



## Pelatihan Teknik *Mindfulness* Sebagai Upaya Mengatasi *Mental Block*

Dhevy Puswiartika\*, Bau Ratu

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan,  
FKIP, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

<p><b>Kata Kunci:</b> <i>Mental Block;</i> <i>Mindfulness</i></p> <p><b>Correspondence Author</b> Prodi BK, FKIP Untad Palu Sulawesi Tengah Email: dhevy_p@untad.ac.id</p>	<p><b>Abstrak.</b> <i>Mental block</i> adalah fenomena kesulitan berpikir secara efektif atau kebuntuan pikiran yang marak terjadi akhir-akhir ini pada karyawan yang dapat menghambat produktivitas kerja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dan terbukti efektif dalam mengatasi <i>mental block</i> adalah dengan mempraktekkan teknik <i>mindfulness</i>. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada para karyawan terkait penggunaan teknik <i>mindfulness</i> untuk membedah <i>mental block</i>. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 16 Agustus 2024 secara daring via <i>zoom meeting</i>. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 23 orang karyawan yang bekerja di Jawa Tengah dan Yogyakarta. Para peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini dan berkomitmen akan menerapkan teknik <i>mindfulness</i> ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi <i>mental block</i> dalam bekerja.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Mental Block;</i> <i>Mindfulness</i></p> <p><b>History Artikel</b> <b>Received :</b> 19-11-2024 <b>Reviewed:</b> 20-11-2024 <b>Revised:</b> 20-11-2024 <b>Accepted:</b> 20-11-2024 <b>Published:</b> 20-11-2024</p>	<p><b>Abstract.</b> <i>A mental block is a phenomenon of difficulty in thinking effectively or mental deadlock that has recently become common among employees and can hinder work productivity. One effort that can be made and has proven effective in overcoming mental blocks is to practice mindfulness techniques. This community service activity aims to provide employees with understanding and skills for using mindfulness techniques to dissect mental blocks. The methods used are psychoeducation and demonstrations. This activity was carried out online via Zoom meeting on August 16, 2024. The number of participants who participated in this activity was 23 employees working in Central Java and Yogyakarta. The participants showed extraordinary enthusiasm to take part in this training activity and were committed to applying this mindfulness technique in their daily lives to overcome mental blocks at work.</i></p>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License

## Pendahuluan

Setiap individu termasuk juga para karyawan pasti menghadapi peristiwa yang menyenangkan maupun peristiwa yang menyedihkan dalam kehidupan sehari-hari. Sejatinya, setiap peristiwa yang dialami oleh individu tersebut, baik peristiwa yang menyenangkan maupun peristiwa yang menyedihkan, dapat dimaknai sebagai momen pembelajaran untuk kehidupan yang lebih baik.

Secara khusus, ketika individu menganggap bahwa suatu peristiwa yang menyedihkan atau mengecewakan tersebut sebagai suatu pembelajaran berharga dalam hidupnya, maka individu tersebut akan mampu menyelesaikan permasalahan yang lebih kompleks di masa yang akan datang. Sebaliknya, apabila pengalaman buruk tersebut dimaknai individu sebagai suatu program negatif yang dapat membatasi atau membentenginya dalam melakukan sesuatu di masa yang akan datang, maka secara tidak sadar individu tersebut telah menanamkan *mental block* dalam dirinya.

*Mental block* adalah suatu kondisi di mana otak menolak untuk memproses pikiran atau ingatan tertentu (Antonius, 2012). *Mental block* dapat mengakibatkan individu kesulitan dalam berpikir secara efektif, terutama dalam topik-topik yang biasanya dikuasainya. Contohnya, seorang karyawan yang biasanya kreatif dalam mencetuskan ide dalam pekerjaan, dalam suatu kondisi tiba-tiba mengalami kesulitan dalam menyumbangkan ide saat diminta oleh atasannya. Selain itu, *mental block* dapat memengaruhi kemampuan individu dalam melakukan suatu aktivitas pekerjaan, yang awalnya biasa dilakukan dengan lancar, namun tiba-tiba menjadi tidak lancar.

Terjadinya *mental block* ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. *Mental block* dapat disebabkan oleh

pengalaman hidup yang berat, trauma masa lalu, dan sisa luka batin. Selain itu, *mental block* juga dapat disebabkan oleh kesalahan dalam persepsi atau cara pandang terhadap sesuatu, serta akibat cara belajar atau pendidikan yang tidak tepat dari lingkungan (Pattinson & Cotterill, 2017).

Ketika seseorang menghadapi hambatan mental atau *mental block*, ia mungkin merasa seperti terjebak dalam kebuntuan pikiran, kehilangan motivasi, merasa tertekan atau stress; sehingga rentan mengalami frustrasi. Kondisi ini dapat diatasi bila individu dapat memperoleh kembali kejernihan mental atau pencerahan melalui penerapan berbagai strategi dan teknik.

Salah satu teknik yang terbukti efektif secara teoritis dan empiris untuk mengatasi *mental block* adalah teknik *mindfulness*. Brown et al., (2007) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi penerimaan dari pikiran yang penuh perhatian, ditunjukkan dengan kesadaran yang terbuka sepenuhnya terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, disertai dengan adanya pengamatan terhadap pengalaman internal (pengalaman psikologis dan somatis) dan peristiwa eksternal yang terjadi.

*Mindfulness* melibatkan pemrosesan pengalaman (*experiential processing*). Pemrosesan pengalaman memungkinkan individu untuk memperhatikan stimulus apa adanya, tanpa memberikan penilaian secara reaktif. Dalam pemrosesan pengalaman, setiap pikiran, emosi, dorongan untuk bertindak, dan sebagainya, dapat diamati sebagai bagian dari arus kesadaran yang sedang berlangsung (Good et al., 2016).

Teknik *mindfulness* dapat berupa praktik untuk hadir di saat ini, tanpa menghakimi pengalaman atau pikiran kita. Teknik ini sangat

bermanfaat untuk mengatasi tekanan psikologis akibat *mental block*, karena membantu individu melepaskan diri dari pusaran perenungan mental yang rumit dan memfokuskan perhatian pada kesadaran penuh di momen saat ini. Dengan mengembangkan kesadaran,

individu dapat mengurangi pengaruh kecemasan pada pikirannya, meminimalkan bias, dan meningkatkan kejernihan mental. (Brown et al., 2015; Dane, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada para karyawan terkait penggunaan teknik *mindfulness* untuk membedah *mental block*.

### Metode

Kegiatan pengabdian terhadap masyarakat yang berbentuk pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2024 secara daring via *zoom meeting*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 23 orang karyawan yang bekerja di Jawa Tengah dan Yogyakarta.

Sebelum dan sesudah pelatihan, peserta diminta mengisi *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* pada diri masing-masing peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah psikoedukasi dan demonstrasi yang dilaksanakan selama tiga sesi.

Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait konsep dasar *mindfulness*, urgensi teknik *mindfulness* untuk mengatasi *mental block* pada diri karyawan, dan pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa praktek teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading*, dengan dipandu oleh pemateri sebagai fasilitator kegiatan

ini. Agenda sesi ketiga adalah kesimpulan dan refleksi bersama.

Dasar dari praktek berbagai teknik *mindfulness* adalah teknik *mindful breathing* yang dilatihkan dan dipraktikkan bersama oleh fasilitator dan peserta. Napas adalah jembatan yang menghubungkan kehidupan dengan kesadaran dan napas juga menyatukan tubuh dengan pikiran (Kabat-Zinn, 1994).

Setelah melakukan latihan teknik *mindful breathing*, peserta dengan dipandu oleh fasilitator melanjutkan praktek *mindfulness* dengan berlatih teknik lainnya, seperti: *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading* (Puswiartika, 2022).

### Hasil Dan Pembahasan

Tim pelaksana pengabdian telah mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui peran pelatihan teknik *mindfulness* dalam mengatasi *mental block* pada karyawan. Evaluasi reaksi mencakup penilaian peserta pelatihan terhadap instruktur yang mengajarkan teknik *mindfulness*, metode yang digunakan, materi pelatihan, dan fasilitas pendukung dalam pelatihan ini. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi pelatihan yang telah diisi oleh peserta pelatihan, diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 1 dan gambar 1 berikut ini :

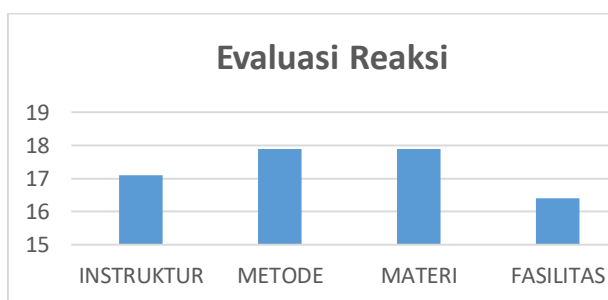
**Tabel 1** Hasil Evaluasi Reaksi

Item Penilaian	INSTRUKTUR	METODE	MATERI	FASILITAS
Rata-rata Skor	17	18	18	16

#### Keterangan:

##### Kategori Skor:

Sangat Kurang	: 0 - 4
Kurang	: 4,1 - 8
Cukup	: 8,1 - 12
Baik	: 12,1 - 16
Sangat Baik	: 16, 1-20



**Gambar 1** Hasil Evaluasi Reaksi

Pelaksana pengabdian juga telah melakukan pengukuran persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* sebelum pemberian pelatihan teknik *mindfulness*. Hasil pengukuran pertama ini digunakan sebagai data *pretest*. Selanjutnya pelaksana pengabdian juga telah melakukan pengukuran persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* sesudah pemberian pelatihan teknik *mindfulness*. Hasil pengukuran lanjutan ini digunakan sebagai data *posttest* sebagai acuan bagi pelaksana mengenai persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* setelah mengikuti pelatihan teknik *mindfulness*.

Mengacu pada hasil evaluasi reaksi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa peserta pelatihan memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap pemateri yang mengajarkan teknik *mindfulness*, metode yang digunakan, materi pelatihan, dan fasilitas pendukung dalam pelatihan ini.

Hasil pengukuran persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* sebelum pemberian pelatihan teknik *mindfulness* (*pretest*) berada pada kategori “Tinggi”. Setelah diberikan intervensi berupa pelatihan teknik *mindfulness*, maka dilakukan pengukuran persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* (*posttest*). Hasil pengukuran menunjukkan penurunan persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* (berkisar antara 15%-35%) setelah mengikuti intervensi berupa pelatihan teknik

*mindfulness*. Peserta mempersepsikan *mental block* yang dimiliki berkurang setelah mengikuti pelatihan yang berada pada kategori “Sedang.”

Pada tahap selanjutnya pelaksana telah mengadakan *follow up* setelah pelatihan teknik *mindfulness*. *Follow up* dilaksanakan dalam jangka waktu 2 minggu setelah pelatihan teknik *mindfulness*, sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 bulan. *Follow up* dilakukan untuk mengetahui perubahan persepsi peserta terhadap kecenderungan *mental block* pada karyawan sebagai dampak dari pelatihan teknik *mindfulness* yang sudah dilaksanakan.

Dalam kegiatan *follow up* ini juga dilakukan *sharing* dan diskusi dengan peserta tentang dampak pelatihan teknik *mindfulness* terhadap pelaksanaan pekerjaan sebagai karyawan sehari-hari. Selain itu tim pelaksana juga mengadakan *review* dan pengulangan teknik *mindfulness*, sehingga karyawan dapat terus berlatih untuk mempraktikkan teknik *mindfulness*. Pelaksana juga telah mempersiapkan modul yang berisi teknik *mindfulness* sederhana yang dapat menjadi acuan dan panduan bagi para peserta dalam praktik sehari-hari (Puswiartika, 2022).

Beberapa dokumentasi berupa foto yang berhasil diabadikan oleh tim pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ditampilkan dalam gambar 2 dan gambar 3 di bawah ini:



**Gambar 2:** Proses Pelatihan



**Gambar 3:** Proses Pelatihan

### Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah *mental block* pada karyawan dapat diatasi dengan cara mempraktikkan teknik *mindfulness*. Hasil evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* terbukti efektif untuk mengatasi *mental block* yang dipersepsi oleh para karyawan.

Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah para karyawan perlu melakukan latihan informal *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, manajemen Perusahaan dapat menggagas proses internalisasi *mindfulness* dengan membuat slogan/*tagline*, artefak, dan yel-yel bertema *mindfulness* untuk memudahkan karyawan dalam mengingat dan memahami *mindfulness*.

Teknik sederhana *mindfulness* dapat dipraktekkan juga oleh para karyawan dan pimpinan secara bersama-sama, misalnya: saat pelaksanaan *briefing* pagi atau pertemuan rutin karyawan, baik luring maupun daring. Contoh teknik sederhana *mindfulness* yang dapat dipraktekkan bersama-sama, antara lain: *mindful breathing*, meditasi dengan cerita, dan *mindful movement*.

### Referensi

Antonius, A. (2012). *Rahasia Menghancurkan Mental Block*. Titik Media.

- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.  
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*.  
<https://doi.org/10.1177/0149206310367948>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142.  
<https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. In *Behaviour Research and Therapy*.  
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)90133-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)90133-7)
- Pattinson, E., & Cotterill, S. (2017). Barriers and facilitators to overcoming mental block in springboard and highboard diving. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 11(1), 1–14.
- Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental* (D. Mawardi, Ed.; 1st ed.). Azkiya Publishing. [www.peakpx.com](http://www.peakpx.com)