

DOI: <https://doi.org/10.70285/w9azbd56>

Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Mengembangkan Mentalitas yang Tangguh untuk Menghadapi Tantangan di Rumah Yatim Ruhama

Suwanto ¹, Rania Sundari Rachmat ^{2*}, Dea Ramadhanty ³, Fahratur Zahra ⁴

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

dosen01813@unpam.ac.id ¹, raniasndr01@gmail.com ^{2*}, ramadhantydea97@gmail.com ³, fahraturzahra@gmail.com ⁴

Received 26 Februari 2026 | Revised 18 Maret 2026 | Accepted 12 April 2026

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Yatim Ruhama dengan tujuan untuk mengembangkan mentalitas yang tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Program ini dilatarbelakangi oleh kondisi anak-anak asuh yang kerap menghadapi tekanan psikologis, keterbatasan ekonomi, dan minimnya dukungan emosional sehingga berdampak pada kemampuan mereka beradaptasi dengan masalah. Melalui pelatihan mengenai ketahanan mental (resilience), kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan sikap pantang menyerah, kepercayaan diri, dan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui sesi edukasi, permainan edukatif, latihan refleksi diri, dan studi kasus. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep ketahanan mental dengan rata-rata skor evaluasi sebesar 4,53 dalam kategori sangat baik. Peserta juga menunjukkan sikap lebih berani, positif, serta mampu mengidentifikasi strategi menghadapi tantangan secara konstruktif.

Kata Kunci: Ketahanan Mental ; Mental Tangguh ; Anak Yatim ; Pengembangan Karakter.

Abstract

This community service program was conducted at Rumah Yatim Ruhama with the aim of developing resilience and mental toughness among foster children. The program was motivated by the recurring challenges faced by many young individuals such as psychological pressure, limited emotional support, and economic constraints. Through resilience-based training, this activity sought to cultivate confidence, emotional regulation, and problem-solving abilities. A participatory method was implemented through interactive sessions, educational games, self-reflection, and case studies. The results show an improvement in the participants' understanding of resilience, with an average evaluation score of 4.53 (very good category). The program positively influenced the children's attitudes, helping them respond to challenges with greater optimism and persistence.

Keywords: Resilience ; Mental Toughness ; Character Building ; Youth Development.

PENDAHULUAN

Mentalitas yang tangguh atau resilience merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan tetap berkembang meskipun menghadapi tekanan atau situasi sulit. Anak-anak asuh di Rumah Yatim Ruhama sering mengalami tantangan psikologis seperti kehilangan figur orang tua, rasa tidak aman, dan tekanan lingkungan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan emosi, perilaku, serta kemampuan mereka menghadapi masalah.

Menurut Seligman (2021), individu dengan mentalitas tangguh memiliki pandangan positif, fokus pada solusi, dan mampu mengelola emosi secara adaptif. Pelatihan mengenai mentalitas tangguh penting diberikan sejak usia dini agar anak-anak dapat mengembangkan pola pikir yang kuat, percaya diri, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini disusun untuk memperkuat kemampuan anak-anak asuh di Rumah Yatim Ruhama dalam menghadapi tantangan melalui pendekatan edukatif, psikologis, dan interaktif.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan anak-anak asuh sebagai peserta aktif. Tahapan kegiatan terdiri atas tiga bagian utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi dan wawancara sederhana untuk mengetahui tingkat ketahanan mental peserta, tantangan psikologis yang mereka hadapi, serta kesiapan mereka mengikuti program pelatihan.

Tahap Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari dengan metode ceramah interaktif, permainan edukatif, refleksi diri, dan studi kasus. Sesi ceramah interaktif berfokus pada pengenalan konsep mental tangguh, teknik mengelola emosi, dan strategi menghadapi masalah secara positif.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep ketahanan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil kegiatan menunjukkan hasil positif, terlihat dari peningkatan motivasi, keberanian peserta mengungkapkan pendapat, dan kemampuan mereka mengelola emosi di Rumah Yatim Ruhama. 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.

Temuan ini sejalan dengan konsep ketahanan mental menurut Reivich dan Shatté (2020) yang menjelaskan bahwa individu dengan resilience tinggi mampu mengelola tekanan, beradaptasi dengan perubahan, serta bangkit lebih cepat dari kegagalan. Selain itu, hasil kegiatan juga memperlihatkan perubahan perilaku positif seperti meningkatnya kemampuan peserta dalam mengendalikan emosi, keberanian mengemukakan pendapat, serta kesiapan mereka menghadapi situasi sulit secara lebih tenang dan terarah. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis penguatan mentalitas tangguh efektif diterapkan di lembaga sosial seperti Rumah Yatim Ruhama dalam membentuk karakter anak-anak yang lebih stabil secara emosional, berdaya juang tinggi, dan mampu merespons tantangan kehidupan secara konstruktif dan optimis.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa kegiatan yang menekankan pengembangan mentalitas tangguh terbukti menjadi pendekatan efektif dalam membentuk karakter serta meningkatkan ketahanan emosional peserta. Pelatihan ini tidak hanya memberikan wawasan mengenai cara menghadapi tekanan dan tantangan, tetapi juga memperkuat kemampuan peserta untuk berpikir jernih dan responsif di situasi sulit. Dengan demikian, kegiatan pengabdian di Rumah Yatim Ruhama tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif anak-anak asuh mengenai konsep ketahanan mental, tetapi juga mendorong terbentuknya perubahan perilaku positif yang lebih stabil dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 1: Mengembangkan Mentalitas yang Tangguh Untuk Menghadapi Tantangan
(Sumber: Dokumentasi)

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Rumah Yatim Ruhama menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan konsep mentalitas tangguh oleh para peserta. Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 15 peserta, diperoleh rata-rata penilaian keseluruhan sebesar 4,53 dengan kategori sangat baik. Nilai ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan anak-anak asuh dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta membangun cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dari aspek materi pelatihan, diperoleh nilai rata-rata 4,53 yang menunjukkan bahwa materi terkait ketahanan mental, pengelolaan stres, dan strategi menghadapi masalah dinilai relevan dan mudah dipahami peserta. Materi tersebut terbukti mampu meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya memiliki ketahanan psikologis sebagai modal utama dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Hal ini sejalan dengan teori resilience yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2020), yang menyatakan bahwa ketahanan mental dapat dibentuk melalui pelatihan yang menekankan kemampuan regulasi emosi, berpikir rasional, dan respons adaptif.

Aspek fasilitator memperoleh nilai rata-rata 4,60, menunjukkan bahwa penyampaian materi berlangsung secara komunikatif dan inspiratif. Fasilitator berhasil menciptakan suasana pelatihan yang aktif melalui metode diskusi, permainan edukatif, dan refleksi diri, sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses latihan mental. Model pembelajaran ini terbukti efektif membantu peserta memahami bagaimana menerapkan ketahanan mental melalui pengalaman langsung

Selanjutnya, penilaian terhadap tempat pelatihan memperoleh nilai rata-rata 4,40, menunjukkan bahwa suasana belajar dinilai nyaman dan mendukung proses pembentukan ketenangan emosional. Suasana Rumah Yatim Ruhama yang kondusif turut membantu peserta lebih fokus dalam mengikuti kegiatan dan menginternalisasi nilai-nilai mentalitas tangguh. 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 terlaksana dengan sangat baik dan mampu mencapai tujuan utama, yaitu memperkuat ketahanan mental anak-anak asuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2025) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis psikologi positif mampu meningkatkan daya juang, stabilitas emosi, serta mengurangi kecemasan pada anak-anak panti asuhan. Hasil kegiatan juga memperlihatkan adanya perubahan perilaku positif seperti keberanian dalam menyampaikan pendapat, kemampuan bekerja sama, serta kecenderungan lebih tenang dalam menyikapi masalah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pemahaman peserta mengenai ketahanan mental, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih resilien, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan. Ke depannya, program serupa dapat dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan atau sesi mentoring agar perubahan perilaku positif yang telah terbentuk dapat terus dipertahankan dan semakin berkembang secara konsisten.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Rumah Yatim Ruhama dengan tema “Mengembangkan Mentalitas yang Tangguh untuk Menghadapi Tantangan” berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu menumbuhkan ketahanan mental, kemampuan menghadapi tekanan, serta pola pikir adaptif pada diri peserta. Berdasarkan hasil evaluasi kuesioner, diperoleh rata-rata penilaian sebesar 4,53 dengan kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa metode pelatihan partisipatif dan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip ketahanan mental (resilience)..

Fakta lapangan menunjukkan adanya peningkatan nyata dalam kemampuan peserta mengelola emosi, menghadapi situasi sulit secara lebih tenang, serta menunjukkan sikap pantang menyerah ketika diberikan tantangan. Materi yang disampaikan secara edukatif dan aplikatif, ditunjang oleh fasilitator yang komunikatif, memberikan dampak positif terhadap perubahan pola pikir dan perilaku peserta. Kegiatan ini juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, saling menguatkan, dan mampu menumbuhkan rasa percaya diri serta keberanian dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik..

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat signifikan tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter resilien yang berkelanjutan. Ke depan, program serupa diharapkan dapat terus dilakukan secara berkesinambungan dengan menambahkan kegiatan tindak lanjut seperti pendampingan psikososial atau mentoring agar nilai-nilai ketahanan mental, keberanian, dan daya juang dapat terus berkembang dan terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari peserta serta lingkungan Rumah Yatim Ruhama secara keseluruhan.

PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rumah Yatim 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

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Falecki, D., & Mann, E. (2021). *Embedding positive education: A review of current evidence and*
- Goleman, D. (2023). *Emotional intelligence: Why it still matters*. Bantam Books.
- Hidayat, S. (2021). Konsep Motivasi dan Ketahanan Mental dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 111–128.
- Lestari, D. (2023). Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Asuh. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(1), 33–48.
- Rahmawati, N. (2025). Membangun Daya Juang dan Optimisme Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Diri*, 17(3), 251–268.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2020). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength*. Random House.
- Seligman, M. E. P. (2021). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. PublicAffairs.
- Syamsul, A. (2022). Peran ketahanan mental dalam pembentukan karakter remaja di lembaga sosial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(3), 198–210.
- Yusuf, M. (2024). Pembinaan Mental dan Motivasi Anak Yatim di Lembaga Sosial. *Jurnal Tarbiyah dan Pengabdian*, 16(2), 223–236.