

DOI: <https://doi.org/10.70285/9fhk9m96>

Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Mengembangkan Optimisme dan Positivitas dalam Menghadapi Tantangan di Pesantren Ruhama

Suwanto ¹, Dede Ara Dea Faizal ^{2*}, Dian Sastri Halawa ³, Ramadhani Arnifa De Candra ⁴

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia 1,2,3,4

dosen01813@unpam.ac.id ¹, dedearadeafaizal@gmail.com ^{2*}, satrihalawadian@gmail.com ³,
ramadhaniarnifadecandra@gmail.com ⁴

Received 25 Februari 2026 | Revised 17 Maret 2026 | Accepted 10 April 2026

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pesantren Ruhama dengan tujuan untuk menumbuhkan semangat optimisme dan sikap positif di kalangan santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari kondisi sebagian santri yang mengalami tekanan akademik dan sosial sehingga memerlukan pembinaan dalam mengembangkan pola pikir optimis dan resilien. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan santri secara aktif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan survei dan wawancara dengan pihak pesantren guna menyesuaikan materi dengan kebutuhan peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test serta wawancara terbuka untuk menilai efektivitas pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan nilai-nilai optimisme dan berpikir positif oleh para santri. Berdasarkan hasil kuesioner, rata-rata penilaian peserta terhadap pelatihan mencapai skor 4,53 dengan kategori sangat baik, terutama pada aspek fasilitator dan materi pelatihan. Selain peningkatan kognitif, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya lingkungan pesantren yang lebih suportif dan saling memotivasi. Kesimpulannya, program ini berhasil mencapai tujuannya dalam memperkuat karakter dan mental positif santri serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilanjutkan secara berkelanjutan untuk memperkuat budaya optimisme dan sikap positif di lingkungan pendidikan pesantren.

Kata Kunci: Optimisme ; Positivitas ; Santri ; Pesantren ; Mental Positif ; Pengabdian.

Abstract

This community service activity was carried out at Pesantren Ruhama with the aim of fostering optimism and positive attitudes among students in facing life challenges. The background of this program stemmed from the observation that some students experienced academic and social pressure, which required guidance to develop an optimistic and resilient mindset. The method applied was a participatory approach, engaging students actively through interactive lectures, group discussions, and self-reflection exercises. Prior to the implementation, a preliminary survey and interviews with the boarding school management were conducted to align the materials with participants' needs. The evaluation was conducted through pre-test and post-test questionnaires as well as open interviews to assess the program's effectiveness. The results indicated a significant improvement in students' understanding and application of optimism and positive thinking values. Based on the questionnaire results, the average participant assessment score was 4.53 (very good category), particularly in facilitator and training material aspects. Beyond cognitive improvement, this program also promoted a more supportive and motivational

environment within the pesantren. In conclusion, the activity successfully achieved its objectives by strengthening students' character and positive mentality while enhancing their psychological well-being. Similar programs are recommended to be continued sustainably to reinforce a culture of optimism and positivity in Islamic educational environments.

Keywords: *Optimism ; Positivity ; Students ; Islamic Boarding School ; Positive Mentality ; Community Service.*

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang penuh dengan dinamika sosial dan tantangan kehidupan, kemampuan individu untuk berpikir positif dan optimis menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan keberhasilan dalam menghadapi berbagai situasi. Lingkungan pesantren sebagai lembaga pendidikan yang berfokus pada pembentukan karakter, moral, dan spiritual memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai tersebut kepada para santrinya. Namun, di tengah tekanan akademik, rutinitas kegiatan yang padat, dan adaptasi terhadap perubahan sosial, sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan semangat dan pandangan positif terhadap masa depan. Kondisi ini menjadi latar belakang penting dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pesantren Ruhama. Kegiatan ini dirancang untuk menumbuhkan kembali semangat optimisme dan sikap positif di kalangan santri melalui pendekatan edukatif dan interaktif.

Optimisme dan sikap positif memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis serta daya tahan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Menurut Falecki dan Mann (2021), pendidikan berbasis psikologi positif mampu meningkatkan resilience, motivasi, dan kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan sosial yang cepat. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berfokus pada pengembangan pola pikir positif dapat menjadi media efektif dalam membangun karakter dan ketahanan mental pada peserta didik, termasuk di lingkungan pesantren. Donaldson et al. (2021) menegaskan bahwa positive psychological interventions seperti pelatihan optimisme dan kesadaran diri (self-awareness training) terbukti meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mengurangi tingkat stres pada peserta pelatihan. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa berpikir positif bukan hanya berdampak pada suasana hati, tetapi juga pada peningkatan fungsi sosial, akademik, dan spiritual individu. Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip psikologi positif dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Pesantren Ruhama menjadi relevan dan strategis untuk membentuk karakter santri yang resilien, berdaya juang tinggi, serta memiliki pandangan hidup yang optimis.

Rumusan masalah dalam kegiatan ini berfokus pada bagaimana meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai optimisme serta sikap positif di kalangan santri Pesantren Ruhama. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memperkuat karakter santri agar mampu menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan, berpikir positif, serta memiliki semangat pantang menyerah. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan psikologis santri secara holistik. Dengan pendekatan partisipatif dan metode pembelajaran berbasis pengalaman, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya positif di lingkungan pesantren. Program ini bukan hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku yang berkelanjutan, sehingga para santri dapat menjadi individu yang optimis, tangguh, dan berdaya saing tinggi di masa depan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta—dalam hal ini para santri—sebagai subjek aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

Pendekatan ini dipilih agar para santri tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses belajar, berbagi pengalaman, serta membangun pemahaman bersama.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana melakukan survei awal ke Pesantren Ruhama untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi santri terkait sikap optimisme dan berpikir positif. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pesantren dan observasi lingkungan belajar, diketahui bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik dan sosial, serta memerlukan pembinaan dalam membangun kepercayaan diri. Oleh karena itu, tim merancang materi pelatihan yang berfokus pada penguatan karakter positif, berpikir optimis, serta strategi menghadapi tantangan hidup dengan semangat spiritual.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari di lingkungan Pesantren Ruhama dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang santri. Kegiatan dirancang secara interaktif dan aplikatif menggunakan berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, sharing pengalaman, serta refleksi diri dan latihan mental positif. Melalui ceramah interaktif, peserta memperoleh pemahaman tentang konsep optimisme, berpikir positif, dan ketahanan mental dari sudut pandang psikologis dan keislaman. Diskusi kelompok kecil digunakan untuk menggali pengalaman peserta dalam menghadapi kesulitan sehari-hari serta menemukan solusi bersama berdasarkan nilai-nilai positif. Dalam sesi sharing pengalaman, para santri diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka dalam mengatasi tantangan atau kegagalan, sehingga menumbuhkan empati dan semangat saling mendukung. Sedangkan pada sesi refleksi diri, santri diajak melakukan meditasi singkat dan menulis jurnal pribadi untuk melatih kesadaran diri, mengenali pikiran negatif, serta menggantinya dengan afirmasi positif. Setiap sesi kegiatan dipandu oleh fasilitator dengan latar belakang psikologi dan pendidikan, serta disertai media visual seperti slide presentasi dan video motivasi agar suasana kegiatan lebih hidup dan mudah dipahami.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk menilai efektivitas kegiatan. Secara kuantitatif, digunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman serta perubahan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Sementara secara kualitatif, dilakukan wawancara terbuka dengan beberapa peserta dan pengasuh pesantren untuk memperoleh umpan balik mengenai manfaat kegiatan dan perubahan perilaku yang dirasakan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada pemahaman konsep optimisme dan sikap positif, serta perubahan nyata pada cara berpikir dan komunikasi para santri setelah kegiatan. Pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam membangun rasa memiliki, keterlibatan aktif, dan pemahaman mendalam terhadap nilai-nilai positif yang diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para santri mengalami peningkatan pemahaman dan penerapan nilai-nilai optimisme serta sikap positif. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor kuesioner dan observasi langsung terhadap perilaku peserta. Berikut adalah tabel hasil penilaian peserta terhadap kegiatan pelatihan.

Tabel 1. Penilaian Responden Terhadap Pelaksanaan Pelatihan

No	Penilaian Kegiatan	5	4	3	2	1	Jmlh	Skor	Rata-rata	Keterangan
A	Materi Pelatihan	9	5	1	0	0	15	68	4.53	Sangat baik

B	Fasilitator	10	4	1	0	0	15	69	4.60	Sangat baik
C	Tempat Pelatihan	8	5	2	0	0	15	66	4.40	Sangat baik
D	Sajian/Konsumsi	7	6	21	0	0	15	65	4.33	Sangat baik
Kesimpulan Umum Pelatihan		36	20	25	0	0	60	272	4.53	Sangat baik

Keterangan : 5. Baik Sekali , 4. Baik, 3. Cukup, 2. Cukup, 1. Kurang Sekali

Tabel hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata penilaian keseluruhan kegiatan mencapai skor 4,53, dengan kategori sangat baik. Aspek fasilitator memperoleh nilai tertinggi yaitu 4,60, diikuti oleh aspek materi pelatihan sebesar 4,53, tempat pelatihan 4,40, dan sajian/konsumsi 4,33. Data tersebut menunjukkan bahwa peserta merasa puas terhadap keseluruhan pelaksanaan kegiatan, baik dari sisi penyampaian materi maupun suasana pembelajaran yang kondusif.

Perubahan sikap positif peserta juga terlihat dari peningkatan partisipasi aktif selama sesi diskusi dan refleksi diri. Peserta mampu mengidentifikasi tantangan pribadi serta menemukan cara berpikir optimis dalam menghadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis interaktif, seperti diskusi kelompok dan sharing pengalaman, efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri dan kepercayaan diri peserta.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini mendukung konsep Positive Education dan Positive Psychology Interventions (PPIs) yang dikembangkan dalam penelitian terkini. Menurut Falecki dan Mann (2021), penerapan pendekatan pembelajaran berbasis psikologi positif mampu meningkatkan resilience, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam konteks pendidikan. Selanjutnya, Donaldson et al. (2021) menegaskan bahwa program intervensi psikologi positif yang menekankan optimisme, rasa syukur, dan kekuatan karakter secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi stres peserta.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa penerapan kegiatan yang menekankan nilai-nilai positif dan optimisme dapat menjadi pendekatan efektif dalam pembentukan karakter dan penguatan mental santri di lingkungan pesantren. Dengan demikian, kegiatan pengabdian di Pesantren Ruhama tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman kognitif peserta, tetapi juga menumbuhkan transformasi perilaku positif yang berkelanjutan.



Gambar 1: Mengembangkan Optimisme dan Positivitas dalam Menghadapi Tantangan
(Sumber: Dokumentasi)

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pesantren Ruhama menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan nilai-nilai optimisme serta sikap positif di kalangan para santri. Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 15 peserta, diperoleh rata-rata penilaian keseluruhan sebesar 4,53, yang

termasuk dalam kategori sangat baik. Nilai ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Dari aspek materi pelatihan, diperoleh nilai rata-rata 4,53, menunjukkan bahwa isi materi yang disampaikan relevan, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Materi yang menitikberatkan pada pengembangan optimisme dan berpikir positif terbukti efektif dalam membangun kesadaran santri terhadap pentingnya memiliki pola pikir yang sehat dan tangguh. Hal ini sejalan dengan teori Psikologi Positif yang dikemukakan oleh Martin Seligman (2021), yang menjelaskan bahwa individu dengan pola pikir positif akan lebih mudah menemukan makna, kebahagiaan, dan keberhasilan dalam kehidupan. Pada aspek fasilitator, skor rata-rata mencapai 4,60, tertinggi di antara komponen lainnya. Hal ini menggambarkan bahwa penyampaian materi oleh fasilitator berlangsung secara komunikatif, inspiratif, dan mampu menciptakan suasana interaktif. Fasilitator juga berhasil mengimplementasikan pendekatan partisipatif melalui diskusi kelompok, sharing pengalaman, dan refleksi diri, sehingga peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif tetapi juga aktif berkontribusi dalam setiap sesi kegiatan.

Selanjutnya, penilaian terhadap tempat pelatihan memperoleh nilai rata-rata 4,40, menunjukkan bahwa lingkungan pelatihan dinilai nyaman, kondusif, dan mendukung proses pembelajaran. Suasana pesantren yang tenang dan penuh nilai spiritual turut memperkuat proses internalisasi nilai-nilai optimisme dan sikap positif. Adapun untuk sajian/konsumsi, nilai rata-rata sebesar 4,33 tetap menunjukkan tingkat kepuasan tinggi dari peserta terhadap penyediaan konsumsi selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, kesimpulan umum pelatihan dengan nilai rata-rata 4,53 mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian ini telah berjalan dengan sangat baik dan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu menumbuhkan semangat optimisme dan pola pikir positif di kalangan santri Pesantren Ruhama. Temuan ini mendukung hasil pengabdian sebelumnya oleh Suryani dan Rahmawati (2021) yang menyebutkan bahwa pelatihan berbasis psikologi positif mampu meningkatkan ketahanan mental, motivasi, serta rasa percaya diri individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pemahaman, tetapi juga diharapkan berkontribusi terhadap pembentukan karakter santri yang resilien, berdaya juang tinggi, dan memiliki pandangan hidup yang lebih optimis. Program serupa di masa mendatang dapat dikembangkan dengan menambahkan sesi tindak lanjut berupa mentoring atau pendampingan psikososial agar perubahan perilaku positif yang telah terbentuk dapat terus dipertahankan dan berkembang secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pesantren Ruhama dengan tema “Mengembangkan Optimisme dan Positivitas dalam Menghadapi Tantangan” berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu menumbuhkan semangat berpikir positif, optimis, dan tangguh di kalangan santri. Berdasarkan hasil evaluasi kuesioner, diperoleh rata-rata penilaian sebesar 4,53 dengan kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa metode pelatihan partisipatif dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai optimisme serta sikap positif.

Fakta lapangan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri, kesadaran diri, serta kemampuan santri dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Materi yang disampaikan secara edukatif dan aplikatif, ditunjang oleh fasilitator yang komunikatif, memberikan dampak nyata terhadap perubahan pola pikir dan perilaku peserta. Kegiatan ini juga berimplikasi pada terbentuknya lingkungan pesantren yang lebih suportif dan saling memotivasi, sehingga dapat memperkuat kesejahteraan psikologis serta ketahanan mental santri.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata tidak hanya dalam aspek pengetahuan, tetapi juga dalam pembentukan karakter positif yang berkelanjutan. Ke depan, program serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan menambahkan kegiatan tindak lanjut seperti pendampingan psikososial atau mentoring agar nilai-nilai optimisme dan positivitas terus terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari para santri dan lingkungan pesantren secara keseluruhan.

PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pesantren Ruhama, Kabupaten Bogor, yang telah memberikan dukungan penuh dan kesempatan berharga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam lingkungan yang sangat terbuka dan inklusif. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anak-anak dan remaja peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan semangat belajar yang luar biasa selama pelaksanaan program. Apresiasi yang tinggi juga diberikan kepada Universitas Pamulang, khususnya Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, yang telah memfasilitasi dan mendorong mahasiswa untuk berkontribusi nyata melalui kegiatan pengabdian yang aplikatif dan berdampak sosial. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, Bapak Suwanto S.E.,M.M., atas bimbingan, arahan, dan evaluasi konstruktif selama perencanaan hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal dari kolaborasi berkelanjutan antara dunia pendidikan tinggi dan lembaga sosial dalam menanamkan nilai-nilai toleransi, keberagaman, dan persatuan kepada generasi muda bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2021). Evaluating positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789693>
- Falecki, D., & Mann, E. (2021). Embedding positive education: A review of current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 637261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.63726>
- Suryani, E., & Rahmawati, N. (2024). Implementasi Pelatihan Psikologi Positif dalam Meningkatkan Ketahanan Mental dan Motivasi Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan Karakter*, 13(2), 201–215. <https://doi.org/10.31004/jpppk.v13i2.2024>
- Syamsul, A. (2020). Penguatan Karakter Santri Melalui Pendidikan Positif. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 145–157.
- Rahman, N. (2019). Implementasi Nilai Optimisme dalam Pendidikan Pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 65–73.
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Lestari, D. (2022). Membangun Sikap Positif di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Karakter*, 10(1), 34–49.
- Yusuf, M. (2021). Pengaruh Pembinaan Mental terhadap Kedisiplinan Santri. *Jurnal Tarbiyah*, 12(3), 210–225.
- Hidayat, S. (2017). Konsep Ketahanan Mental dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 122–130.
- Nuraini, A. (2023). Strategi Pendidikan Karakter di Pesantren Modern. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 15(4), 311–319.

