



Analisis Perilaku Mental *Block* Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun

‘Ainul Istiqomah ✉, Universitas PGRI Madiun

Dahlia Novarianing Asri, Universitas PGRI Madiun

Noviyanti Kartika Dewi, Universitas PGRI Madiun

✉ ainul_1902103001@mhs.unipma.ac.id

Abstrak: Mental *block* atau yang sering disebut dengan hambatan mental merupakan penghambat komunikasi bawah sadar dengan pikiran sadar. Mental *block* menghilangkan segala upaya, sehingga mental *block* inilah penyebab utama rendahnya pencapaian hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk dan faktor penyebab mental *block* siswa serta mengetahui pola perilaku mental *block* berdasarkan faktor penyebab yang ditemukan. Diketahui bahwa perilaku mental *block* menyebabkan terjadinya kesulitan belajar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa (R, L, K, Z, A). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara untuk memperoleh informasi tentang faktor-faktor yang mendorong siswa mengalami hambatan mental, observasi untuk memperoleh informasi lain yang mendukung data yang terkumpul dan dokumentasi untuk memperoleh informasi identitas subjek. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sedangkan teknik wawancara digunakan sebagai teknik analisis data yang menunjukkan bahwa faktor penyebab perilaku mental *block* adalah masalah yang disebabkan oleh faktor diri sendiri, keluarga, dan sekolah. berupa perilaku mental *block* yaitu perasaan rendah diri, kurang percaya diri, kurang motivasi, kebiasaan menunda-nunda dan keraguan terhadap kemungkinan diri sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku mental blocking dapat mempengaruhi daya tahan fisik subjek di kemudian hari, karena menyebabkan penurunan aktivitas dan menghambat keberhasilannya.

•
Kata Kunci: Mental *Block*



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan setiap orang, karena melalui pendidikan setiap orang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kreativitas, kecerdasan, mengembangkan potensi diri dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Laksmi dkk., (2014). Dalam dunia pendidikan terdapat pembelajaran, atau biasa disebut pembelajaran, sekolah yang memerlukan pembelajaran untuk mencapai keberhasilan yang besar. Namun, ada banyak kendala yang ditemui siswa di sepanjang jalan, termasuk mental block. Mental block adalah bentuk keraguan diri yang muncul dari alam bawah sadar dan merembes ke dalam pikiran sadar. Sampai penghalang mental teratasi, akan sulit bagi kita untuk berhasil, karena alam bawah sadar menyabotase semua upaya. Semua blok mental sebenarnya mewakili perasaan tidak aman tentang diri kita sendiri. Jika ingin sukses di bidang apa pun, Anda harus mengubah perasaan tidak aman untuk memastikan bahwa kita dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara sadar.

Blok mental disebabkan oleh rantai kepercayaan dan nilai yang terbentuk di dalam diri kita. Adanya mental block ini dapat menjadi faktor yang menghalangi siswa untuk berhasil di masa depan. Solusi yang tepat untuk mengurangi perilaku mental blocking adalah dengan melakukan pendekatan terhadap apa yang membuat siswa menduga bahwa dirinya melakukan perilaku yang mengarah pada mental blocking. Hikmah (2021) menjelaskan bahwa mental block merupakan hambatan psikologis yang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan sesuatu. Mental block atau penjara mental juga membuat seseorang tidak bisa berpikir jernih atau positif dan membuat mereka merasa terbebani dengan pemikirannya sendiri seperti khawatir, sedih, marah, cemas, khawatir, terlalu kecewa, yang membuat mereka malas untuk melakukan sesuatu.

Mental block merupakan salah satu pola perilaku yang dikembangkan siswa tanpa disadarinya. Jika masalah terus berlanjut tanpa adanya praktisi khusus, bisa dipastikan siswa akan malas belajar dan mencapai cita-citanya. Hambatan mental dapat dilawan jika individu dapat mengatasinya dengan terus melihat ke masa depan dan terlepas dari masa lalu. Namun bagi mereka yang memiliki pengalaman buruk di masa lalu, lebih mudah untuk melawan hambatan mental ketika mereka tidak termotivasi untuk melakukan sesuatu (dalam Dewi, N. K. 2016). Karena adanya permasalahan tersebut, sekolah perlu memberikan perlakuan khusus kepada siswa. Layanan yang telah diperkenalkan sekolah untuk mengurangi perilaku hambatan mental adalah layanan berbagi konten. Namun hal tersebut hanya dilakukan dalam kurun waktu beberapa kali saja, sehingga dalam layanan tersebut belum bisa menangani masalah mental *block* yang terjadi pada siswa.

Berdasarkan observasi di SMKN 2 Kota Madiun, ditemukan bahwa masih banyak perilaku mental *block* yang sering dialami sebagian siswa tanpa disadari. Hasil observasi pertama menunjukkan bahwa 20% siswa mengalami mental block. Ini memanifestasikan dirinya melalui beberapa gejala yang terlihat seperti kemalasan, kurangnya keberanian untuk mencoba hal-hal baru, keraguan tentang kemampuan seseorang, keragu-raguan dalam bekerja, keraguan diri, dll. Mental *block* memblokir kesadaran seseorang dalam bentuk pengalaman buruk. Kondisi tersebut dapat bermanifestasi sebagai keraguan terhadap tindakan, kesulitan berbicara dan kesulitan dalam aktualisasi diri, sehingga terkadang juga menyebabkan seseorang mengalami sindrom aktualisasi diri yang rendah. Apresiasi (Saputri, 2016). Hal ini seringkali menghambat kinerja siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Masih banyak siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, terutama pada model pembelajaran yang kurang menarik dan monoton yang diajarkan oleh guru yang lebih tua. Jika masalah terus berlanjut tanpa perlakuan khusus, sudah pasti siswa menjadi malas dan tidak mau belajar.

Berdasarkan uraian di atas, menarik peneliti untuk melakukan studi kasus tentang perilaku mental *block* siswa SMKN 2 Kota Madiun. Dengan bantuan penelitian ini, mengkaji bentuk dan faktor yang menyebabkan perilaku mental *block* pada siswa SMK. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi BK pada khususnya dan sekolah lain pada umumnya. Peneliti menganggap penting untuk mempelajari perilaku mental *block* siswa SMA karena perilaku mental *block* yang terjadi merupakan salah satu bentuk ketidakyakinan pada remaja yang cukup merugikan diri sendiri. Perilaku mental *block* harus dipelajari untuk mendapatkan gambaran yang

jelas tentang bentuk-bentuk perilaku mental *block* dan faktor penyebab terjadinya perilaku mental *block* sehingga dapat diambil langkah yang tepat untuk membantu siswa berkembang dengan baik dan optimal. tugas-tugas perkembangan. dan mencapai hasil belajar yang optimal yang pada akhirnya dapat mengembangkan keterampilan dan potensi diri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Denzim dan Lincoln (dalam Fardani dkk., 2021), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan lingkungan alam yang tujuannya untuk menginterpretasikan fenomena yang terjadi, dan dilakukan dengan menggunakan berbagai metode yang ada. Penelitian ini menggunakan teknik studi kasus. Studi kasus adalah model yang berfokus pada pemeriksaan "sistem terikat" secara rinci dalam satu atau lebih kasus tertentu dengan mengekstraksi informasi terperinci. Berbagai sumber data yang kaya konteks digunakan untuk penambangan data (Ananda and Kristian 2017). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. teknik pengambilan sampel dengan yang menggunakan *snowball sampling* dimana teknik pengumpulan data yang semula sedikit lama lama menjadi besar (Sugiyono,2019).

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data melalui observasi dan wawancara dalam pengambilan data berdasarkan subyek siswa. Peneliti mengambil 5 subyek siswa

Table 1. Hasil Wawancara Subjek 1

Nama	Factor internal	Factor eksternal	Bentuk perilaku mental <i>block</i>
Subyek 1 (R)	- Perasaan rendah diri	- Siswa berasal dari keluarga sederhana	R selalu merasa khawatir dengan kritikan orang lain yang ditujukan pada nya <i>ketidakberdayaan</i>
	- Kemampuan siswa dalam bersosialisasi	- Kurangnya perhatian dari orantua	R lebih mempercayai ucapan negative orang lain yang ditunjukkan pada dirinya, sehingga menimbulkan pesimisme pada diri sendiri <i>tidak berharga</i>

Tabel 2. Hasil Wawancara Subjek 2

Nama	Factor internal	Factor eksternal	Bentuk perilaku mental <i>block</i>
Subyek 1 (L)	- Minat subyek yang rendah	- Perlakuan orangtua yang keras dan otoriter	selalu menganggap bahwa setiap masalah yang datang tidak memiliki harapan dan jalan keluar <i>tidak ada harapan</i>
	- Kebiasaan subyek yang suka mengabaikan belajar	- Pengaruh teman sebaya	Merasa kurang dan tidak puas dengan pencapaian hidup yang sudah dicapai <i>ketidakberdayaan</i>

Tabel 3. Hasil Wawancara Subjek 3

Nama	Factor internal	Factor eksternal	Bentuk perilaku mental <i>block</i>
Subyek 1 (K)	- Kurang percaya diri	- Pengaruh lingkungan dan teman sebaya	K sulit memiliki pemikiran terbuka sehingga selalu takut untuk mencoba hal-hal baru baru <i>tidak ada harapan</i>
	- Motivasi rendah	- Kurangnya perhatian orangtua	K selalu merasa apa yang ia usahakan selama ini tidak pernah membuahkan hasil yang baik <i>tidak berharga</i>

Tabel 4. Hasil Wawancara Subjek 4

Nama	Factor internal	Factor eksternal	Bentuk perilaku mental <i>block</i>
Subyek 1 (Z)	- Kesulitan mengembangkan potesi yang dimiliki	- Permasalahan dalam pertemanan	Z merasa ragu dengan potensi yang dimiliki <i>tidak berharga</i>
	- Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan	- Kurangnya perhatian orangtua	Z merasa bahwa kondisi saat ini tidak memiliki peluang untuk sukses <i>ketidakberdayaan</i>

Table 5. Hasil Wawancara Subjek 5

Nama	Factor internal	Factor eksternal	Bentuk perilaku mental <i>block</i>
Subyek 1 (A)	- Kesulitan mengembangkan potesi yang dimiliki	- Berasal dari keluarga ekonomi bawah	A suka memiliki sikap membandingkan diri dengan orang lain <i>tidak berharga</i>
	- Motivasi diri yang rendah	- Gaya hidup	A Selalu merasa kurang memiliki motivasi karena minimnya potensi yang dimiliki <i>tidak ada harapan</i>

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 subyek ditemukan bahwa kebanyakan perilaku mental *block* siswa ditandai dengan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, motivasi rendah, kebiasaan menunda pekerjaan dan keraguan dengan potensi

yang dimiliki. Hal tersebut dipicu oleh beberapa factor diantaranya permasalahan dengan orangtua dan permasalahan dengan teman sebaya

PEMBAHASAN

Mental block merupakan situasi atau kondisi dimana otak menolak pikiran atau ingatan tertentu, sehingga individu tidak bisa mengendalikannya. Jadi ketika individu merasakan mental *block*, dia tidak bisa berfikir dengan baik seperti biasanya. Mental *block* pada seseorang dapat terjadi jika pengalaman di masa lampau masih ada di kehidupan sekarang atau saat ini. Maka mental *block* tersebut bisa dilawan jika mereka mampu mengatasi dengan terus melihat masa depan tanpa terbayang kehidupan dimasa lalu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat dibuat pembahasan hasil penelitian atau deskripsi setelah pembahasan peneliti. Mental *block* ditandai dengan tiga bentuk ketidakamanan, yaitu keputusasaan, ketidakberdayaan, dan ketidakberhargaan. Dalam penelitian ini subjek ditemukan memiliki perasaan rendah diri, kurang percaya diri, motivasi rendah, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, dan keraguan terhadap potensi dirinya padahal kondisi tersebut merupakan perilaku yang mengakibatkan mental *block*. Perilaku ini mengakibatkan ketidakmampuan seseorang dalam menggapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, kondisi seperti itu menghalangi orang tersebut untuk memperoleh pengetahuan baru, atau dengan kata lain, kemampuan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan menjadi terhambat. Ketika sampai pada masalah perilaku mental *block*, mereka sering tidak memahami bahwa terjadinya perilaku tersebut adalah diri sendiri, meskipun menurut penelitian lain dipengaruhi oleh banyak faktor di luar diri mereka.

Arif (2012) menyebutkan faktor penyebab perilaku mental *block* antara lain: 1) Sering mendapat kritik berlebihan dari cara bicara, perlakuan saat menyelesaikan tugas baik di rumah maupun tempat lain. 2) Sering dikecewakan dalam pertemanan atau bahkan keluarga yang pada akhirnya membuat individu berhenti mencoba, 3) Orang lain yang merasa khawatir dengan kemampuan yang dimiliki individu sehingga dia merasakan hal tersebut. 4) Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan merasa tidak bisa menyaingi yang kemudian berhenti mencoba dan menyalahkan diri sendiri atas ketidakmampuan yang dimilikinya. 5) Merasa interior dilingkungan teman karena ekonomi atau pendidikan orangtua jauh dibawah dari kehidupan teman lainnya, 5) Tidak pernah mendapatkan batasan yang jelas dari keluarga sehingga tidak pernah belajar terkait pentingnya tanggung jawab dan disiplin.

Mental *block* merupakan akar masalah dari pencapaian hidup yang rendah. Mental *block* juga merupakan penghambat utama yang menghalangi individu untuk mencapai masa depan yang diinginkan. Mental *block* dapat berbentuk apa saja. Namun jika ditelusuri sebenarnya mental *block* hanya mewakili satu hal, yaitu "tidak yakin". Sehingga untuk mencapai sebuah kesuksesan suatu impian harus memiliki keyakinan seyakini-yakinnya. Menurut Gunawan (2017) mental *block* merupakan *limiting belief* atau kepercayaan yang menghambat dan berasal dari pembelajaran saat bertumbuh, berkembang, dan berinteraksi dengan lingkungan. Sehingga mental *block* merupakan bentuk ketidakpercayaan. Selama mental *block* tidak diatasi, maka subyek akan sulit menggapai tujuannya serta menghalangi untuk mewujudkan masa depan yang diinginkan

SIMPULAN

Mental block sering digambarkan sebagai ketidakmampuan sementara untuk mengingat nama atau informasi lainnya. Mental *block* terjadi akibat adanya belenggu yang terbentuk dalam diri kita mengenai hal kepercayaan dan nilai-nilai. Setelah dilakukan penelitian terkait bentuk yang menandai dan faktor-faktor yang menyebabkan perilaku mental *block* siswa, peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya 3 bentuk yang menandai perilaku mental *block* yaitu tidak ada harapan seperti rasa cemas, ragu, dan khawatir. Kemudian ketidakberdayaan seperti perasaan rendah diri dan juga pesimis. Selanjutnya tidak berharga seperti kurangnya motivasi diri. dan

kepercayaan diri. Sedangkan beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku mental *block* siswa dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi motivasi siswa yang rendah, rendah diri atau kurangnya percaya diri, tingkat intelektual siswa dan faktor eksternal meliputi banyak hal yaitu permasalahan keluarga dimana siswa berlatar belakang dari keluarga sederhana, kurangnya perhatian orangtua, pengaruh teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, L. R., & Kristiana, I. F. (2017). Studi Kasus: Kematangan Sosial Pada Siswa Homeschooling. *Jurnal Empati*, 6(1), 257–263.
- Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Problem Based Learning. *Paradikma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1), 39–51. <https://doi.org/10.24114/paradikma.v14i1.24809>
- Laksmi, K. L., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Refreaming Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *Online Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11.
- Noviyanti, K. D. (2016). Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct). *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis*, 77–85. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/3905%0A>
- Nurul Hikmah, et. al. (2021). *Qur'anic Modeling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block* (Fathimah Leboe (ed.)).
- Saputri, I. A. (2016). Konseling Krisis Dalam Menangani Mental Block Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra Yogyakarta. Skripsi Thesis, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. In *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* (Vol. 152, Nomor 3). file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. 979-8433-10–6.