolaan emosi yang baik menjadi kunci untuk menjaga fokus, mempertahankan motivasi internal, dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat.

Lebih jauh lagi, proses pengembangan diri menuntut individu untuk terus melakukan refleksi terhadap pengalaman hidupnya. Refleksi ini memungkinkan seseorang mengenali kelebihan yang perlu dipertahankan serta kelemahan yang perlu diperbaiki. Dengan demikian, self-improvement bukan hanya sekadar meningkatkan keterampilan, tetapi juga membangun kesadaran diri atau self-awareness yang kuat. Kesadaran diri menjadi fondasi bagi individu untuk terus tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa, bertanggung jawab, dan memiliki arah hidup yang jelas.

Pada akhirnya, pengembangan potensi dan kematangan kepribadian merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam proses self-improvement. Keduanya membantu individu menghadapi dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks, sekaligus memberikan kemampuan untuk beradaptasi, mengambil keputusan secara bijaksana, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan terus berupaya memperbaiki diri, generasi muda dapat membangun masa depan yang lebih baik, tidak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga bagi lingkungan dan masyarakat tempat ia berada.

Dengan pemahaman konsep diri yang optimal akan meningkatkan keterampilan sosial generasi muda dengan munculnya empati, kemampuan dan kemauan bekerja sama, kemampuan berkomunikasi, dan keikutsertaan dalam rangkaian kegiatan yang akan terciptanya penerapan sila kedua dan ketiga Pancasila (Maheswari et al., 2024).

Pemahaman ini akan berdampak pada keberanian mereka dalam mengatur hidup sesuai dengan passion, minat, dan bakat. Selain itu, mereka juga tidak akan mau menyakiti orang lain, sebab mereka menghargai dirinya sendiri dan selalu ingin hidupnya berguna. Oleh karena itu, Pemahaman pada konsep diri, membawa seseorang mempunyai tujuan hidup yang jelas dan terarah, tidak bergantung pada orang lain, menghargai pendapat orang lain, dan mereka akan optimis, dan selalu termotivasi.

Tetapi proses pengembangan diri pasti tidak akan selalu berjalan mulus, karena dalam praktiknya kita sering menghadapi berbagai tantangan yang muncul dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti kurangnya waktu akibat aktivitas harian yang padat, motivasi yang kadang naik turun, rasa takut gagal ketika ingin mencoba hal baru, kecenderungan perfeksionisme yang membuat kita merasa hasil diri sendiri tidak pernah cukup, serta lingkungan yang kurang memberikan dukungan positif. Oleh karena itu, untuk tetap konsisten, kita perlu belajar mengatur waktu dengan lebih realistis dan memprioritaskan kegiatan yang benar-benar penting bagi perkembangan diri (Indrastuti, 2025).

### **FoMo (Fear of Missing Out)**

Kemudian penelitian ini untuk mengecek ukuran ON-FoMO yang dibangun oleh Sette yang menggambarkan dimensi ON-FoMO dengan melakukan kajian pustaka dan menghasilkan 4 dimensi yaitu, kecemasan, kebutuhan untuk diterima, kecanduan, dan kebutuhan akan popularitas (Nur, 2024).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang relavan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku cyberslacking pada mahasiswa. Mahasiswa dengan FoMO tinggi lebih mudah terdistraksi aktivitas digital non-akademik karena kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Temuan ini menjelaskan bahwasanya FoMO berhubungan dengan adiksi smartphone dan rendahnya pengontrolan diri (Akbar et al., 2025).

Fenomena FoMO di kalangan Generasi Z dalam penggunaan media sosial bukan sekadar rasa ingin tahu biasa, tetapi sudah berkembang menjadi dorongan psikologis yang kompleks. FoMO memunculkan kegelisahan dan ketakutan tersisih dari pergaulan, sehingga banyak remaja merasa perlu terus menyesuaikan diri dengan tren agar tetap dianggap “eksis” dan relevan di lingkungan sosialnya. Keadaan ini semakin diperkuat oleh algoritma media sosial yang secara aktif menyodorkan konten terbaru dan paling ramai dibicarakan, membuat pengguna seolah terperangkap dalam arus informasi tanpa jeda.

Selain berdampak terhadap kondisi emosional, FoMO juga berpengaruh pada kesehatan mental, menurunkan produktivitas, bahkan menggeser kualitas interaksi langsung di dunia nyata karena fokus perhatian lebih sering berpindah pada apa yang terjadi di layar daripada relasi di sekitar. Dengan kata lain, FoMO tidak hanya persoalan rasa penasaran terhadap kehidupan orang lain, tetapi sudah menjadi fenomena budaya digital yang memengaruhi cara generasi muda berpikir, merasa, dan berhubungan satu sama lain (Asyahidda & Azis, 2024).

Ditemukan juga data mengenai hasil penelitian oleh mahasiswa Universitas Gunadarma, bahwasanya FoMO dapat diperparah dengan adanya rasa kesepian atau perasaan keterasingan pada lingkungan di sekitarnya. Sehingga mereka yang merasakan hal tersebut, akan kecanduan media sosial secara terus menerus. Sehingga, faktor lingkungan menjadi salah satu pemicu penting yang memperkuat dorongan FoMO dan penggunaan media digital berlebih (Hilda Khofifatur Rohmah, 2023).

Fenomena FoMO dalam penggunaan media sosial sering berkaitan dengan perilaku yang kurang terkendali dan pengaruh tekanan sosial digital. Dari perspektif pendidikan, hal ini bukan hanya masalah psikologis individu, tetapi tantangan pembentukan karakter generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi, terutama bentuk literasi digital dan pendidikan karakter, dapat mengurangi dampak negatif FoMO dengan mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan tanggung jawab pengguna media sosial. Edukasi semacam ini penting dalam proses internalisasi nilai Pancasila agar peserta didik tidak hanya mengikuti arus media sosial, tetapi mampu menggunakan media secara sadar dan etis sesuai nilai kemanusiaan dan persatuan (Gumelar et al., 2024).

Dengan mengetahui faktor pendukung terjadinya FoMO, ini menjadi langkah awal untuk mengubah kondisi psikologis seseorang, khususnya rasa kecemasan yang disebabkan oleh FoMO. Salah satu cara yang dapat dilakukan, ialah literasi digital. Hal ini sangat penting untuk menghadapi kehidupan di era saat ini. Dengan menerapkan literasi digital, generasi muda tidak

akan mudah terpengaruhi dan dapat menyesuaikan diri dengan tren, serta dapat berpikir kritis dalam menanggapi konten-konten yang menyimpang dari nilai Pancasila.

## KESIMPULAN

Internalisasi nilai Pancasila pada generasi muda di era digital menghadapi tantangan budaya FoMO, healing, dan self-improvement yang dipengaruhi penggunaan teknologi berlebih. Digital minimalism merupakan salah satu pendekatan yang relevan dalam pendidikan karakter karena membantu individu mengelola perilaku digital secara sadar, memperkuat pengendalian diri, dan menjaga konsistensi nilai Pancasila dalam kehidupan nyata maupun digital. Oleh karena itu, disarankan kepada pendidik, keluarga, dan peserta didik untuk mengintegrasikan digital minimalism dalam pendidikan karakter berbasis Pancasila sebagai upaya membangun literasi digital, kesehatan mental, dan pengembangan diri yang seimbang serta bertanggung jawab.

## REFERENSI

- Akbar, R., Alvaridzi, D., & Ardelia, V. (2025). *Dilema Mahasiswa di Era Digital : Korelasi antara FoMO dan Cyberslacking The College Student Dilemma in the Digital Era : A Correlational Study of FoMO and Cyberslacking Abstrak*. 12(01), 601–610.
- Alsyaah, N. A., Sari, S. I., Isnaeni, H., Islam, U., Sunan, N., Surabaya, A., & Wonosari, J. (2025). *FENOMENA HEALING DAN SELF-LOVE GENERASI Z DALAM*. 3(11).
- Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). *Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik*. 1(1), 135–146.
- Aprianto. (2025). *Internalisasi Nilai-Nilai Pancasila Dalam Pembentukan karakter mahasiswa di era digital*. 02(April), 7–12.
- Asyahidda, F. N., & Azis, A. (2024). Konformitas dan Penyimpangan: Perspektif Sosiologis tentang Pengalaman FoMO di Kalangan Generasi Z pada Media Sosial TikTok. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 11(2), 120–132. <https://doi.org/10.24036/scs.v11i2.708>
- Cholifa, M. (2022). *Badan Pembinaan Ideologi Pancasila Republik Indonesia*.
- Efendi, T. S., Savitri, N. D., Putri, A. L., Sari, D. P., Annaufal, R., & Ghani, Y. A. (2025). Implementasi Nilai-Nilai Pancasila dalam Era Digital. *Jurnal Riset Manajemen*, 3(1), 130–138.
- Gumelar, G., Maulana, H., Erik, E., & ... (2024). Empowering Youth Through Non-Formal Education: Strategies to Overcome FOMO and Social Media Addiction in Adolescents. *Journal of Nonformal ...*, 10(1), 210–217. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jone/article/view/2944%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/journals/jone/article/download/2944/163>
- Hapsari. (2019). *Metode Kualitatif Creswell*. 52–70.
- Hilda Khofifatur Rohmah. (2023). *PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP SOCIAL CONNECTEDNESS PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL*. Gunadarma.
- I Wayan Dede Putra Wiguna, & Ni Wayan Sudarti, S.Pd., M.Hum. (2024). Peran Literasi Digital dalam Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dimensi Mandiri, Bernalar Kritis, dan Kreatif. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pendidikan*, 1(1), 122–132. <https://doi.org/10.62951/prosemnasipi.v1i1.15>
- Indrastuti. (2025, April). Self Improvement Adalah: Perbaikan Diri untuk Masa Depan. *Media Indonesia*.
- Jafar, M., & Aisyah, D. (2022). *Muslim Jafar 1 , Devy Aisyah 2 , Amrina 3*. 2338, 13–34.
- M, R. A. (2024). *Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan dalam Penelitian Kualitatif*. STAI Darussalam Sumatera Selatan. <https://staidasumsel.ac.id/reduksi-data-penyajian-data-dan-penarikan-kesimpulan-dalam-penelitian-kualitatif/>
- Maheswari, H., Widjojo, I. J., & Santoso, A. S. (2024). Penanaman Konsep Diri pada Generasi Muda untuk Menghadapi Tantangan Masa Depan dengan Character Building Training. *Dedikasi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 360–372. <https://doi.org/10.53276/dedikasi.v3i1.153>
- Naziha Afsi, Faras Nurfadillah, Hana Nafisah, Muhammad Lazuardy, & Herli Antoni. (2024). Implementasi Pancasila di Era Digital : Tantangan dan Peluang Generasi Z. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3(1), 164–177. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i1.1998>
- Nisa, F., & Fitriani, W. (2024). Digital Minimalism: Paradigma Baru Pencegahaacn Adiksi Internet pada

- Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 362–370. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.86021>
- Nulipata, M., Rukmana, G. M., Febrianto, A. M., & Attara, S. C. (2024). Digital minimalism sebagai upaya untuk meningkatkan kontrol diri pada karyawan generasi milenial. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 58–63. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.29581>
- Nur, H. R. (2024). Pengaruh Tipe Kepribadian dan FoMO terhadap perilaku phubbing pada gen z di Jabodetabek. *Вестник Росздравнадзора*, 1, 9–15.
- Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). *Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan Digital Minimalism : Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital*. 01(02), 49–54.
- Nurjanah, S. (2017). ( *Upaya Mencegah Aliran Anti Pancasila di Kalangan Pelajar* ) *Pendahuluan*. 5.
- Putri, A. K., Hendra, D., Studi, P., Fakultas, M., & Pamulang, U. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*. 3(2), 22752–22761.
- Regiani, E., & Dewi, D. A. (2021). Pudarnya Nilai-Nilai Pancasila Dalam Kehidupan Masyarakat Di Era Globalisasi. *Jurnal Kewarganegaraan*, 5(1), 30–38. <https://doi.org/10.31316/jk.v5i1.1402>
- Santoso, Y. I., Muslim, R. I., & Widyastuti, R. (2025). *Pengembangan Kepribadian Pemuda pada Era Society 5 . 0 untuk Memperkuat Konsep Diri Youth Personality Development In The Society 5 . 0 Era To Strengthen Self-Concept Universitas Muhammadiyah Kendal Batang , Indonesia Dinas Kepemudaan , Olahraga , Dan Pari*. 7.
- Septianti Agustin, A., Muthmainna, K., & Winaya Salsabila, N. (2025). Makna "Healing" Dalam Budaya Pop Milenial Dan Gen Z. *Karimah Tauhid*, 4(8), 5943.
- Sinaga, A., Simanjuntak, A. L., Simamora, J., Ar, D. M., Manik, F., Sinurat, T., Azzahara, N. M., Siagian, L., & Hafizah, M. (2024). *Pancasila Sebagai Dasar Pendidikan Karakter di Era Revolusi Industri 4 . 0*. 2, 61–72.
- Tim Media Servis. (2025). Survei Jakpat: 88 Persen Gen Z & Milenial Minat Self-Development. *Tirto.Id*. [https://tirto.id/survei-jakpat-88-persen-gen-z-milenial-minat-self-development-hf1Q?utm\\_medium=Share&via=TirtoID&utm\\_source=Whatsapp](https://tirto.id/survei-jakpat-88-persen-gen-z-milenial-minat-self-development-hf1Q?utm_medium=Share&via=TirtoID&utm_source=Whatsapp)
- Wulandari Dicky, A. Q. A. (2019). *Prosiding Seminar Nasional 2019 PENGEMBANGAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4 . 0 PENGEMBANGAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4 . 0*. September, 216–219.
- Yuniarto, B. (2025). *Revitalizing Pancasila Values in the Post-Truth Era : A Case Study of Students at Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon ( UINSSC )*. 4(9), 4531–4540.