

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan pribadi sehari-hari tumbuh pada masa ini, seiring dengan para ahli di bidang psikiatri, anak muda, dan orang tua masa kini, mulai memahami kesehatan mental. Mereka mulai memahami bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang kuat terhadap perkembangan manusia. Konsep kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu mengenali kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan memengaruhi masyarakatnya.¹ Pola pikir yang tidak sehat menyebabkan seseorang tumbuh menjadi individu yang trauma karena pola asuh dan perkembangan yang buruk. Banyak orang mulai memahami bahwa kesehatan mental memiliki dampak positif tidak hanya pada individu tetapi juga pada lingkungan sosial.

Namun, peningkatan kesehatan mental pasien dan masyarakat umum menghadapi beberapa kendala. Contohnya, stigma negatif yang melekat pada orang dengan masalah kesehatan mental; Karena kurangnya pendidikan, masih banyak yang belum memahami pentingnya kesehatan mental. Stigma terhadap seseorang yang menderita gangguan mental dapat mengakibatkan rasa malu yang meningkat, gangguan dan isolasi pribadi dan sosial yang meningkat, penyakit yang terus berlanjut dan memburuk, keengganan untuk mencari perawatan medis, dan pelanggaran hak asasi manusia. Ketangguhan mental dapat bermanfaat dalam banyak hal. Jika seseorang kuat secara mental,

¹ Deasy Handayani Purba, dkk., *Kesehatan Mental*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), h. 3–4.

tantangan dapat diatasi dengan lebih mudah; Baik itu tantangan mental, fisik, emosional atau hal lain yang mengambil jarak dari tujuan.

Gangguan kesehatan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan masih banyak lagi. Mental *block* menjadi penyebab awal munculnya gangguan kesehatan mental, mental *block* adalah program pikiran dalam diri sendiri yang mencegah seseorang mencapai impian, harapan, keinginan, tujuan, atau perubahan dalam hidup. Mental *block* menjadi tembok tinggi yang menghalangi seseorang untuk berbicara dan bertindak dalam segala aspek pengambilan keputusan hidup. Seseorang yang menderita mental *block* biasanya memiliki kehidupan yang gagal secara teratur, tenggelam dalam kehidupan, dan tidak ada kemajuan.

Bentuk dari mental *block* sebenarnya hanyalah ilusi, imajiner, bukan yang sebenarnya. Mental *block* hidup dalam dunia pikiran dan perasaan yang timbul akibat asumsi atas respons dari fakta yang pernah ada yang bersifat menghambat untuk melangkah. Ilusi menargetkan aspek seseorang yang memotivasi setiap tindakan menuju kesuksesan, karena kemampuannya untuk menjebak pikiran manusia dan mencegah seseorang berpikir bebas ke arah kesuksesan. Kondisi ini biasa disebut sebagai mental *block*. Prihadhi memperkenalkan istilah lain dalam bukunya *Breaking Your Mental Block* sebagai *matrix*, *the box* (kotak), *limit* (batas), penjara mental, penghalang mental, penghalang kesuksesan, penghalang dalam diri, penghalang psikis dan atau psikologis, dan sebagainya.²

Pikiran negatif menjadi salah satu penyebab mental *block*, pikiran negatif mencari dan memikirkan berbagai hal negatif yang terjadi pada masa lampau, dan takut akan masa depan. Ia hidup pada masa sekarang dengan berbagai perasaan negatif dan keyakinan negatif yang menjadikan kehidupan sebagai

² Endra K. Prihadhi, *Breaking Your Mental Block*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), h. 7.

mata rantai aneka tantangan dan *problem*.³ Pada hakikatnya berpikir negatif itu lebih berbahaya daripada yang dibayangkan siapa pun, karena ia menjadikan kehidupan sebagai rantai aneka kesusahan, perasaan negatif, perilaku negatif, dan juga berbagai akibat yang negatif seperti aneka penyakit jiwa dan raga, merasa terbuang, kesepian dan rasa takut.

Pengamatan peneliti pada tanggal 03 Mei 2023 kepada 62 santriwati di Pondok Pesantren Daarul Ahsan yang berlokasi di Desa Dangdeur, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang, Banten. Menunjukkan bahwa 50 santriwati atau setara dengan 88% dari keseluruhan santriwati yang peneliti amati, tanpa disadari menemukan tanda-tanda mental *block*, terutama mereka yang berusia antara 16 hingga 17 tahun. Gejala atau tanda-tanda tersebut di antaranya; Suka mengeluh, malas, takut, tidak percaya diri, konflik batin, tidak ada perubahan kehidupan, dan tidak mau ambil risiko. Penyebab utama ketakutan dan keengganan mereka untuk mencoba hal-hal baru adalah citra diri, respons dan pikiran negatif sebelum melangkah keluar dari zona nyaman.

Misalnya, seperti permasalahan yang terjadi pada DAJ. Ia kurang percaya diri dengan kemampuannya berbicaranya di depan umum, seperti berlatih pidato. Berbagai cara dan alasan kemudian dilakukan untuk menghindari hal tersebut, sehingga membuat DAJ tidak memiliki perkembangan meski latihan berpidato menjadi kegiatan rutin mingguan. Dalam skala lebih kecil dari latihan berpidato yang memerlukan teks khusus untuk disampaikan, tidak sedikit pula yang takut berbicara di depan banyak orang, bertemu dengan banyak orang, akibat respons negatif yang sering didengar sehingga menyebabkan ketakutan dan keraguan untuk menjadi orang yang percaya diri. Seperti halnya yang terjadi pada RA. Respons negatif yang sering didengar bukan hanya dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri, melainkan juga membuat seseorang takut mengekspresikan perasaan seperti yang dialami TA. Kurangnya motivasi untuk

³ Ibrahim Elfiky, *Pikiran Positif & Pikiran Negatif; Sebuah Studi Analitik*, (Bandung: Dilariza, 2020), h. 39.

keluar dari lingkaran tersebut menjadikan seseorang merasa nyaman menjalani kehidupan sebagai seseorang yang tidak berkembang, sehingga menimbulkan rasa malas dan tidak memiliki perubahan seperti yang dirasakan WN. Gejala-gejala yang telah disebutkan kemudian menjadi faktor penyebab hambatan mental santriwati atau menjadi tembok tinggi bagi mereka untuk mengeksplorasi hal-hal baru baik dari segi pengembangan maupun pengalaman.

Maka, dalam penelitian ini digunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam proses konseling kognitif. Secara umum Matt Jarvis menyebutkan proses-proses kognitif dapat dibagi menjadi lima bidang studi: persepsi (*perception*), perhatian (*attention*), ingatan (*memory*), bahasa (*language*), dan berpikir (*thinking*).⁴ Persepsi adalah proses menerima dan menganalisis informasi dari dunia luar. Proses perhatian memungkinkan kita untuk fokus pada satu atau lebih sumber informasi sambil mempertahankan fokus itu. Memori adalah database yang menyimpan informasi tentang fakta, peristiwa, dan keterampilan. Bahasa mencakup penggunaan simbol-simbol untuk berkomunikasi dan berpikir. Berpikir mencakup berbagai aktivitas mental seperti memikirkan ide, menghasilkan ide baru, mengembangkan teori, memperdebatkan sesuatu, membuat keputusan, dan memecahkan masalah.

Perspektif kognitif mengungkapkan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran yang irasional dapat mendorong timbulnya gangguan emosi dan perilaku. Pendekatan kognitif efektif untuk mengembangkan perilaku positif dan mengurangi pemikiran irasional yang menimbulkan perilaku kriminal.⁵ Melanie Klein seorang psikoanalisis, percaya bahwa ketidaksadaran memengaruhi seseorang sejak dilahirkan.⁶ Setiap

⁴ Matt Jarvis, *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi*, Terj. SPA-Teamwork (Nusamedia, 2021), h. 2–3.

⁵ Sri Hartati, Pendekatan Kognitif Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Deliquensi Pada Remaja, *Jurnal Humanitas*, Vol. IX, No. 2, Agustus 2012, h. 131. <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/340/230> diakses pada tanggal 08 Desember 2022, pada pukul 23.31 WIB.

⁶ Adam Brown, *Cognitive Behavioral Therapy: A Guide To Managing Depression*

orang diprogram sebelumnya untuk menjalani hidup mereka dengan cara tertentu. Pikiran bawah sadar mengungguli pikiran sadar, menentukan bagaimana seseorang menjalani hidup. Itulah alasan mengapa seseorang cenderung mengulang pola dari masa kecil.

Terapi perilaku kognitif atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), adalah bentuk psikoterapi yang berfungsi pada solusi, yang dirancang untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kesejahteraan secepat mungkin. Seperti namanya, CBT mencakup komponen kognitif, yang berfokus pada perubahan pola berpikir yang bermasalah, dan komponen perilaku, yang membantu mengembangkan tindakan yang bermanfaat.⁷ Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Konseling *Cognitive Behavior* merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*, Norcross menjelaskan terapi perilaku kognitif (CBT) adalah strategi terapi yang didukung oleh penelitian dan keduanya efektif, diperkirakan akan lebih luas di bidang konseling profesional.⁸ Studi telah menunjukkan bahwa CBT berhasil dalam mengobati sebagian besar penyakit mental serta masalah lain, seperti masalah budaya, yang mungkin dihadapi klien dari berbagai usia. Selain itu, ini adalah salah satu modalitas terapi paling populer yang digunakan saat ini. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan, terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan, terapi tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya.

Anxiety and Intrusive Thoughts With Highly Effective Tips and Tricks for Rewriting Your Brain and Overcoming Phobias, (CreateSpace Independent Publishing Platform, July 2, 2018) h. 5.

⁷ Seth J. Gillihan, *Cognitive Behavioral Therapy: Made Simpel*, (UK: Hachette UK, 2020), h. 13.

⁸ Jon Sperry, Len Sperry, *Cognitive Behavior Therapy In Counseling Practice*, (New York: Routledge, 2017), h. 11.

Salah satu teknik intervensi dalam pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* adalah biblioterapi. Biblioterapi dapat menjadi teknik baru untuk merangsang diskusi tentang suatu masalah yang tidak dapat didiskusikan karena rasa takut, bersalah, atau malu. Dengan bantuan terapis, membaca juga dapat digunakan sebagai media untuk membantu klien mengungkapkan perasaan tentang masalah yang dihadapi.⁹ Konselor dapat menggunakan bahan bacaan untuk membantu klien mengatasi masalah mereka sebagai sumber biblioterapi. Para santriwati biasanya memiliki hobi membaca. Namun, karena kurangnya bahan bacaan, mereka kurang bisa mendapatkan pengetahuan baru melalui buku. Hal ini meyakinkan peneliti untuk menggunakan buku sebagai media untuk membantu penyelesaian masalah klien. Beberapa penelitian dengan menggunakan teknik biblioterapi menunjukkan efektivitas dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja dengan berbagai masalah. Buku dapat memungkinkan klien untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri mereka sendiri yang mungkin belum mereka ketahui. Biblioterapi telah digunakan untuk mengobati banyak masalah seperti: sebuah studi oleh Jeffcoat & Hayas tentang hasil penggunaan biblioterapi pada konseli yang mengalami kecemasan dan depresi.

Sebagaimana firman Allah SWT. yang pertama kali diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. dalam surat Al-‘Alaq ayat 1–5 mengandung arti pentingnya ilmu bagi manusia. Ayat ini mendorong semua orang untuk belajar sebanyak yang mereka bisa, seorang muslim wajib menuntut ilmu dari buaian sampai liang lahat, demikian menurut sebuah peribahasa Islam. Maka, biblioterapi digunakan sebagai teknik dalam penelitian ini, selain untuk membantu memecahkan masalah klien, peneliti mengharapkan klien mendapatkan ilmu maupun pengetahuan baru melalui bahan bacaan yang telah ditetapkan. Sebagai mana Firman Allah SWT. dalam surat Al-‘Alaq ayat 1—5:

⁹ Jean A. Pardeck, *Using Book in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy*, (New York: Routledge, 2013), h. 21.

إِفْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) إِفْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤)
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ (٥) (العلق: ١-٥)

Artinya : “1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, 2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. 3) Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia, 4) Yang mengajar (manusia) dengan pena. 5) Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.” (QS. Al-‘Alaq: 1–5)

Kebanyakan orang memilih untuk tetap tinggal di zona nyaman karena takut akan risiko yang akan dihadapi ketika memutuskan untuk melakukan sesuatu yang baru, pemikiran negatif turut andil dalam pengambilan keputusan yang pada akhirnya menjerat diri individu untuk semakin menghindari kemungkinan-kemungkinan perasaan selain bahagia. Melalui dua buku pengembangan diri yang digunakan untuk dibaca klien ketika proses konseling, peneliti berharap buku-buku tersebut dapat membantu mengubah pola pikir dan perkembangan klien.

Dalam upaya menghilangkan dinding tinggi yang menjadi penghalang seseorang dalam mengambil keputusan dan berkembang, hal pertama yang harus dilakukan adalah menerima diri sendiri; Baik kelebihan mau pun kekurangan. Maka, buku pengembangan diri pertama berjudul “*Sadness: Teman Bersedih*” karya Wafi Hakim Al-Shidqy. Melalui buku ini, pembaca akan diajak untuk mengenal fitrah setiap manusia. Penulis mengajarkan bagaimana manusia perlu menerima segala emosi yang ada sebagaimana fitrah dalam diri. Kesedihan maupun kebahagiaan adalah fase yang tidak dapat dipisahkan, tak ada yang perlu disingkirkan ketika melangkah di jalan proses kehidupan setiap harinya. Kemudian yang perlu dilakukan semestinya perlahan menerima bagaimana pun rupa diri setiap individu, sehingga dapat menghancurkan dinding mental yang menghalangi hati dari semua kekhawatiran tidak pasti.

Setelah dapat menerima fitrah dalam diri, pikiran-pikiran negatif yang sering kali mengganggu seseorang dalam keseharian pun harus dihilangkan dan diganti pikiran positif. Mengubah rasa pesimis menjadi optimis agar setiap

individu tidak lagi memiliki keraguan untuk melakukan suatu hal. Maka, buku pengembangan diri kedua berjudul “*You Are Overthinking!*” karya Ratna Widia merupakan salah satu buku yang tepat untuk dibaca klien ketika proses konseling. Pembaca akan melihat fenomena-fenomena *overthinking* dari segala sisi sehingga dapat dijadikan sebagai alat untuk antisipasi. Fenomena harian yang bisa pembaca dapatkan seperti, “Jika aku melakukan ini bagaimana tanggapan orang lain nantinya?” “Apakah orang lain akan membicarakan aku di belakang?” dan masih banyak fenomena *overthinking* lainnya. Jangan biarkan ilusi yang menguasai pikiran terus menjerat diri sehingga membatasi untuk melangkah pasti.

Dalam penelitian ini, peneliti fokus untuk membahas mengenai teknik biblioterapi dalam mengatasi mental *block*. Banyak pelajar (baik secara umum maupun para santriwati) tidak menyadari beberapa gejala awal orang yang mengalami *mental block* terjadi pada mereka. Kebanyakan mereka menganggap hal tersebut adalah sesuatu yang wajar dimiliki manusia yang mempunyai perasaan, tanpa mengetahui akibat dari mental *block* bilamana dibiarkan tanpa penanganan. Akibatnya, orang yang mengalami mental *block* akan memiliki pandangan akan citra diri yang buruk. Tidak percaya diri, takut, dan malas menjadi alasan yang paling menghambat perkembangan seseorang. Pikiran-pikiran negatif yang menahan seseorang sebelum mencoba suatu hal membuat ia membangun tembok pertahanan diri dalam lingkaran zona nyaman, sehingga pembenaran akan yang telah dilakukan, pembenaran akan cita diri yang kurang andal dalam suatu hal membuat seseorang tidak berani melangkah untuk melakukan suatu hal yang baru. Hal ini sering terjadi pada remaja dalam rentang usia 14-17 tahun, bahkan tidak menutup kemungkinan terjadi pada beberapa orang dewasa usia 20an.

Berlandaskan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yaitu untuk mengatasi mental *block* pada santri. Pendekatan konseling kognitif dengan teknik biblioterapi bisa menjadi salah satu alternatif untuk memberikan pemahaman pentingnya kesehatan mental agar siswa dapat

menjalani aktivitasnya dengan baik. Para siswa yang belum memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental tentu memerlukan bimbingan agar mereka dapat lebih memahami setiap emosi yang dirasakannya. Maka, penelitian ini diberi judul “**Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri** (Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten).”

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah di atas maka, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten?
2. Bagaimana penerapan teknik biblioterapi mengatasi mental *block* pada santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten?
3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam mengatasi mental *block* santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten.
2. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik biblioterapi mengatasi mental *block* pada santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten.
3. Untuk mengetahui apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam mengatasi mental *block* santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian “Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri” ini manfaat yang dapat diperoleh terdiri atas dua komponen, yaitu (1) manfaat teoretis dan, (2) manfaat praktis.

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis adalah manfaat secara tidak langsung, yang ada dalam tataran konsep sehingga masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Manfaat teoretis dari hasil penelitian pada umumnya berkaitan dengan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.¹⁰

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan mengenai penerapan konseling kognitif menggunakan teknik biblioterapi melalui buku pengembangan diri yang digunakan dalam membantu mengatasi masalah mental *block* pada santri.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang segera dapat digunakan dalam kehidupan secara langsung. Manfaat praktis berkaitan dengan kontribusinya bagi pengembangan kehidupan masyarakat.¹¹

Hasil penelitian memiliki manfaat praktis bagi penerapan pendekatan konseling kognitif dengan teknik biblioterapi, adapun manfaat praktis tersebut antara lain:

a) Untuk Peneliti

Peneliti dapat semakin mendalami pendekatan konseling kognitif beserta teknik biblioterapi sehingga mampu mengaplikasikannya, dan memperoleh pengalaman yang menambah pengetahuan.

b) Untuk Konseli

¹⁰ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 11 Juni 2014), h. 206.

¹¹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif ...* h. 207.

Dapat mengatasi mental *block* yang menjadi penghalang gerak bebas konseli, sehingga konseli akan lebih mudah untuk menjalani kegiatan maupun aktivitas.

c) Untuk Lembaga

Pihak pondok pesantren dapat lebih menyadari akan pentingnya kesehatan mental dan dapat memberikan edukasi mengenai hal tersebut.

d) Untuk Peneliti Lain

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau sebagai contoh bahan penelitian bagi mahasiswa lain yang mungkin tertarik dengan penelitian dan pembahasan yang sama di masa mendatang.

E. Definisi Operasional

1. Biblioterapi

Biblioterapi dikenal dengan beberapa nama, *bibliopsychology*, *biblioguidance*, *biblio-counseling*, *biblioeducation*, *therapy*, *biblioprophyllaxis*, *tutorial group therapy*, dan *literatherapy*. *Webster's New Collegiate Dictionary*¹² mendefinisikan biblioterapi sebagai “bimbingan dalam pemecahan masalah pribadi melalui pembacaan terarah.” Crothes menegaskan bahwa dengan membaca berkualitas tinggi maka akan menumbuhkan wawasan baru dan ide untuk kehidupan, kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat memperkaya diri pembaca.¹³

Diyakini bahwa membaca dapat memengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu seperti yang diharapkan, maka biblioterapi atau disebut juga sebagai terapi pustaka mencakup pekerjaan membaca bahan bacaan yang dipilih, direncanakan, dan diarahkan sebagai metode pengobatan atau tindakan membantu tujuan penyembuhan. Penting untuk mempertimbangkan penggunaan biblioterapi sebagai terapi alternatif atau

¹² Jean A. Pardeck, *Using Book in Clinical Social Work Practice: a Guide to Bibliotherapy*, (New York: Routledge, 2013), h. 18.

¹³ Sri Narti, *Bibliotherapy Untuk Menolong Peserta Didik*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), h. 5.

kegiatan konstruktif dalam mengatasi berbagai masalah yang menimpa remaja. Hal ini karena biblioterapi dapat mendorong seseorang untuk berpikir, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, serta melibatkan kemandirian dan partisipasi penuh dari orang yang terlibat, yang semuanya berkontribusi pada hasil yang sangat efektif.

2. Mental *Block*

Dalam *Cambridge Dictionary* mental *block* dijelaskan sebagai, “*If you have a mental block about something, you cannot understand it or do it because something in your mind prevents you.*” Akibat hambatan mental, seseorang tidak dapat memahami atau melakukan suatu hal, karena sesuatu dalam pikiran yang mencegah sehingga terjadi hambatan yang disebut sebagai mental *block*. Tony Robbins menjelaskan ungkapan mental *block* digunakan oleh orang awam untuk merujuk pada berbagai pengalaman yang berhubungan dengan perasaan terkekang dalam proses berpikir seseorang. Frasa terkait seperti “*brain fog*”, “*writer block*”, dan “*stumbling block*” didefinisikan dalam kamus Merriam Webster untuk menggambarkan berbagai situasi kapasitas mental.¹⁴

3. Konseling Individual

Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, di mana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, konseli dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga konseli dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial.

4. Santri

¹⁴ Tony Robbins, *How To Get Over A Mental Block*, diakses dari https://www-tonyrobbins-com.translate.goog/mental-health/getting-over-a-mental-block/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc, pada tanggal 17 Maret 2023, pukul 19.40 WIB.

Pengertian santri secara formal disebutkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “Orang yang mendalami agama Islam; orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh; orang yang saleh.” Selain itu, ada juga yang menerjemahkan santri sebagai orang yang berpegang teguh pada Al-Quran dan Hadits serta teguh pendiriannya dalam menuntut ilmu agama. Istilah santri sudah sangat familier di Indonesia. Semua pengertian menuturkan bahwa santri harus tinggal di pesantren, namun berbeda halnya dengan apa yang diungkapkan oleh KH. Mustofa Bisri atau biasa dipanggil Gus Mus.¹⁵ Beliau memaparkan bahwasanya santri tidak hanya yang tinggal di pesantren. Tapi setiap orang yang memiliki akhlak dan sifat yang baik juga hormat kepada gurunya bisa disebut dengan istilah “santri.”

¹⁵ Ala Santri, *Ala Santri: Mengungkap Kehidupan Santri dan Pesantren*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2017) h. 5.