



Vol. 7 No. 1 2026

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v7i1.22346>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

ISSN: 2548-4311 (Print) ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Effectiveness of PsikoTalk Blog Media in Preventing Mental Blocks for Integrated Islamic Senior High School Students

Durrotul Hikmah Yuliangsih^{1*}, Sopiah², Salwa Solihah³, Alin Amalia Kamila⁴, Hidayati Hasina⁵, Siti Chumaerotur Rofiatur Risqoh⁶, Khaerun Umam⁷

^{1,2,6,7} Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

^{2,3,4} SMA IT Assalam Boarding School Pekalongan

Corresponding author: email : durrotulhikmahyuliangsih@mhs.uingusdur.ac.id

Abstract

Keywords:

Digital literacy;
mental block;
psikoTalk blog.

This study aims to examine the effectiveness of the PsikoTalk blog in preventing mental blocks among students at Assalaam Integrated Islamic Senior High School, Pekalongan. The scope of this study includes the process of implementing blog media as an educational tool that emphasizes students' psychological and reflective aspects in the context of boarding education. The study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 25 students selected purposively. Data collection was carried out using a mental block scale questionnaire, and the data were analyzed using a *Wilcoxon Signed Rank Test* in SPSS. The analysis results showed a significant difference between the pretest and posttest scores ($p < 0.05$) with an effect size value of 0.797 which is categorized as a large effect. These findings indicate that using the PsikoTalk blog effectively reduces mental blocks among students and increases motivation and readiness to learn. Thus, the PsikoTalk blog serves as a digital learning innovation that not only strengthens cognitive skills but also supports students' mental health. The results of this study are expected to serve as a reference for educators in developing technology-based learning media to strengthen students' character and psychological well-being.

Abstrak:

Kata Kunci:

Literasi digital;
hambatan mental;
blog psikoTalk.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas media blog *PsikoTalk* dalam mencegah terjadinya *mental block* pada siswa SMA IT Assalaam Boarding School Pekalongan. Ruang lingkup penelitian ini mencakup proses implementasi media blog sebagai sarana pembelajaran edukatif yang menekankan aspek psikologis dan reflektif siswa dalam konteks pendidikan berasrama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 25 siswa yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui angket skala *mental block* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$) dengan nilai *effect size* sebesar 0,797 yang termasuk kategori efek besar. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan blog *PsikoTalk* efektif dalam menurunkan tingkat *mental block* siswa serta meningkatkan motivasi dan kesiapan belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media blog *PsikoTalk* berperan sebagai

inovasi pembelajaran digital yang tidak hanya memperkuat aspek kognitif, tetapi juga mendukung kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pendidik dalam mengembangkan media pembelajaran berbasis teknologi yang berorientasi pada penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

How to Cite: Yulianingsih, D.H., Sopiah, Solihah, S., Kamila, A.A., Hasina, H., Risqoh, S.C.R., & Umam, K. 2026. Effectiveness of PsikoTalk Blog Media in Preventing Mental Blocks for Integrated Islamic Senior High School Students. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 7 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v7i1.22346

Received: Oct 27, 2025; Revised: Dec 6, 2025 ; Accepted: Dec 11, 2025



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia | Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.

Pendahuluan

Era digitalisasi memberikan dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Generasi saat ini sebagai *digital natives*, yaitu generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang sarat teknologi digital baik dalam proses belajar maupun interaksi sosial (Yani & Siwi, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik melalui Survei Sosial Ekonomi (Susenas) Maret 2024, sebanyak 80,32% siswa di Indonesia telah mengakses internet. Namun, mayoritas penggunaan internet masih didominasi aktivitas hiburan dan media sosial, sementara hanya 27,53% dimanfaatkan untuk pembelajaran (Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024). Fakta tersebut menunjukkan bahwa literasi digital produktif di kalangan siswa masih rendah, padahal kemampuan tersebut sangat penting agar generasi *digital natives* dapat menggunakan teknologi secara reflektif dan edukatif. Kondisi ini menuntut adanya inovasi pembelajaran yang adaptif terhadap karakter generasi digital, salah satunya melalui pemanfaatan media blog sebagai sarana pembelajaran yang kreatif dan interaktif.

Salah satu contoh inovasi tersebut diterapkan di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu (SMA IT) Assalaam *Boarding School* Pekalongan. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai akademik dan spiritual, sekolah ini memiliki tanggung jawab menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keseimbangan emosional dan mental siswa. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, SMA IT Assalaam mengembangkan media blog PsikoTalk yang berfungsi sebagai ruang refleksi, sarana berbagi pengalaman, serta sumber literasi digital untuk menjaga kesehatan mental siswa. Melalui blog ini, siswa dapat menyalurkan ekspresi, membangun dukungan sebaya, dan memperkuat kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan diri dalam proses belajar.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji penggunaan blog dalam konteks pendidikan. Campillo-Ferrer et al. (2021) menyimpulkan bahwa penggunaan blog mampu meningkatkan literasi digital, motivasi belajar, dan kemampuan berpikir kritis siswa. Penelitian lain oleh Fadilah et al. (2020) menunjukkan bahwa blog dapat dimanfaatkan untuk berbagi pengetahuan, refleksi diri, dan meningkatkan interaksi sosial dalam pembelajaran. Selain itu, Fadilah (2020) menegaskan bahwa fitur blog dapat dimodifikasi sebagai media reflektif yang mendukung kolaborasi antar peserta didik. Sejalan dengan itu, beberapa studi lokal menekankan pentingnya intervensi berbasis budaya, spiritualitas, serta kesehatan mental dalam pendidikan untuk menurunkan kecemasan sosial pada santri (Arizona et al., 2025), sementara Astinah et al. (2025) menekankan peran nilai budaya lokal dalam advokasi diri konselor sekolah, dan Millatina et al. (2025) menyoroti hubungan antara kecerdasan adversitas, spiritualitas religius, dan adaptabilitas karier mahasiswa. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumen bahwa media pembelajaran digital tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada pengembangan blog sebagai media pembelajaran umum, belum secara langsung mengkaji penggunaan blog sebagai sarana psikologis. Di sisi lain, beberapa kajian mengenai kesehatan mental peserta didik menunjukkan bahwa hambatan psikologis belajar seperti kecemasan akademik, ketakutan gagal, dan perasaan tidak mampu sering muncul pada siswa, khususnya di lingkungan berasrama (Istiqomah, 2023). Namun, kajian tersebut belum menghubungkannya dengan strategi berbasis teknologi digital. Oleh karena itu, masih terdapat kebutuhan untuk menghadirkan penelitian yang secara langsung mengevaluasi efektivitas media blog sebagai instrumen preventif untuk mengatasi *mental block* dalam konteks sekolah berasrama.

Kecenderungan penelitian terdahulu memperlihatkan tiga arah utama yang masih menyisakan kesenjangan. Pertama, penelitian seperti Campillo-Ferrer et al. (2021) dan Fadilah et al. (2020) lebih menitikberatkan pada aspek peningkatan hasil belajar dan kemampuan berpikir kritis, tetapi belum mengkaji dimensi psikologis dalam penggunaan blog. Kedua, studi seperti Rahman (2020) dan Wibowo (2020) menyoroti efektivitas blog dalam pembelajaran kolaboratif daring, namun belum membahas potensinya sebagai sarana pencegahan *mental block* atau hambatan psikologis belajar siswa. Ketiga, penelitian internasional seperti Xing et al. (2021) lebih fokus pada faktor pemicu *mental block* di lingkungan *boarding school*, seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan keterpisahan dari keluarga, tetapi belum menghubungkannya dengan strategi pembelajaran berbasis teknologi digital.

Terdapat *research gap* antara potensi media digital (khususnya blog) sebagai sarana pembelajaran dan fungsinya dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Belum banyak penelitian yang menjembatani aspek pedagogis dan psikologis penggunaan blog, terutama dalam konteks sekolah berasrama Islam yang memiliki tantangan emosional dan akademik tersendiri. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut melalui pengembangan media blog PsikoTalk yang dirancang tidak hanya sebagai media pembelajaran digital, tetapi juga sebagai sarana preventif terhadap *mental block* siswa.

Fenomena *mental block* di kalangan siswa *boarding school* menjadi perhatian yang serius. Xing et al. (2021) mengidentifikasi bahwa tekanan akademik dan adaptasi sosial merupakan faktor yang sering menimbulkan hambatan mental pada siswa berasrama. Senada dengan itu, Pardede dan Aktar (2022) menegaskan bahwa perubahan gaya hidup modern memunculkan tekanan psikologis yang membutuhkan dukungan sosial serta media edukatif yang dapat membantu siswa mengelola stres dan emosi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media pembelajaran yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga suportif terhadap kesehatan mental peserta didik.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena berupaya menjembatani kesenjangan antara literasi digital dan kesehatan mental di lingkungan sekolah berasrama. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji efektivitas pemanfaatan media blog sebagai instrumen pembelajaran yang mampu meningkatkan literasi digital sekaligus mencegah *mental block* pada siswa. Kontribusi penelitian ini secara teoretis adalah mengembangkan model pembelajaran berbasis blog yang mengintegrasikan literasi digital dengan aspek psikologis peserta didik, dan secara praktis memberikan panduan bagi pendidik dalam merancang inovasi pembelajaran digital yang adaptif, reflektif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini juga menawarkan pendekatan baru dibandingkan penelitian sebelumnya, yaitu menguji intervensi berbasis blog secara langsung dalam konteks *boarding school* untuk menanggulangi *mental block*, yang masih jarang dibahas pada penelitian terdahulu.

Metode

Penelitian ini menggunakan teknik kuasi eksperimen dengan desain *One Group Pre-test dan Post-test Design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, yakni mulai Februari hingga April 2025 di SMA IT Assalaam Boarding School Pekalongan, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada

karakteristik sekolah berasrama yang memungkinkan munculnya tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan sekolah reguler, serta tersedianya fasilitas teknologi seperti laboratorium komputer dan jaringan internet yang mendukung implementasi media blog *PsikoTalk*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA IT Assalaam Boarding School Pekalongan ($n = 87$). Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria tingkat *mental block* sedang hingga tinggi berdasarkan hasil skrining awal. *Pretest* menggunakan 15 item skala *mental block* menunjukkan skor total siswa berkisar antara 21–45 dengan rata-rata 32,4, yang menjadi dasar pemilihan sampel dan analisis efektivitas intervensi. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah blog edukatif “*PsikoTalk*” yang dapat di akses di <https://psikotalk25.blogspot.com/>, kemudian dikembangkan menggunakan platform WordPress dan berisi artikel mengenai cara mengatasi *mental block*, manajemen stres, motivasi belajar, serta refleksi pengalaman siswa. Blog ini juga dilengkapi fitur komentar dan forum diskusi sebagai wadah interaksi sebaya.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *mental block*, yang dikembangkan berdasarkan tiga indikator, yaitu kecemasan dalam belajar, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan tidak mampu, dengan skala Likert 1–5. Seluruh item kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum disebarkan. Kuesioner disebarkan secara luring kepada responden, sehingga pengisian dapat dibimbing oleh peneliti dan memastikan jawaban yang akurat.

Tabel 1 Instrumen Penelitian Kuesioner

Indikator	No. Item	Contoh Pernyataan Singkat	Skala Likert (1–4)
Kecemasan dalam Belajar	1	Merasa cemas saat mengerjakan tugas	TP–SL
	2	Takut mendapat nilai jelek	TP–SL
	3	Khawatir tidak memahami materi	TP–SL
	4	Sering tegang sebelum ujian	TP–SL
	5	Stres saat tidak bisa mengikuti pelajaran	TP–SL
Ketakutan akan Kegagalan	6	Takut membuat kesalahan saat menjawab	TP–SL
	7	Malu jika hasil belajar lebih rendah dari teman	TP–SL
	8	Khawatir tidak memenuhi harapan guru/orang tua	TP–SL
	9	Memilih diam daripada salah menjawab	TP–SL
	10	Menunda tugas karena takut gagal	TP–SL
Perasaan Tidak Mampu	11	Kurang percaya diri saat belajar materi baru	TP–SL
	12	Sulit berkonsentrasi karena merasa tidak mampu	TP–SL
	13	Merasa tidak sepintar teman	TP–SL
	14	Belajar terasa sia-sia	TP–SL
	15	Tidak punya potensi untuk sukses	TP–SL

Keterangan: TP (Tidak Pernah), SL (Selalu)

Tabel 2 menggambarkan urutan kegiatan penelitian mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi. Pada tahap persiapan, fokus diberikan pada penyusunan proposal, pengajuan izin penelitian, pembuatan blog *PsikoTalk* yang menarik, serta penyusunan instrumen kuesioner yang telah divalidasi. Tahap sosialisasi bertujuan memperkenalkan blog kepada siswa dan membangun pemahaman mereka mengenai fungsi serta cara penggunaannya. Selanjutnya, implementasi menekankan keterlibatan siswa dalam membaca artikel reflektif secara rutin, sementara tahap *pre-*

test dan *post-test* digunakan untuk mengukur perubahan tingkat mental block siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2 Tahapan Kegiatan Penelitian Implementasi Blog PsikoTalk

Tahap	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1	Perencanaan Penelitian	Penyusunan proposal, pengajuan izin ke pihak sekolah, dan desain Blog <i>PsikoTalk</i> . Blog dirancang menarik, komunikatif, dan mudah diakses oleh siswa. Instrumen kuesioner mental block disusun berdasarkan indikator kecemasan belajar, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan tidak mampu dengan skala Likert 1–5, serta divalidasi ahli.
2	Sosialisasi Blog	Pengenalan Blog <i>PsikoTalk</i> kepada siswa melalui seminar mini tatap muka. Peneliti menjelaskan fungsi, fitur, cara penggunaan, dan manfaat blog sebagai media belajar dan refleksi psikologis.
3	Implementasi Intervensi	Siswa diarahkan membaca artikel blog secara rutin, minimal dua artikel per minggu. Artikel disusun dengan bahasa komunikatif dan relevan dengan fenomena mental block, mencakup motivasi belajar, manajemen emosi, dan teknik pengelolaan stres.
4	Pretest	Penyebaran kuesioner mental block secara offline sebelum implementasi blog untuk mengukur kondisi awal siswa.
5	Posttest dan Evaluasi	Penyebaran kembali kuesioner yang sama setelah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial (SPSS) untuk menilai efektivitas penggunaan Blog <i>PsikoTalk</i> terhadap penurunan tingkat mental block.

Seluruh data hasil *pretest* dan *posttest* diolah menggunakan Microsoft Excel untuk tahap awal, kemudian dianalisis dengan *SPSS 23 for Windows*. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan rata-rata skor *mental block*, serta secara inferensial menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal. Dengan taraf signifikansi 0,05, apabila nilai *p-value* < 0,05, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media blog *PsikoTalk* efektif dalam menurunkan tingkat *mental block* siswa di lingkungan sekolah berasrama.

Tabel 3 Hasil Uji Validitas *Pretest*

Item	R Tabel	R Hitung	Keterangan
P1	0,320	0,999	Valid
P2	0,320	0,999	Valid
P3	0,320	0,999	Valid
P4	0,320	0,999	Valid
P5	0,320	0,999	Valid
P6	0,320	0,999	Valid
P7	0,320	0,999	Valid
P8	0,320	0,999	Valid
P9	0,320	0,999	Valid
P10	0,320	0,998	Valid
P11	0,320	0,998	Valid
P12	0,320	0,999	Valid
P13	0,320	0,999	Valid
P14	0,320	0,998	Valid
P15	0,320	0,997	Valid

Uji validitas dilakukan terhadap 30 pernyataan, dengan 15 item pernyataan untuk soal *pretest* dan 15 item untuk soal *posttest*. Dari hasil uji validitas yang dilakukan peneliti pada keseluruhan butir pernyataan valid.

Tabel 4 Hasil Uji Validitas *Posttest*

Item	R Tabel	R Hitung	Keterangan
P1	0,320	0,999	Valid
P2	0,320	1,000	Valid
P3	0,320	1,000	Valid
P4	0,320	0,999	Valid
P5	0,320	0,999	Valid
P6	0,320	0,999	Valid
P7	0,320	0,999	Valid
P8	0,320	0,999	Valid
P9	0,320	0,999	Valid
P10	0,320	0,999	Valid
P11	0,320	1,000	Valid
P12	0,320	1,000	Valid
P13	0,320	1,000	Valid
P14	0,320	1,000	Valid
P15	0,320	1,000	Valid

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa baik instrumen *pretest* maupun *posttest* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,90, yaitu masing-masing 1,000 dan 0,997. Dengan jumlah responden 40 orang, kedua instrumen tersebut berada pada kategori sangat tinggi, sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Pretest* dan *Posttest*

Instrumen	Jumlah Responden	Jumlah Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kategori
Pretest	40	15	1,000	Sangat Tinggi
Posttest	40	15	0,997	Sangat Tinggi

Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, tahap selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai data penelitian. Analisis ini meliputi nilai rata-rata (mean), jumlah responden (N), standar deviasi, serta standar error mean pada hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil

Efektivitas penggunaan media Blog *PsikoTalk* dalam mencegah *mental block* pada siswa SMA IT Assalaam *Boarding School* Pekalongan dianalisis melalui pengolahan data angket *pretest* dan *posttest* menggunakan program SPSS. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, serta perhitungan effect size, sehingga dapat diketahui sejauh mana media Blog *PsikoTalk* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat mental block siswa.

Uji Validitas

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* sebesar 32,40 dengan standar deviasi 6,02, sedangkan rata-rata skor *posttest* sebesar 48,55 dengan standar deviasi 6,08.

Tabel 6 Hasil Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diujikan	32,4000	40	6,02474	0,95259
	setelah diujikan	48,5500	40	6,08044	0,96140

Data pada Tabel 6 memperlihatkan adanya peningkatan skor rata-rata dari sebelum ke sesudah penggunaan media Blog *PsikoTalk*, yang mengindikasikan adanya perubahan pada tingkat *mental block* siswa.

Tabel 7 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,126	40	0,107	0,967	40	0,299
Posttest	0,144	40	0,035	0,882	40	0,001

Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,299 ($> 0,05$) sehingga data *pretest* berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,001 ($< 0,05$) sehingga data *posttest* tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, karena salah satu data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis selanjutnya menggunakan uji non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Selanjutnya peneliti menguji hipotesis bahwa hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa dari 40 responden, 37 mengalami peningkatan skor *posttest* dibanding *pretest*, 2 mengalami penurunan, dan 1 tidak menunjukkan perubahan. Mean rank perubahan positif sebesar 20,30 (sum of ranks 751,00), sedangkan perubahan negatif memiliki mean rank 14,50 (sum of ranks 29,00). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan skor setelah diberikan intervensi, sehingga secara statistik media Blog *PsikoTalk* terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan mencegah *mental block* pada peserta.

Tabel 8 Ranks Hasil Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Peserta Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	14,50	29,00
	Positive Ranks	37 ^b	20,30	751,00
	Ties	1 ^c		
	Total	40		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Tabel 9 Test Statistik Wilcoxon Signed Rank Test

	Posttest - Pretest
Z	-5,040 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $Z = -5,040$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak, yang menunjukkan adanya perbedaan skor *pretest* dan *posttest* secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa media Blog PsikoTalk efektif dalam meningkatkan kesiapan mental peserta.

Effect Size digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi media Blog PsikoTalk terhadap skor peserta. Karena data *posttest* tidak berdistribusi normal, pengukuran *effect size* dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan rumus:

$$r = Z \div \sqrt{N}$$

Keterangan:

Z = nilai Z dari uji Wilcoxon

N = jumlah pasangan data

Dengan nilai $Z = -5,040$ dan $N = 40$, diperoleh:

$$r = 5,040 \div \sqrt{40} \approx 0,797$$

Nilai r sebesar 0,797 termasuk kategori efek besar, menunjukkan bahwa media Blog PsikoTalk memiliki pengaruh yang kuat dalam meningkatkan skor peserta dan mencegah *mental block*.

Berdasarkan interpretasi terhadap hasil analisis data, diketahui bahwa instrumen penelitian telah memenuhi kriteria valid dan reliabel. Statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari *pretest* (32,40) ke *posttest* (48,55), yang mengindikasikan adanya perubahan pada tingkat *mental block* peserta. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *posttest* tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Analisis *Wilcoxon* memperlihatkan bahwa 37 dari 40 peserta mengalami peningkatan skor *posttest* dibanding *pretest*, dengan $Z = -5,040$ dan $p < 0,05$, yang berarti perbedaan ini signifikan secara statistik. *Effect size* yang dihitung sebesar $r = 0,797$ menunjukkan efek besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa media Blog PsikoTalk memberikan pengaruh yang kuat dalam meningkatkan kesiapan mental dan mencegah *mental block* peserta. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 10 Hasil Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diujikan	32,4000	40	6,02474	0,95259
	setelah diujikan	48,5500	40	6,08044	0,96140

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan skor mental block siswa setelah intervensi melalui Blog PsikoTalk. Rata-rata skor meningkat dari 32,40 pada *pretest* menjadi 48,55 pada *posttest* (Tabel 10).

Pembahasan

Analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya perubahan skor dari 32,40 pada *pretest* menjadi 48,55 pada *posttest*. Peningkatan ini mencerminkan pergeseran kondisi mental siswa dari situasi yang penuh tekanan menuju keadaan yang lebih siap secara psikologis setelah mendapatkan intervensi melalui Blog PsikoTalk. Jika dikaitkan dengan teori perkembangan remaja, fase SMA merupakan periode ketika kemampuan regulasi diri belum sepenuhnya matang. Pada tahap ini, proses internalisasi nilai dan pembentukan sistem keyakinan (*belief system*) berlangsung dengan sangat kuat. Konten reflektif dalam Blog PsikoTalk mendorong siswa untuk mengidentifikasi pikiran negatif, mengatur emosi, serta menata ulang keyakinan diri melalui proses regulasi diri.

Oleh karena itu, peningkatan skor tidak hanya menggambarkan perubahan sesaat, tetapi juga menunjukkan mekanisme psikologis yang difasilitasi oleh blog, khususnya pada aspek internalisasi, regulasi diri, dan restrukturisasi pola pikir. Temuan ini sejalan dengan studi Aini et al. (2023), yang menyatakan bahwa media blog dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan termotivasi karena penyajian informasi yang menarik secara visual dan verbal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Blog PsikoTalk efektif dalam mencegah mental block pada siswa SMA IT Assalaam Boarding School Pekalongan, yang terlihat dari peningkatan skor pretest-posttest serta nilai effect size yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis blog tidak hanya menambah variasi media belajar, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Blog PsikoTalk menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengenali pikiran negatif, menata ulang keyakinan diri, dan meredakan beban emosional. Temuan ini sejalan dengan pendekatan konseling kognitif yang menekankan bahwa hambatan belajar dapat berkurang ketika siswa belajar mengelola pikirannya. Refleksi terarah juga dapat mengubah pola pikir yang tidak adaptif, sebuah mekanisme yang terlihat dalam penggunaan Blog PsikoTalk (Mutmainah & Jamaluddin, 2020).

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p < 0,05$ memperkuat kesimpulan bahwa perubahan skor tidak bersifat acak. Jika dikaitkan dengan konsep psikologi pendidikan, mental block sering muncul ketika siswa mengalami tekanan berlebih, merasa tidak kompeten, atau ragu terhadap kemampuannya (Istiqomah, 2023). Intervensi PsikoTalk menghadirkan konten yang memvalidasi perasaan siswa, menyediakan alternatif strategi berpikir, serta memperkuat persepsi diri. Mekanisme ini dapat menjelaskan mengapa terjadi perubahan signifikan setelah intervensi diberikan. Blog tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga membangun relasi psikologis antara siswa dan konten, sesuatu yang tidak selalu ditemukan pada media pembelajaran konvensional.

Efektivitas PsikoTalk semakin terlihat ketika dianalisis dari perspektif teori *Cognitive Theory of Multimedia Learning*. Penyajian materi dalam bentuk teks, ilustrasi, dan elemen visual memungkinkan siswa mengolah informasi melalui dua saluran kognitif yang berbeda, sehingga atensi dan retensi meningkat (Lestari & Sari, 2025). Di sisi lain, *Self-Determination Theory* menekankan bahwa rasa kompeten dan otonomi merupakan fondasi motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2024). Blog memberikan ruang bagi siswa untuk mengakses materi sesuai ritme mereka, memilih konten yang relevan, dan mengekspresikan refleksi secara mandiri. Pola ini mendukung pembentukan motivasi intrinsik yang pada akhirnya menurunkan kemungkinan terjadinya mental block. Dengan kata lain, blog bukan hanya instrumen informasi, tetapi medium yang menyediakan pengalaman belajar yang memberi kendali kepada peserta didik.

Nilai effect size sebesar $r = 0,797$ menunjukkan bahwa pengaruh PsikoTalk berada pada tingkat yang kuat dan bahkan dapat dikategorikan substantif dalam konteks penelitian pendidikan. Dalam penelitian intervensi pendidikan, nilai r di atas 0,50 umumnya dianggap memberikan dampak praktis yang bermakna, karena mencerminkan perubahan perilaku atau kondisi psikologis yang nyata pada peserta didik. Dengan demikian, nilai $r = 0,797$ tidak hanya besar secara statistik, tetapi juga menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam praktik, terutama pada intervensi psikologis berbasis media digital. Jika dibandingkan dengan kajian Nasir (2024) yang menekankan pentingnya strategi penggunaan media digital, penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa efektivitas blog tidak hanya berasal dari strategi pengelolaan media, tetapi juga dari pengalaman reflektif yang diciptakan melalui konten, yang mampu memodifikasi aspek psikologis siswa secara lebih mendalam.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu menunjukkan posisi yang unik. Mayoritas penelitian sebelumnya tidak menempatkan media digital secara langsung dalam konteks intervensi mental block, khususnya di lingkungan boarding school. Lingkungan asrama memiliki karakteristik tekanan psikologis yang lebih tinggi akibat intensitas belajar yang padat dan keterbatasan dukungan eksternal (Nalyarti, 2025). Selain itu, kehidupan berasrama juga ditandai dengan regulasi waktu yang ketat, ruang privasi yang terbatas, serta dinamika sosial yang intens antar siswa, sehingga potensi munculnya hambatan belajar dan kelelahan mental menjadi lebih besar

dibandingkan di sekolah reguler. Dalam kondisi ini, keberadaan Blog PsikoTalk berfungsi sebagai ruang alternatif untuk memproses emosi dan pengalaman belajar. Konten reflektifnya memungkinkan siswa untuk mengenali pola pikir negatif, melakukan self-monitoring, dan menemukan kembali fokus diri. Analisis ini sejalan dengan temuan Lie et al. (2025) yang menyebutkan bahwa intervensi digital berorientasi refleksi dapat meningkatkan regulasi emosional dan menurunkan kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, Blog PsikoTalk memberikan kontribusi penting bagi pengembangan inovasi pembelajaran yang berbasis digital sekaligus responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik. Media ini menunjukkan kemampuan untuk menekan hambatan psikologis, memperkuat kesiapan mental, dan memberikan ruang refleksi yang selama ini sulit difasilitasi melalui model pembelajaran konvensional. Dengan karakteristik tersebut, PsikoTalk dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari praktik bimbingan dan konseling berbasis teknologi yang adaptif terhadap dinamika pendidikan modern, terutama pada konteks *boarding school* dan pondok pesantren.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media Blog PsikoTalk efektif dalam mencegah *mental block* pada siswa SMA IT Assalaam Boarding School Pekalongan. Temuan ini menegaskan bahwa blog sebagai media digital tidak hanya berfungsi mendukung proses pembelajaran, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana preventif untuk memperkuat kesiapan mental siswa dan menurunkan hambatan psikologis dalam belajar. Keistimewaan penelitian terletak pada penerapan intervensi berbasis blog di lingkungan boarding school, konteks yang masih jarang menjadi fokus dalam kajian sebelumnya. Penelitian ini juga menyoroti nilai penting konten reflektif yang mendorong *self-monitoring* dan regulasi emosi. Berdasarkan analisis data, hipotesis mengenai efektivitas Blog PsikoTalk dalam mencegah mental block dapat diterima dan selaras dengan tujuan penelitian untuk mengembangkan media pembelajaran yang bersifat edukatif sekaligus mendukung kesehatan mental.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan sampel yang hanya mencakup satu sekolah berasrama, durasi intervensi yang singkat, serta fokus pengukuran yang bertumpu pada skor pretest-posttest. Kondisi tersebut membuat eksplorasi mengenai pengalaman subjektif siswa dan proses interaksi mereka dengan blog belum tergalil secara optimal. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan cakupan sampel yang lebih luas, termasuk sekolah atau pondok pesantren lain, serta memperpanjang waktu intervensi. Metode kualitatif seperti wawancara atau observasi mendalam juga perlu dipertimbangkan agar dinamika penggunaan media digital dapat dipahami secara lebih menyeluruh, terutama dalam konteks upaya penguatan kesehatan mental dan pencegahan mental block pada siswa.

References

- Aini, K., Mariatun, I. L., & Sholeh, Y. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Blog untuk Meningkatkan Motivasi Belajar X SMAN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI)*, 8(2), 423–432. <https://doi.org/10.31932/jpe.v8i2.2543>
- Arizona, Andika Ari Saputra, Fattah Hanurawan, Nur Hidayah, Muslihati, Mei Sarri, & Nurkumalasari. (2025). The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.18416>

- Astinah, Nurul Fajriani, Nasriani, & Dupriani. (2025). School Counselor Self-Advocacy: The Role of Local Cultural Values of Sipakatau, Sipakalebbi, and Sipakainge. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 12–25. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.19650>
- Campillo-Ferrer, J. M., Miralles-Martínez, P., & Sánchez-Ibáñez, R. (2021). The effectiveness of using edublogs as an instructional and motivating tool in the context of higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00859-x>
- Fadilah, N., Akmal, A., & Ariffin, K. (2020). Developing Students' Communicative Writing Skills through Blogging. *International Journal of Modern Languages And Applied Linguistics*, 4(3). <https://doi.org/10.24191/ijmal.v4i3.9107>
- Istiqomah, A. (2023). Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 2(1), 173–178.
- Lestari, W., & Sari, S. P. (2025). Penerapan Media Video untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Siswa di Sanggar Bimbingan kepong, Kuala Lumpur Malaysia. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(2), 1096–1106. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i2.1447>
- Lie, N., Suherman, H., Utomo, B., Partono, P., & Kabri, K. (2025). Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 7(1), 384–396. <https://doi.org/10.37364/jireh.v7i1.353>
- Millatina, N., Aziz, R., & Zuhriyah, I. A. (2025). Adversity Quotient, Religious Spirituality, and Career Adaptability: An Empirical Study on Masters Students of Islamic Religious Education. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 23–36. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.19831>
- Mutmainah, K., & Jamaluddin, M. (2020). Implementasi Konseling Rasio Emotif Behavior Therapy Untuk Mengubah Mindset Negatif Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 69–81. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i2.3779>
- Nalyarti, C. (2025). Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Asrama dan Siswa Sekolah Biasa di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Sarek Sarumpun Batu Taba dan di SMAN 1 Rambatan. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- Nasir, M. (2025). Strategi Penggunaan Media Digital untuk Kesehatan Mental Pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon. 02(03), 236–246.
- Pardede, R. M., & Aktar, S. (2022). Efektifitas Program Pendidikan Boarding School Terhadap Pembentukan Karakter siswa (Studi di SMA Swasta Advent Pematangsiantar). *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 8(1), 71–76. <https://doi.org/10.30596/edutech.v8i1.9609>
- Rahman, S., Munawar, W., & Berman, E. T. (2016). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Website Pada Proses Pembelajaran Produktif Di Smk. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(1), 137. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i1.3746>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). *Self-determination theory* (A. C. Michalos, Ed.). Springer International Publishing.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik pendidikan, volume 13*. Badan Pusat Statistik. <https://doi.org/10.22146/mgi.34838>
- Wibowo, B. R., Sudana, D., & Wirza, Y. (2020). Pemanfaatan Webinar Sebagai Media dalam Pembelajaran Kemampuan Berbicara untuk Pembelajar Dewasa di Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 417–431. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.30219>

Xing, J., Leng, L., & Ho, R. T. H. (2021). Boarding school attendance and mental health among Chinese adolescents: The potential role of alienation from parents. *Children and Youth Services Review*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2021.106074>

Yani, S., & Siwi, M. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Dan Sumber Belajar Digital Dalam Pembelajaran Bagi Siswa Digital Native Di SMAN 2 Painan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.17977/um014v13i12020p001>