

---

## OPTIMALISASI POSITIF THINKING DALAM MENINGKATKAN HIDUP LEBIH CERIA

---

Dewi Rika Juita<sup>\*1</sup>, Ari Sri Mulyani<sup>2</sup>, Asri As-Syifa<sup>3</sup>, Erika Salsabela<sup>4</sup>, Pia Apriliani<sup>5</sup>, Rifa Safitri<sup>6</sup>

STAI Siliwangi Garut, Jawa Barat, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[dewirikajuita@staisgarut.ac.id](mailto:dewirikajuita@staisgarut.ac.id), <sup>2</sup>[ayisrim.17@gmail.com](mailto:ayisrim.17@gmail.com), <sup>3</sup>[asrigarut56@gmail.com](mailto:asrigarut56@gmail.com),

<sup>4</sup>[salsabelaerika18@gmail.com](mailto:salsabelaerika18@gmail.com), <sup>5</sup>[piapiaapriliani@gmail.com](mailto:piapiaapriliani@gmail.com), <sup>6</sup>[rifasp17@gmail.com](mailto:rifasp17@gmail.com)

### Abstrak

Pentingnya setiap individu memahami bahwa segala sesuatu berawal dari bagai mana kita berpikir. Hasil pikiran tersebut akan mempengaruhi cara kita berperilaku, berkata, bersikap, bahkan beberapa pendapat yang menyatakan bahwa pikiran dapat menentukan nasib individu. Hal ini bisa dipahami karena semakin sering berpikir hal tertentu maka akan semakin terfokus pikiran untuk melakukan hal tersebut. Kegiatan Sentimen (Seminar Time Mental Health) "Optimalisasi Pikiran Positif Dalam Meningkatkan Hidup Lebih Ceria", agar para remaja yang sedang dalam masa transisi dari usia masa anak menuju usia dewasa sedari dini diberikan pemahaman tentang bagaimana mengelola pikiran positif supaya selama dalam periode transisi sebagai remaja yang pada masa strome dan stress akibat berbagai perubahan fisik, psikis, dan hormonal dapat diminimalisir seiring dengan kemampuan melatih diri untuk terus memfokuskan pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan seminar dihadiri oleh 83 siswa, fokus seminar agar siswa dapat melatih diri untuk bisa menjadikan pikiran positif sebagai bagian perilaku sehari-hari dalam menjalani kehidupan secara baik dan bermakna walau menghadapi berbagai macam permasalahan dan tantangan. Materi seminar mencakup memahami pikiran positif, teknik berpikir positif, mengatasi tantangan/masalah dengan berpikir positif, pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari (di lingkungan sekolah). Dari hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui seminar time mental health ini dapat disimpulkan bahwa: pikiran positif sangat penting di pahami dan dimengeti oleh siswa agar dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga lebih banyak mendapatkan beragam pemahaman yang positif untuk membangun kepercayaan diri, perasaan, perilaku, sikap, kepribadian yang positif pula.

**Kata kunci:** *Optimalisasi, Positif Thinking, Hidup Lebih ceria.*

### Abstract

*It is important for every individual to understand that everything starts from how we think. The results of these thoughts will influence the way we behave, say, behave, even some opinions state that thoughts can determine an individual's fate. This can be understood because the more often you think about a certain thing, the more focused your mind will be on doing that thing. Sentiment Activity (Time Mental Health Seminar) "Optimizing Positive Thoughts to Improve a More Joyful Life", aims to provide adolescents, who are transitioning from childhood to adulthood, with an understanding of how to manage positive thoughts. This is crucial during their transitional phase, as it can help minimize stress and turmoil resulting from various physical, psychological, and hormonal changes by training themselves to consistently focus on positive thinking in daily life. The seminar was attended by 83 students, focusing on training them to incorporate positive thinking as part of their daily behavior, allowing them to navigate life meaningfully despite facing various challenges. Seminar topics included understanding positive thinking, techniques for positive thinking, overcoming challenges with positive thoughts, and applying positive thinking in everyday life (in school environments). The results from this community service seminar conclude that understanding and embracing positive thinking is essential for students, enabling them to apply it in daily life and gain a variety of positive insights to build self-confidence, feelings, behavior, attitudes, and positive personalities.*

**Keywords:** *Optimization, Positive Thinking, Cheerful Life..*

### PENDAHULUAN

Pentingnya setiap individu memahami bahwa segala sesuatu berawal dari bagai mana kita berpikir. Hasil pikiran tersebut akan mempengaruhi cara kita berperilaku, berkata, bersikap, bahkan beberapa pendapat yang menyatakan bahwa pikiran dapat menentukan nasib individu. Hal ini bisa dipahami karena semakin sering berpikir hal tertentu maka akan semakin terfokus pikiran untuk melakukan hal tersebut. Positif thinking adalah kemampuan untuk mengelola pikiran pada hal-hal yang positif, sehingga dapat melakukan segala sesuatu dengan lebih baik, lebih terarah, lebih terukur, lebih tenang untuk bertindak ketika dihadapkan pada satu persoalan yang mungkin dirasakan rumit. Penelitian yang dilakukan Oleh Barbara Frederickson (Hasson, 2020) dari Universitas Calorina menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas kesadaran tentang berbagai kemungkinan yang ada dan akan membuka pikiran sehingga memiliki banyak peluang untuk memilih pilihan dalamantisipasi segala hal yang berkatian dengan kehidupan.

Kenyataannya banyak individu terutama siswa yang masih berada periode peralihan dari anak-anak ke dewasa sering kali menampilkan berpikir negative yang memunculkan gejala emosi yang negative, seperti diantaranya rasa takut, khawatir, cemas, kecewa, rasa bersalah, malu, penyesalan, sakit hati, dan hal-hal negative lainnya yang sering kali memunculkan rasa tidak berdaya, tidak mampu, takut untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya mudah untuk dilakukan, yang pada akhirnya memunculkan perilaku buruk dan penilaian buruk terhadap diri sendiri. Sebuah penelitian dari Universitas Toronto (Hasson, 2020) menemukan bahwa pikiran positif atau negative dapat mengubah cara beroperasi korteks visual (bagian otak yang bertanggung jawab untuk memproses informasi visual). Penelitian ini menemukan bahwa ketika berada dalam suasana yang positif maka korteks visual akan menyerap lebih banyak informasi dibandingkan dengan pikiran negative. Pikiran positif akan diasosiasikan dengan membuka diri pada berbagai ide, pengalaman, dan kemungkinan baru.

Penting bagi manusia untuk menyadari bahwa kekuatan pikiran merupakan kekuatan dahsyat yang membentuk kehidupan kita, untuk itu fokuskanlah dengan berpikiran positif sehingga dalam kehidupan sehari-hari selalu menggunakan selalu kata-kata positif. Jika terus fokus pada hal yang positif maka akan mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Namun kenyataannya dimasyarakat kita masih banyak manusia yang lebih memfokuskan diri pada pikiran negative dibandingkan dengan pikiran positif. Hal ini tentu saja akan berimbas pada kehidupan yang negative dibandingkan dengan hal yang positif. Pikiran akan mendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiran yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri. Dalam buku *AladinFactor* karya Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen (Musman, 2020), setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60 ribu pikiran. Jika arah yang ditentukan bersifat negative maka sekitar 60 ribu pikiran akan keluar dari memori ke arah negative. Sebaliknya jika pengarahannya positif, maka sejumlah pikiran yang sama akan keluar dari ruang memori ke arah positif. Menurut Rogers (dalam Mukhlis, 2013) menjelaskan bahwa cara dan pola berpikir dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi yang spesifik (Deasy et al., 2020). Berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan diri untuk mendapatkan penghargaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan berpikir negative. Dapat juga mengembangkan kemampuan diri untuk senantiasa sehat, kondusif, dan produktif. Pemikiran positif dapat membuat melakukan segala dengan lebih baik, dapat menikmati hasil yang positif, dapat mengatasi kegagalan dan meraih keberhasilan, memiliki manfaat yang sangat menguntungkan dengan meminimalisir reaksi emosi yang negative seperti rasa takut, khawatir, cemas, kecewa, rasa bersalah, malu, penyesalan, sakit hati, dan kecemburuan. Penelitian yang dilakukan oleh psikolog Barbara Frederickson di Universitas Carolina menunjukkan bahwa emosi positif dapat memperluas kesadaran tentang berbagai kemungkinan yang ada dan membuka pikiran untuk lebih meraih banyak peluang yang dan pilihan dalam berbagai situasi hidup (Hasson, 2020).

Berpikir positif adalah suatu kegiatan yang memusatkan kemampuan berpikir secara positif yang dapat mengarahkan pada sikap dan perilaku yang positif melalui bentuk harapan, rasa optimis. Seorang filsuf dan psikolog terkemuka William James (Peale, 2018), mengungkapkan bahwa, "Penemuan terbesar dalam generasi umat manusia sekarang ini adalah bahwa manusia bisa mengubah cara hidupnya dengan mengubah jalan pikirannya." Kemampuan untuk berpikir positif dapat menentukan cara berpikir yang sehat, mengarahkan pada daya cipta yang nyata dalam kehidupan, setiap permasalahan yang muncul dimaknai sebagai suatu tantangan dalam meraih tujuan, melahirkan rasa percaya diri, keberanian, menjadi pendorong semangat untuk terus melaju mengatasi tantangan satu-satu dijalani dengan optimis melahirkan keceriaan dalam hidup. Ungkapan hati dari seorang ilmuwan Jepang yang bernama Kozuo Murakami dalam bukunya yang berjudul *Misteri DNA*, 2013, diawal penelitiannya mengalami ketidakefektifan karena melihat ilmuwan lain dari Italia sudah mengalami progress yang cukup jauh hampir mencapai 80% dengan tema penelitian yang hampir sama. Seiring dari bertambahnya waktu penelitian dan ditemukan berbagai hasil dari penelitian ini, akhirnya Murakami bisa menyelesaikan penelitiannya mengungguli penelitian lain dari Italia. Murakami dapat menyimpulkan bahwa Gen manusia yang aktif hanya 10-15 %, sisanya dalam keadaan dorman (tidak aktif) dengan positif thinking maka Gen yang dalam kondisi dorman akan menjadi aktif dan membantu melahirkan keoptimisan dan energy yang melimpah untuk mengatasi dan menyelesaikan segala tantangan mencapai tujuan yang diharapkan. Seorang filsuf kuno, Marcus Aurelius (Peale, 2018) yang berkata, "Galilah ke dalam diri Anda. Didalamnya akan terdapat sumber segala kebaikan/ Galilah terus, maka Anda akan mendapatkan sumber yang mengalir tanpa pernah kering."

Pada sentimen (seminar time mental health) Optimalisasi Pikiran Positif Dalam Meningkatkan Hidup Lebih Ceria kali ini difokuskan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam dengan mengantisipasi pikiran yang terus menerus terfokus pada hal yang negative, maka salah satu cara yang harus dilakukan agar pikiran bisa berfokus secara positif adalah dengan "Memaksakan" diri untuk berpikir secara positif, dalam artian bahwa pikiran terus difokuskan pada hal yang positif dan diimbangi dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pikiran positif (Mahaputra, 2022).

## **METODE**

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini berupa seminar dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa untuk memfokuskan diri pada pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari yang dimulai dengan menentukan sebuah tema sebagai langkah awal mempersiapkan materi dalam kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada September 2024 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 83 siswa dari SMP Pasundan Leles, kabupaten Garut.

Tema yang diangkat dalam kegiatan sentiment (seminar time mental health) ini adalah Optimalisasi Pikiran Positif Dalam Meningkatkan Hidup Lebih Ceria, hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap siswa untuk bisa berfokus pada pikiran positif dan mengabaikan pikiran negative supaya dalam kehidupan sehari-hari bisa lebih mendapatkan kemampuan dalam mengantisipasi dan menghadapi berbagai masalah dan tantangan hidup. Perumusan tema ini bersama dengan tim pelaksana kegiatan untuk mencapai pengetahuan dan pemahaman dalam Optimalisasi Pikiran Positif Dalam Meningkatkan Hidup Lebih Ceria.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan seminar ini seperti tercantum dalam power poin dibawa ini



## **HASIL KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan untuk siswa di SMP Pasundan Leles, Keb. Garut telah dilaksanakan dengan baik. Sebanyak 83 orang peserta mengikuti kegiatan sentiment (seminar time mental health) Optimalisasi Pikiran Positif Dalam Meningkatkan Hidup Lebih Ceria selama satu hari, dan semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai dengan baik.

Dampak dari kegiatan ini terlihat dari hasil wawancara, tanya jawab, serta pengamatan selama kegiatan seminar berlangsung memberikan hasil yang baik dimana para siswa mendapatkan pencerahan dan pemahaman mengenai kemampuan untuk berpikir positif agar hidup lebih ceria. Dari hasil kegiatan seminar ini siswa diajarkan pula untuk dapat menerima berbagai kondisi dan tantangan yang dihadapi dengan melakukan berbagai tahapan proses yang mengacu pada berpikir positif. Kegiatan seminar ini mendapat dukungan yang baik berdasarkan beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme siswa sebagai peserta selama kegiatan dan dukungan dari Lembaga STAI Siliwangi Garut yang mendukung penuh terlaksananya seminar time mental health di SMP Pasundan Leles, Kab. Garut.

Selama pelaksanaan kegiatan, beberapa tantangan dan kendala dihadapi adalah latar belakang karena adanya pengalaman siswa sebagai peserta yang sudah memiliki pemahaman yang berbeda dengan yang dipahami selama kehidupan sebagai bagian dari pola asuh dari lingkungan keluarga selama tumbuh kembang. Kebiasaan untuk menampilkan cara berpikir yang positif dibutuhkan pelatihan yang lebih intensif karena selama menjalani tumbuh kembang dari balita sampai menjadi siswa di usia remaja dibutuhkan lagi pemahaman yang lebih mendalam untuk penerapan pikiran positif yang sesuai dengan pola asuh sehari-hari.

Evaluasi dilakukan menunjukkan adanya peningkatan dalam pengetahuan dan pemahaman siswa sebagai peserta secara keseluruhan tentang melatih kemampuan optimalisasi pikiran positif agar hidup lebih ceria yang telah membawa dampak yang positif dimana para peserta seminar, hal ini diperlihatkan dengan antusiasme siswa untuk menyimak materi yang disampaikan serta adanya minat siswa untuk mengajukan berbagai pertanyaan seputar kemampuan diri untuk mengoptimalkan kemampuan berpikir positif agar dalam menjalani hidup dalam lebih optimis dan lebih ceria. Siswa menjadi lebih paham bagaimana melatih diri untuk terus fokus pada berpikir positif dengan melakukan praktek latihan.

Indikator keberhasilan dari kegiatan seminar ini adalah dengan adanya feedback dari siswa yang secara langsung diberikan melalui respon tanya jawab, dan antusiasme siswa ketika pemaparan materi sedang berlangsung sehingga siswa paham apa yang harus dilakukan untuk membentuk kebiasaan berpikir positif melalui strategi mengoptimalkan kemampuan berpikir positif sehingga dapat menjadi siswa yang mampu menjalani hidup dengan lebih ceria. Untuk melatih fokus pada pikiran positif ada hal penting yang harus dilakukan diantaranya adalah dengan 1). Praktik Alowing – paksa diri untuk berpikiran positif; 2). Lakukan olah nafas untuk memfokuskan pada pikiran positif; 3). Perbanyak Istigfat; 4). Berikan kata-kata positif; 5). Tinggalkan kata-kata negative; 6). Gunakan kata-kata Power – Alhamdulillah, Masya Allah; 7). Fokus terus untuk berlatih setiap hari dari mulai bangun sampai tidur.

## **PEMBAHASAN**

Berpikir positif merupakan sebuah pendekatan mental yang dapat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan individu maupun masyarakat. Implikasi dari penerapan pola pikir ini sangat luas dan mendalam. Ketika individu mulai mengadopsi cara berpikir yang optimis, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas. Orang yang terbiasa dengan pikiran positif dalam memiliki hati yang jauh lebih damai, indah dilimpahi rasa syukur, wajah lebih berseri, kesempatan lebih terbuka luas karena menemukan hal-hal baru untuk terus melaju pada tujuan yang ingin diraih. Keangguapan untuk bersabar dan bertahan dalam pikiran yang positif merupakan dasar dari loncatan-loncatan manusia selanjutnya, Merry Riana, 1998 dalam (Pramono, 2021). Orang-orang yang memiliki pikiran positif akan banyak mendapatkan peluang untuk mendapatkan jalan terbaik dalam menyelesaikan segala macam rintangan yang dihadapi, karena ketika berpikir positif maka memunculkan sikap optimis untuk dapat menjalani dan melewati rintangan dengan pencapaian tujuan sesuai yang diimpikan. Berbeda dengan yang memiliki pikiran negative, apapun yang akan dijalani akan dimaknai sebagai sesuatu yang akan menghalangi langkahnya untuk melewati setiap ujian. Didalam pikiran muncul pikiran-pikiran yang didramatisir akan kejadian atau pengalaman yang tentu saja belum tentu terjadi, dan walaupun terjadi karena mungkin memang sudah di dramatisir didalam pikiran bahwa hal itu akan terjadi. Maka hal negative dalam pikiran menjadi kenyataan, maka akan memunculkan pikiran negative lainnya yang justru akan menghambat untuk melangkah lebih jauh dalam menjalani hidup dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Semakin sering pikiran negative yang muncul maka semakin banyak pesimis yang hadir dalam pikiran sehingga belum juga melangkah sudah berhenti duluan.

Ada banyak penelitian yang mengkaji bagaimana dampak positif thinking dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Anggarini, dkk (Anggraini et al., 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebuah penelitian dari Universitas Toronto (Hasson, 2020) menemukan bahwa pikiran positif atau negative dapat mengubah cara beroperasi korteks visual (bagian otak yang bertanggung jawab untuk memproses informasi visual). Peneliti ini menemukan bahwa ketika berada dalam suasana yang positif maka korteks visual akan menyerap lebih banyak informasi dibandingkan dengan pikiran negative. Penelitian terbaru saat terjadi wabah virus covid 19 yang mendunia, dimana saat wabah covid melanda semua aktivitas manusia seolah berhenti. Untuk menghentikan wabah covid semua manusia di seluruh dunia wajib membatasi kegiatan di luar rumah agar virus covid bisa segera teratasi dan meminimalisir terjadinya penularan yang masih. Kondisi ini tentu saja banyak menimbulkan kepanikan yang luar biasa yang berdampak pada dalam kehidupan seolah terhenti tanpa tahu kapan akan bergerak lagi dan untuk sebagian orang dapat munculnya kondisi stress. Lindiana, dkk (Aisah Syarifatul, Gunawan Janti, 2021), mencoba melakukan penelitian berkaitan dengan situasi wabah covid dengan mengajukan judul mengenai Manajemen stress dengan Latihan Berpikir Positif, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa para partisipan mengalami penurunan tingkat stres dari parah (70%) hingga tidak cemas (80%) setelah 1 bulan menjalani pelatihan dengan manajemen stres melalui berpikir positif.

Implikasi bagi praktik di lapangan terutama untuk siswa sebagai individu adalah dengan mampu berfokus pada pelatihan diri untuk terus konsisten berpikir positif dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang baik dan positif, individu dapat mengurangi kecemasan dan depresi, sehingga menciptakan suasana hati yang lebih stabil dan bahagia, serta hidup dapat dijalani dengan lebih ceria. Ini bukan hanya tentang melihat segala sesuatu dengan sebelah mata, tetapi juga tentang membangun ketahanan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi tantangan dengan lebih baik. Ketika individu merasakan perubahan ini, mereka cenderung menularkan energi positif kepada orang di sekitarnya, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung (Herliana; Burhan, Zakir; Ashari, 2024). Fokus terus untuk berpikir positif di tengah lingkungan atau arus informasi yang terkadang menyeret kita untuk menanggapi secara negative. Hal yang tidak sesuai dengan keinginan dengan berpikir positif dapat melatih diri untuk bersabar dan ikhlas menerima dan kembali memacu diri untuk menjalani dengan positif pula. Bukan sebaliknya ketika lingkungan dan arus informasi dibanjiri dengan hal negative, malah terbawa hal yang negatif atau terkontaminasi dengan pikiran negative sehingga enggan untuk memacu diri untuk menampilkan yang terbaik,

malah ikutan terpuruk dalam kondisi negative. Apalagi untuk siswa yang masih remaja dalam tahap transisi dari perkembangan masa anak menuju perkembangan masa dewasa yang masih mencari identitas diri sering kali menampilkan perilaku yang labih. Untuk mengantisipasi kondisi demikian maka butuh pengetahuan dan pemahaman dari siswa yang masih remaja agar terus dapat melatih diri berfokus pada pikiran yang positif supaya kondisi yang diidentikan labil tidak dialami dan dapat terlewati dengan baik menjadi pribadi yang tangguh karena kemampuan berpikir positifnya.

Hasil kegiatan seminar ini diharapkan dapat diterapkan atau diadaptasi oleh siswa sebagai individu yang berinteraksi dalam masyarakat melalui pengadopsia pola pikir positif dapat mengalami perubahan dalam dinamika sosialnya. Hubungan antar individu menjadi lebih harmonis, karena orang-orang lebih cenderung berkolaborasi dan saling mendukung. Ketika anggota masyarakat dalam hal ini siswa berfokus pada solusi daripada memperlakukan masalah, dengan mendorong berpikir positif. Siswa yang optimis lebih siap menghadapi tantangan dan beradaptasi dengan perubahan, baik dalam konteks ekonomi, lingkungan, maupun sosial. Pikiran positif memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan kehidupan manusia. Dalam dunia riset, sikap optimis sering kali mendorong peneliti untuk terus mengeksplorasi ide-ide baru dan mencari solusi inovatif. Pikiran positif isinya hanya seputar kebaikan, berprasangka baik, fokus pada hal-hal baik, dan selalu mengambil hikmah dari suatu kejadian secara positif serta baik pula. Hal selalu disertai dengan rasa syukur, ikhlas menerima sebagai suatu pembelajaran, semangat yang menggelora, konsisten menjalankan kebiasaan dengan berpikir positif. Abraham Lincoln (1809-1865) Presiden ke-16 Amerika Serikat menjelaskan bahwa pikiran positif adalah keadaan pikiran yang tenang sehingga mampu menjalani hidup dengan bahagia (Pramono, 2021).

Keyakinan bahwa kemajuan dapat dicapai meskipun melalui berbagai tantangan memberikan dorongan untuk berinovasi dan mencoba pendekatan yang tidak biasa (Hudayana et al., 2020). Misalnya, banyak penemuan besar lahir dari kegigihan para ilmuwan yang percaya bahwa mereka dapat mengatasi batasan yang ada. Dalam kehidupan sehari-hari, berpikir positif dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Studi menunjukkan bahwa individu dengan pola pikir optimis cenderung lebih tahan terhadap stres dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik. Mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan melihat sisi baik dari situasi yang sulit, mereka tidak hanya memfasilitasi pertumbuhan pribadi, tetapi juga mendorong orang di sekitar mereka untuk melakukan hal yang sama. Dalam buku *Aladdin Factor* karya Jack Canfield dan Mark Victor Hansen (Musman, 2020) setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60 ribu pikiran. Jika arah yang ditentukan bersifat negative maka sekitar 60 ribu pikiran akan keluar dari memori ke arah negative. Sebaliknya jika pengarahannya positif, maka sejumlah pikiran yang sama akan keluar dari ruang memori ke arah positif. Berdasarkan penelitian dari fakultas kedokteran di San Francisco (Musman, 2020) menemukan bahwa 80% pikiran manusia bersifat negative. Delapan puluh persen dari 60 ribu pikiran berarti setiap hari kita memiliki 48 ribu pikiran negative. Hal ini tentu saja sangat mempengaruhi perilaku, perasaan yang berimbas pada timbulnya penyakit yang mendera jiwa dan raga. Pikiran positif berperan penting dalam menciptakan lingkungan kolaboratif. Ketika orang saling mendukung dan memotivasi satu sama lain dengan harapan, atmosfer kerja atau belajar menjadi lebih produktif dan kreatif. Dalam konteks sosial, sikap ini dapat mendorong kolaborasi lintas disiplin, yang sering kali menghasilkan solusi yang lebih holistik untuk masalah kompleks. Dengan demikian, pikiran positif bukan hanya sekadar perspektif; ia adalah alat yang menggerakkan kemajuan di berbagai bidang, membantu manusia untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang.

Identifikasi keterbatasan dalam kegiatan pengabdian adalah dengan keterbatasan waktu yang diberikan sehingga pengetahuan dan pemahaman yang disampaikan mengenai berpikir positif hidup lebih ceria dirasakan masih kurang, karena dibutuhkan pelatihan dan konsistensi dalam memfokuskan diri untuk terus berpikir positif ditengah gempuran pikiran dan lingkungan yang lebih mudah untuk berpikir negative sehingga dapat menghambat dalam keterbukaan diri pada berbagai ide, pengalaman, dan kemungkinan baru, juga berimplikasi pada produktivitas. Individu yang memiliki pola pikir optimis cenderung lebih termotivasi dan bersemangat dalam bekerja. Mereka mampu melihat peluang di tengah kesulitan dan lebih cepat bangkit dari kegagalan. Dalam dunia kerja, ini dapat menciptakan lingkungan yang produktif dan inovatif, di mana ide-ide baru muncul dan kolaborasi berjalan dengan baik. Hal ini pada gilirannya berkontribusi pada kemajuan ekonomi yang berkelanjutan (Hartati et al., 2018).

Berdasarkan hasil pengabdian melalui kegiatan seminar perlu adanya rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya atau untuk kebijakan terkait, diantaranya adalah melakukan kegiatan lebih sering untuk terus melatih kemampuan siswa untuk berpikir positif, disamping itu kegiatan tidak hanya difokuskan pada siswa saja, tapi diharapkan adanya keterlibatan dari guru, staf, orang tua, masyarakat, dan lingkungan agar pemahaman mengenai berpikir positif bisa lebih luas sehingga semua manusia dapat berlatih melatih pikiran positif, kita tidak hanya memperbaiki suasana hati kita, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Setiap langkah kecil yang diambil menuju cara berpikir yang lebih optimis dapat mengubah cara kita menjalani hidup.

Saran untuk peningkatan atau perluasan program pengabdian dengan mengadakan seminar serupa untuk siswa dia angkatan selanjutnya bagi yang belum dan melaksanakan seminar time mental health untuk menambah pengetahuan siswa dalam menerapkan pikiran positif yang konsisten baik dan benar agar siswa dapat memiliki pribadi yang ceria dan bahagia.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui seminar time mental health ini dapat disimpulkan bahwa: pikiran positif sangat penting di pahami dan dimengeti oleh siswa agar dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga lebih banyak mendapatkan beragam pemahaman yang positif untuk membangun kepercayaan diri, perasaan, perilaku, sikap, kepribadian yang positif pula. Pikiran positif yang tepat diharapkan dapat membentuk kehidupan yang lebih bermakna pada kondisi jiwa, tubuh, perasaan, sikap, perilaku, kepribadian, dan rasa percaya diri sehingga siswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya agar bisa survive dan adaptif dengan lingkungan sekitar.

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu: 1). Mengadakan seminar serupa untuk siswa dia angkatan selanjutnya bagi yang belum dan melaksanakan seminar time mental health untuk menambah pengetahuan siswa dalam menerapkan pikiran positif yang konsisten baik dan benar agar siswa dapat memiliki pribadi yang ceria dan bahagia; 2). Adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan seminar time mental health ini sehingga siswa terus memfokuskan diri untuk terus berpikiran positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kontribusi Terhadap Masyarakat dan Ilmu Pengetahuan adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berpikir positif memberikan peluang luas untuk dapat menerima segala bentuk masukan, pengetahuan, melalui sikap optimis, para ilmuwan dan peneliti lebih cenderung mengeksplorasi ide-ide baru dan mengatasi tantangan yang kompleks. Pikiran positif menciptakan lingkungan kolaboratif yang mendorong inovasi, di mana orang merasa lebih bebas untuk berbagi gagasan dan bekerja sama. Ketika individu yakin pada kemampuan mereka untuk menemukan solusi, mereka dapat lebih mudah menghadapi kegagalan dan belajar dari kesalahan, yang pada akhirnya mengarah pada kemajuan ilmiah yang lebih cepat. Dengan demikian, pikiran positif bukan hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga menjadi pendorong utama dalam pencapaian ilmiah yang ultimate.

Keterbatasan dalam pemahaman berpikir positif adalah di balik optimisme yang cerah, terdapat keterbatasan yang tak jarang diabaikan. Terkadang, sikap positif dapat menjadi penghalang bagi kita untuk menghadapi kenyataan yang sulit. Dalam beberapa situasi, berpegang teguh pada harapan tanpa mempertimbangkan risiko dan tantangan bisa membuat kita kehilangan peluang untuk belajar dan berkembang. Saat kita terjebak dalam pola pikir yang terlalu optimis, kita mungkin mengabaikan masalah yang memerlukan perhatian serius. Misalnya, seseorang yang terus-menerus berpikir bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja mungkin akan mengabaikan tanda-tanda peringatan dalam hubungan atau pekerjaan. Dalam hal ini, berpikir positif bisa menjadi cara untuk melindungi diri, tetapi juga bisa mengarah pada penyesalan di kemudian hari.-

Rekomendasi untuk Masa Depan terutama dalam kegiatan seminar mengenai positif thinking adalah dibutuhkannya waktu kegiatan yang lebih lama dan berulang karena kemampuan seseorang untuk dapat kemampuan berpikir positif tidak hanya bisa dilakukan sekali-kali, perlu adanya konsistensi kemampuan untuk terus dapat berpikir positif ditengah gempuran lingkungan yang mewarnai kehidupan dengan pikiran yang negative.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisah Syarifatul, Gunawan Janti, H. S. N. (2021). Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan. *Fik Uas*, 4(5), 1018–1029.
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 31–38.
- Deasy, H., Astuti, K., & Budiyan, K. (2020). Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 1–7.
- Hartati, D., Citra, A., & Hidayat, R. (2018). Implementasi berpikir positif dalam buku “Terapi berpikir positif karya Dr. Ibrahim Elfiky” dalam bimbingan konseling berkebutuhan khusus. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 1(2), 13–24.
- Hasson, G. (2020). *Positive Thinking. Menemukan Kebahagiaan dan Meraih Impian Melalui Pemikiran Positif* (2nd ed.). PT Gramedia Pustaka utama. Jakarta.
- Herliana; Burhan, Zakir; Ashari, L. H. (2024). No TiTerapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karater SMA 1 Praya Timur. tle. *Nursa: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127–138.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru

- Melalui Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37–45.  
<https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.645>
- Mahaputra, M. R. (2022). Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.38035/jim.v1i1.4>
- Musman, A. (2020). *The Miracle of Positif Thinking: Terapi Berpikri Positif untuk Hidup Lebih Bahagia*. Anak Hebat Indonesia. Yogyakarta.
- Peale, N. V. (2018). *The Positive Principle Today* (T. Admojo (ed.); 1st ed.). Ragam Pustaka, Yogyakarta.
- Pramono, O. (2021). *Seni Hidup Positif* (Masza (ed.); 1st ed.). ARASKA, YOGYAKARTA.