

## Hendri Kampai: Mental Block, Musuh Utama Para Pengejar Cita-Cita

Updates. - [XPRESS.CO.ID](https://XPRESS.CO.ID)

Nov 2, 2024 - 09:46



**KESEHATAN** - Mental block adalah keadaan psikologis yang membuat seseorang merasa “terhenti” dalam proses berpikir atau bertindak. Bayangkan Anda berada di jalan yang Anda yakini menuju sukses, tetapi tiba-tiba jalan itu seperti tertutup kabut tebal. Langkah yang sebelumnya mantap kini terhenti; ide-ide yang biasanya mengalir kini tersekat. Inilah mental block, penghambat yang tak kasat mata, namun nyata dalam mempengaruhi perkembangan pribadi dan

profesional.

Pada karir, **mental block** bisa datang dalam berbagai wujud: ketakutan gagal, keraguan pada kemampuan diri, atau bahkan kecenderungan perfeksionis yang membuat setiap langkah terasa tak pernah cukup baik. Misalnya, seorang karyawan yang tadinya begitu bersemangat bisa tiba-tiba kehilangan motivasi, merasa buntu, atau bahkan terjebak dalam siklus overthinking. Akibatnya? Tugas-tugas terbengkalai, produktivitas menurun, dan peluang promosi yang sebelumnya tampak terbuka lebar kini menghilang dari pandangan.

Tak hanya itu, **mental block** sering muncul dari tekanan eksternal dan internal. Tekanan dari lingkungan yang kompetitif, atau ekspektasi tinggi dari diri sendiri, sering kali menambah berat beban di pikiran. Semakin tinggi Anda berada di tangga karir, seringkali semakin kuat tekanan yang dirasakan. Seolah ada suara yang berbisik, “Apakah saya cukup baik?” atau “Bagaimana jika saya gagal di hadapan semua orang?” Dan dalam setiap bisikan itu, kemampuan untuk berkembang terasa semakin jauh.

Bagaimana cara melawannya? **Mental block** perlu dihadapi dengan pendekatan yang tenang dan terstruktur. Menjadi lebih sadar terhadap pikiran negatif, mengenali akar dari ketakutan yang membatasi, serta belajar mengelola stres adalah beberapa langkah awal yang dapat membantu. Dalam perjalanan karir, memahami **mental block** adalah kunci untuk melepaskan diri dari belenggu yang tak terlihat ini dan membuka peluang untuk melangkah maju tanpa rasa ragu.

Dengan demikian, **mental block** adalah hambatan yang nyata dan sering kali tidak disadari, namun dampaknya bisa sangat besar terhadap kemajuan karir. Memahami, mengakui, dan menghadapinya dengan bijak menjadi jalan untuk membuka pintu menuju kesuksesan yang lebih besar.

Jakarta, 02 November 2024

Hendri Kampai

Ketua Umum Jurnalis Nasional [Indonesia](#)/JNI/Akademisi