

**PENGENALAN *MENTAL BLOCK* PADA SISWA SMP ISLAM
SUBULUSSALAM SIDANG KURNIA AGUNG RAWAJITU
UTARA, MESUJI, LAMPUNG**

Oleh:

M.Husaini¹

Afif Daffa Putra²

Anisa Nur Umami³

Aziza Nanda Maulita⁴

Fahrur Roziqin⁵

Julita⁶

Layla Aprilyana⁷

Reski Mahreza⁸

Tri Dayanti⁹

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Alamat: JL. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung,
Lampung (35131).

Korespondensi Penulis: m.husaini@radenintan.ac.id

Abstract. *This Community Service Program in the form of socialization is carried out on the basis of collaboration between KKN UIN Raden Intan Lampung students and Subulussalam Islamic Junior High School, Sidang Kurnia Agung Village, North Rawajitu District, Mesuji Regency, Lampung Province to provide socialization to students about the Introduction of Mental Blocks. This KKN program aims to increase students' awareness and ability to overcome psychological stress. The socialization methods used included discussions, simulations, and interactive training activities to help students understand the concept of mental blocks and strategies to overcome them. The results showed that the program was effective in improving students' knowledge and skills in dealing with psychological stress and pressure. In addition, it helped students improve*

PENGENALAN *MENTAL BLOCK* PADA SISWA SMP ISLAM SUBULUSSALAM SIDANG KURNIA AGUNG RAWAJITU UTARA, MESUJI, LAMPUNG

their emotional balance and academic performance. Therefore, this socialization contributes to the development of mental and emotional health education especially in rural Islamic schools.

Keywords: *Mental Health, Mental Block, Socialization, Stress.*

Abstrak. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dalam bentuk sosialisasi yang dilaksanakan atas dasar kerjasama mahasiswa KKN UIN Raden Intan Lampung dengan SMP Islam Subulussalam Desa Sidang Kurnia Agung Kecamatan Rawajitu Utara Kabupaten Mesuji Provinsi Lampung untuk memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai Pengenalan *Mental Block*. Program KKN ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam mengatasi stres psikologis. Metode sosialisasi yang digunakan meliputi diskusi, simulasi, dan kegiatan pelatihan interaktif untuk membantu siswa memahami konsep *Mental Block* dan strategi mengatasinya. Hasilnya, menunjukkan bahwa program KKN ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menghadapi stres dan tekanan psikologis. Selain itu, program KKN ini membantu siswa meningkatkan keseimbangan emosional dan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, sosialisasi ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan kesehatan mental dan emosional khususnya di sekolah Islam pedesaan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mental Block, Sosialisasi, Stres.

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan hidup antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi tantangan, dan kemampuan merasakan kenikmatan dan kepositifan sebagai respon terhadap tantangan-tantangan tersebut. Istilah “kesehatan mental” menggambarkan keadaan perkembangan fisik dan psikologis seseorang secara keseluruhan. Selain itu, mengelola stres, ketidaksesuaian, hubungan interpersonal, dan pengambilan keputusan adalah aspek-aspek kesehatan mental. Membuat pilihan. Setiap orang memiliki riwayat kesehatan mental yang unik yang berubah dan berkembang seiring berjalannya waktu. Karena manusia menghadapi situasi yang mengharuskan mereka untuk menemukan berbagai solusi, mereka harus melakukannya dengan kreativitas. Ada beberapa orang yang terkadang bergumul dengan masalah kesehatan mental sepanjang hidupnya (Diana, 2019).

Definisi lain dari kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan psikologis yang sejati dan berkembangnya penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya, yang dilandasi oleh keimanan dan ketaqwaan serta berjuang untuk mendapatkan kehidupan yang memuaskan baik di dunia maupun di akhirat (Hasneli, 2014).

Secara global, diperkirakan 450 juta orang mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku. Satu dari empat orang diperkirakan akan mengalami gangguan jiwa pada suatu saat dalam hidup mereka (Organization, 2004). Berdasarkan data dari WHO Wilayah Asia Pasifik (WHO SEARO), Amerika Serikat memiliki jumlah kasus gangguan depresi tertinggi (56.675.969 kasus, atau 4,5% dari total populasi), sedangkan Maladewa memiliki jumlah terendah (12.739 kasus, atau 3,7% dari total populasi). Sebanyak 9.162.886 kasus, atau 3,7% dari total populasi, terjadi di Indonesia (Organization, 2017).

Mental block adalah fenomena psikologis di mana orang menghadapi tantangan atau hambatan yang terjadi pada orang, ketika orang mengalami kesulitan untuk mengakses atau mengekspresikan ide, pikiran, kreativitas, atau keahliannya. dalam hal mengakses atau mengekspresikan informasi, ide, kreativitas, atau konsep yang sudah ada sebelumnya atau yang sebenarnya sudah dimiliki. Orang dengan penyakit ini mungkin merasa dibatasi dalam kemampuannya untuk mengekspresikan ide atau informasi dengan cara yang jelas dan lancar. dengan mudah dan tanpa batasan. Hambatan mental terkadang terjadi dalam keadaan di mana orang merasa tertekan, gugup, atau takut mengambil tanggung jawab baru. suram, gugup, atau takut mengambil tugas atau keadaan baru yang membutuhkan ekspresi artistik. membutuhkan ekspresi artistik (Arif, 2012).

Individu yang mengalami *mental block* dapat menunjukkan tanda-tanda kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi secara tepat pada tugas atau aktivitas tertentu. Berbagai situasi, seperti lingkungan pendidikan, usaha artistik, seni pertunjukan, dan interaksi sosial. Masalah lain dari *mental block* yaitu dapat menghambat kreativitas seseorang (Wirnoto & Ratnaningsih, 2022).

Mental block adalah hambatan psikologis yang dapat membuat seseorang tidak dapat bertindak. Seseorang yang mengalami *mental block* atau penjara mental juga tidak dapat berpikir positif atau runtut dan merasa dikuasai oleh pikirannya sendiri, yang meliputi rasa khawatir, kesedihan, kemarahan, kegelisahan, dan kecemasan. Mereka terlalu lesu untuk mengambil tindakan karena terbebani oleh pikiran mereka sendiri, yang

PENGENALAN *MENTAL BLOCK* PADA SISWA SMP ISLAM SUBULUSSALAM SIDANG KURNIA AGUNG RAWAJITU UTARA, MESUJI, LAMPUNG

meliputi kekhawatiran, kesedihan, kemarahan, kegelisahan, dan kekecewaan (Istiqomah et al., 2023).

Salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan seseorang adalah pendidikan mereka, karena pendidikan memungkinkan mereka untuk mencapai potensi penuh mereka, mengembangkan kreativitas, kecerdasan, dan pengetahuan mereka, dan tumbuh menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab (Laksmi et al., 2014).

Namun, rantai nilai dan keyakinan yang berkembang di dalam diri kita adalah apa yang menyebabkan mental block. Mental block ini dapat menjadi penyebab kegagalan siswa di masa depan. Salah satu kebiasaan perilaku yang tidak disadari yang diadopsi oleh anak-anak adalah mental block. Mental block tumbuh tanpa disadari. Tanpa praktisi khusus, masalah ini tidak diragukan lagi akan terus berlanjut, sehingga mustahil bagi siswa untuk belajar dan mencapai tujuan mereka. terlalu lamban untuk belajar dan berhasil (Istiqomah et al., 2023).

Siswa menghadapi tantangan lain di sepanjang jalan, seperti hambatan mental. Jenis keraguan diri yang disebut mental block berasal dari alam bawah sadar dan meresap ke dalam kesadaran sadar. Kita akan kesulitan untuk mencapai sesuatu sampai kita mengatasi mental block karena alam bawah sadar kita merongrong semua yang kita coba lakukan. Pada kenyataannya, semua mental block hanyalah sentimen yang tidak disadari oleh diri sendiri. Untuk memastikan bahwa kita dapat mencapai tujuan kita, kita harus mengubah perasaan tidak aman kita jika kita ingin sukses di sektor apa pun. Untuk mencapai tujuan yang telah kita tetapkan dengan sengaja dan unggul di sektor apa pun, kita harus mengubah rasa tidak aman kita (Istiqomah et al., 2023).

Penulis menganggap bahwa penting untuk mengenalkan *mental block* kepada siswa-siswi SMP Islam Subulussalam karena perilaku yang dikenal sebagai *mental block* adalah bentuk ketidakamanan yang merugikan diri sendiri di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah sebuah penelitian ilmiah dimana penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah yaitu dengan adanya proses interaksi komunikasi yang dilakukan antara peneliti dengan fenomena yang sedang diteliti (Sudaryono, 2021).

Pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini dilakukan adanya kerja sama dengan pihak sekolah SMP Islam Subulussalam. Dimana kegiatan sosialisasi *mental block* ini melibatkan kurang lebih 25 siswa-siswi SMP yang dilakukan pada tanggal 07 Agustus 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari dilakukannya kegiatan sosialisasi *mental block* ini untuk memperkenalkan kepada siswa-siswi SMP Islam Subulussalam mengenai kesehatan mental bagaimana mereka bisa paham bahwa kesehatan mental itu sangat penting bagi individu agar memiliki kehidupan yang produktif, memiliki tujuan dan dapat mencapai tujuan tersebut.

Adapun hal-hal yang pertama dilakukan saat sosialisasi yaitu: memperkenalkan terlebih dahulu apa yang dimaksud dari kesehatan mental dan mengapa kesehatan mental itu penting bagi individu, selanjutnya mulai mengenalkan *mental block* kepada siswa-siswi sekaligus memberitahu apa saja yang menjadi penyebab dan ciri-ciri seseorang mengalami *mental block*, kemudian adanya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada siswa-siswi dari ciri-ciri *mental block* apakah dari mereka mengalami hal tersebut.

Setelah penjelasan tersebut mahasiswa KKN memberikan empat strategi bagaimana mengatasi *mental block*, yaitu Pertama, Teknik Relaksasi dilakukan dengan cara meditasi dan olahraga. Kedua, Mengatur Waktu seperti membuat jadwal yang teratur dan istirahat yang cukup. Ketiga, Mengubah pola pikir yaitu melakukannya dengan cara selalu berfikir positif, dan yang terakhir Keempat, Mencari Dukungan biasanya dilakukan berbicara dengan sesama teman.



Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi *mental block*

PENGENALAN *MENTAL BLOCK* PADA SISWA SMP ISLAM SUBULUSSALAM SIDANG KURNIA AGUNG RAWAJITU UTARA, MESUJI, LAMPUNG



Gambar 2. Foto bersama bersama siswa dan siswi setelah sosialisasi

Selanjutnya tahap terakhir dari sosialisasi ini siswa-siswi diminta untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari dan diakhiri dengan melakukan meditasi. Meditasi sendiri banyak sekali manfaatnya dalam pengobatan gejala kecemasan seperti depresi. Selain itu meditasi juga berguna untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati serta kasih sayang.

Tujuan membuat jadwal kegiatan sehari-hari dan meditasi pada siswa-siswi SMP Islam Subulussalam yaitu mengajarkan kepada siswa untuk mengerjakan sesuatu hal yang menjadi prioritas dan lebih produktif, kemudian dilakukan nya meditasi untuk membuat siswa-siswi lebih rileks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari kegiatan sosialisasi tentang mental block di SMP Islam Subulussalam, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan individu yang harus diperhatikan sejak usia dini. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang produktif, memiliki tujuan yang jelas, dan mampu mencapainya. Mental block, yang merupakan hambatan psikologis, dapat mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, pengenalan dan penanganan mental block sangat penting untuk memastikan siswa dapat belajar dan berkembang secara optimal.

Melalui sosialisasi ini, siswa-siswi diperkenalkan dengan konsep kesehatan mental dan mental block, serta dilatih untuk mengenali tanda-tanda mental block dan memahami penyebabnya. Selain itu, mereka diajarkan beberapa strategi untuk mengatasi mental block, seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu, perubahan pola pikir, dan mencari dukungan dari teman. Kegiatan ini diakhiri dengan praktik meditasi dan penyusunan jadwal harian, yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mental siswa.

Saran

Setelah dilakukannya sosialisasi *mental block* yakni terdapat beberapa saran yang dijadikan rekomendasi untuk mengatasi *mental block* yaitu: Peningkatan *Edukasi Kesehatan Mental*; penting untuk terus mengadakan kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental secara berkala di sekolah-sekolah, agar siswa semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana mengatasinya jika mengalami hambatan psikologis seperti mental block. Pelatihan Guru dan Orang Tua; guru dan orang tua perlu dilibatkan dalam pelatihan mengenai kesehatan mental dan cara mendukung siswa yang mungkin mengalami *mental block*. Ini akan membantu mereka memberikan dukungan yang lebih efektif di rumah dan di sekolah. Implementasi Program Meditasi; sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program meditasi secara rutin dalam kegiatan harian siswa, mengingat manfaatnya dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Pemantauan Berkelanjutan; disarankan untuk melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap perkembangan mental siswa, serta memberikan dukungan tambahan bagi siswa yang masih mengalami kesulitan meskipun telah mengikuti program sosialisasi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Arif, A. (2012). *The Billionaire Attitude*. Titik Media Publisher.
- Diana, V. (2019). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com (IssueMarch)*.https://www.researchgate.net/profile/DianaFakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/KesehatanMental.pdf
- Hasneli, H. (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Hayfa Press.

**PENGENALAN *MENTAL BLOCK* PADA SISWA SMP ISLAM
SUBULUSSALAM SIDANG KURNIA AGUNG RAWAJITU
UTARA, MESUJI, LAMPUNG**

- Istiqomah, A., Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2023). Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun. *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)*, 2(1), 173–178.
- Laksmi, K. L., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik *Reframing* untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Organization, W. H. (2004). *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options: Summary report*.
- Organization, W. H. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization..*
- Sudaryono. (2021). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method* (2nd ed.). Rajawali Pers.
- Wirnoto, T., & Ratnaningsih, N. (2022). Problematika Pengembangan Kreativitas Peserta Didik Dalam Pembelajaran Matematika Berdasarkan Persepsi Guru. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika Indonesia*, 11(1), 27–40