


Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari

Aris Mahfud^{1*}, Salami Mahmud², Syatria Adymas Pranajaya³, Restika Agustina⁴, Maulidia⁵

^{1,2,4,5}UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh.

³UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Jl. H. A. M. M. Rifaddin, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

E-mail: 190403033@student.ar-raniry.ac.id

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 21 April 2025

Accepted: 28 April 2025

Published: 05 Mei 2025

Kata Kunci: Kecemasan, Kebahagiaan, Regulasi Emosi, Mindfulness, Gaya Hidup Sehat

Keywords: Anxiety, Happiness, Emotion Regulation, Mindfulness, Healthy Lifestyle



ABSTRACT

Kecemasan merupakan respon emosional yang umum dihadapi banyak individu dalam kehidupan sehari-hari, terutama akibat tekanan akademik, sosial, ekonomi, serta ketidakpastian masa depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam mengelola kecemasan serta membangun kebahagiaan, mengenali faktor-faktor pemicu kecemasan, dan memberikan panduan praktis yang dapat diaplikasikan oleh individu maupun profesional dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan menelaah berbagai sumber tertulis kredibel seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel akademik terkait regulasi emosi, kecemasan, dan kebahagiaan. Hasil kajian menyatakan bahwa strategi pengelolaan emosi yang efektif meliputi praktik mindfulness untuk hadir dan menerima emosional saat ini tanpa penghakiman, afirmasi positif, pola pikir optimis, penerimaan diri, dukungan sosial, serta pengembangan gaya hidup sehat melalui olahraga, tidur cukup, dan pola makan teratur. Diskusi memperlihatkan bahwa pengelolaan respon emosional yang baik memungkinkan individu untuk merespons kecemasan secara reflektif dan konstruktif sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, produktivitas, serta kualitas hubungan sosial. Temuan ini memberikan panduan praktis bagi individu, pendidik, konselor, dan praktisi psikologi dalam mengembangkan intervensi yang mendukung kesehatan mental dan kebahagiaan jangka Panjang

Anxiety is a common emotional response faced by many individuals in everyday life, especially due to academic, social, economic pressures, and uncertainty about the future. The purpose of this study is to identify effective strategies in managing anxiety and building happiness, identify factors that trigger anxiety, and provide practical guidance that can be applied by individuals and professionals in improving mental health. This study uses a library research method by reviewing various credible written sources such as books, scientific journals, and academic articles related to emotional regulation, anxiety, and happiness. The results of the study state that effective emotional management strategies include mindfulness practices to be present and accept current emotions without judgment, positive affirmations, optimistic mindsets, self-acceptance, social support, and developing a healthy lifestyle through exercise, adequate sleep, and regular eating patterns. The discussion shows that good emotional response management allows individuals to respond to anxiety reflectively and constructively so as to improve psychological well-being, productivity, and the quality of social relationships. These findings provide practical guidance for individuals, educators, counselors, and psychology practitioners in developing interventions that support long-term mental health and happiness.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Aris Mahfud, et al (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari, 3 (4) 843-850. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>

PENDAHULUAN

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam berbagai situasi. Setiap individu sering kali dihadapkan pada rangkaian peristiwa yang dapat memunculkan beragam emosi, dari kegembiraan hingga kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon emosional yang paling umum, yang muncul sebagai reaksi terhadap berbagai tantangan hidup, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, persoalan ekonomi, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Sebagai respons terhadap perasaan terancam atau tidak pasti, kecemasan dapat memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang (Suteja 2017). Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan tidak hanya dapat mengganggu kesejahteraan mental, tetapi juga berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum atau depresi. Meskipun kecemasan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia, kebahagiaan dapat dianggap sebagai kondisi emosional positif yang jauh lebih mendalam dan bermakna. Kebahagiaan bukan hanya sebuah tujuan yang diidam-idamkan, tetapi juga merupakan suatu proses yang dapat dibentuk dan diperoleh melalui kemampuan individu dalam mengelola emosi mereka (Judijanto and Ilhamiwati 2023). Kebahagiaan dapat diperoleh dengan cara menumbuhkan pola pikir positif, penerimaan diri, dan kemampuan untuk mengatur serta merespons emosi dengan cara yang konstruktif. Kebahagiaan, selain menjadi sumber kepuasan batin, juga berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Sebagai contoh, individu yang lebih bahagia cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat terhadap stres dan tantangan hidup. Mereka lebih mampu mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang dan terarah (Harahap et al. 2024).

Lebih dari itu, kebahagiaan juga mampu meningkatkan produktivitas dan memperkuat hubungan sosial yang positif. Ketika seseorang merasa bahagia, ia cenderung lebih terbuka, empatik, dan mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Keadaan ini tidak hanya memberikan dampak positif pada individu itu sendiri, tetapi juga pada lingkungannya, termasuk di tempat kerja, sekolah, maupun dalam hubungan pribadi. Oleh karena itu, kebahagiaan bukan hanya tentang pencapaian pribadi, tetapi juga memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat dan lingkungan sosial secara keseluruhan (Diah Ayuni 2024). Sebagai sebuah proses dinamis, kebahagiaan dapat dikembangkan melalui berbagai cara, termasuk melalui pengelolaan stres, peningkatan hubungan sosial yang sehat, dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Mengelola emosi dengan baik memungkinkan individu untuk bertransformasi dari kecemasan menuju kebahagiaan yang lebih stabil dan bermakna. Dengan membangun kesadaran emosional, mengadopsi pola pikir yang lebih optimis, serta memperkuat keterampilan dalam regulasi emosi, individu dapat menciptakan keseimbangan emosional yang mendukung kebahagiaan jangka panjang. Proses ini melibatkan pengakuan terhadap perasaan dan pengalaman emosional, kemudian memilih respon yang sehat dan produktif, bukannya membiarkan emosi negatif menguasai diri. Dalam jangka panjang, pengelolaan emosi yang efektif tidak hanya meningkatkan kebahagiaan pribadi, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Rizka Nur Faidah, dkk 2024).

Strategi pengelolaan respon emosional menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan agar individu mampu bertransisi dari kecemasan menuju kondisi emosional yang lebih stabil dan bahagia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif, regulasi emosi, pola pikir optimis, dukungan sosial, serta penerimaan diri merupakan strategi yang efektif dalam meredakan kecemasan dan membangun kebahagiaan. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana individu dapat mengelola respon emosionalnya secara efektif agar dapat bertransisi dari kondisi kecemasan menuju kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari (Rika Widianita 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi yang dapat membantu individu mengelola respon emosionalnya secara efektif, sehingga mampu bertransisi dari kecemasan menuju kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor pemicu kecemasan serta cara-cara positif dalam membangun kesejahteraan emosional. Kebahagiaan sebagai kondisi emosional positif memainkan peranan penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Lestari, dkk. (2024) menunjukkan bahwa kebahagiaan diri terbukti efektif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) pada mahasiswa, dengan tingkat keberhasilan mencapai 84,55%. Melalui ekspektasi positif, afirmasi, dan pengelolaan emosi yang baik,

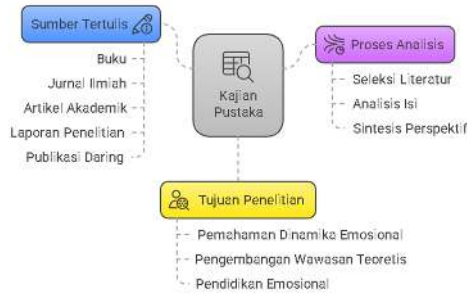
mahasiswa mampu menurunkan kebiasaan merugikan diri dan meningkatkan kesejahteraan mental secara signifikan.

Emosi dan motivasi memiliki peran sentral dalam membentuk perilaku manusia. Penelitian Diah Ayuni dan Qorina Rahmatika (2024) mengungkapkan bahwa secara ilmiah, emosi dan motivasi tidak hanya memengaruhi fisiologi secara sadar, tetapi juga mendorong tindakan dan niat seseorang. Dalam perspektif agama, emosi dan motivasi dipandang sebagai anugerah Ilahi yang dapat memperkuat atau justru melemahkan niat serta perilaku individu. Oleh karena itu, pengelolaan respon emosional yang sehat sangat diperlukan untuk membentuk sikap dan tindakan yang konstruktif dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga menjadi komponen penting dalam proses menuju kebahagiaan. Aprilinda Harahap, dkk. (2024) menegaskan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik akan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi, lebih produktif, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Pola asuh sejak dini juga memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan emosional individu. Penelitian Ana Quthratun Nada, dkk. (2023) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis mampu menumbuhkan anak-anak yang ceria, mandiri, dan mudah bergaul, sedangkan pola asuh permisif dan otoriter justru cenderung menghasilkan anak yang kurang percaya diri dan mudah mengalami masalah emosional. Dengan demikian, strategi pengasuhan yang tepat sejak dini menjadi fondasi penting dalam membentuk respon emosional yang sehat hingga dewasa.

Penelitian ini memberikan pemahaman tentang strategi efektif dalam mengelola respon emosional, khususnya dalam mengatasi kecemasan dan membangun kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian di bidang psikologi dan kesejahteraan emosional, sementara secara praktis dapat menjadi panduan bagi individu, pendidik, maupun konselor dalam membantu diri sendiri atau orang lain mengelola emosi secara sehat guna meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental. Penelitian ini penting dilakukan karena kecemasan menjadi salah satu masalah emosional yang banyak dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Dengan memahami strategi pengelolaan emosi yang efektif, individu dapat bertransisi dari kecemasan menuju kebahagiaan, yang tidak hanya memperbaiki kesejahteraan psikologis, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan hubungan sosial. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan wawasan dan panduan praktis dalam mengelola respon emosional, khususnya dalam mengatasi kecemasan dan mencapai kebahagiaan. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh pendidik, konselor, dan praktisi psikologi untuk merancang intervensi yang mendukung kesejahteraan mental, serta memperkaya literatur tentang regulasi emosi dan kesehatan mental.

METODE

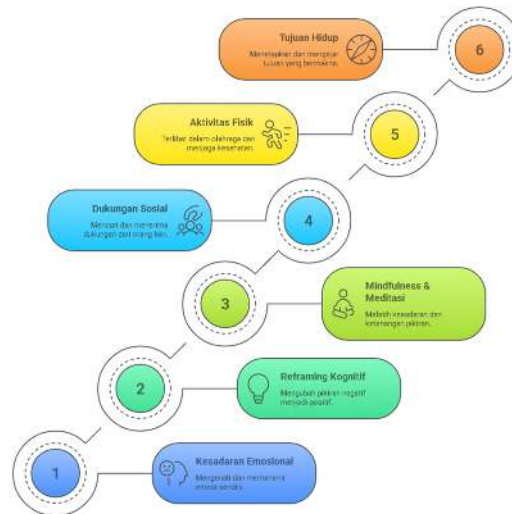
Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk menggali dan menganalisis secara mendalam berbagai konsep, teori, serta temuan ilmiah terkait kecemasan, kebahagiaan, dan strategi pengelolaan respon emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kajian pustaka dilakukan melalui telaah kritis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dan kredibel, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, laporan penelitian, dan publikasi daring dari database tepercaya seperti Google Scholar, DOAJ, ResearchGate, hingga Scopus. Peneliti mengumpulkan data dengan cara menyeleksi literatur yang relevan dan terkini, kemudian menganalisis isi dari masing-masing sumber untuk menemukan pola-pola penting, pendekatan teoretis, serta strategi yang dapat diterapkan dalam konteks keseharian individu. Proses ini melibatkan sintesis berbagai perspektif untuk membentuk pemahaman yang menyeluruh mengenai dinamika emosional manusia, khususnya transisi dari kondisi cemas menuju keadaan bahagia. Metode ini tidak menggunakan data lapangan atau statistik, karena fokus utamanya adalah membangun kerangka pemikiran konseptual sebagai dasar refleksi dan pengembangan wawasan teoritis yang dapat diterapkan dalam pendidikan emosional dan pengembangan diri.



Gambar 1. Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman nyata maupun imajiner yang dalam kadar tertentu, bersifat adaptif. Namun jika berlangsung terus-menerus tanpa pengelolaan yang sehat, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis serius. Dampaknya tidak hanya sebatas gangguan konsentrasi atau penurunan produktivitas, tetapi juga berimbas pada kesehatan fisik, kualitas tidur, serta relasi sosial (Ningsih 2025). Sebaliknya, kebahagiaan dipahami bukan sebagai ketiadaan masalah, melainkan sebagai kemampuan individu untuk merasakan ketenangan, syukur, dan makna hidup meskipun berada dalam kondisi menantang. Dalam kerangka psikologi positif, kebahagiaan dianggap sebagai hasil dari serangkaian keterampilan dan sikap hidup, salah satunya adalah *kemampuan regulasi emosi* (Ahsan and Ilmy 2018). Regulasi emosi merupakan proses sadar maupun tidak sadar yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosionalnya, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Regulasi yang baik memungkinkan individu merespons secara reflektif, bukan reaktif, terhadap peristiwa emosional (Asiva Noor Rachmayani 2015). Adapun beberapa strategi utama yang terbukti efektif dalam proses transisi dari kecemasan menuju kebahagiaan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Strategi Transisi dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan

Kesadaran Emosional (Emotional Awareness)

Kesadaran emosional merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses regulasi emosi. Individu yang memiliki kesadaran emosional tinggi mampu mengenali emosi yang sedang ia alami, memahami penyebabnya, serta menyadari bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan perilakunya. Hal ini tidak hanya membantu individu untuk lebih memahami dirinya, tetapi juga mencegah reaksi impulsif yang bisa memperburuk situasi. Kesadaran ini sering kali disebut sebagai *emotional literacy*, yaitu kemampuan membaca emosi secara akurat dan objektif (Indari, dkk 2021). Individu yang menyadari bahwa dirinya sedang mengalami kecemasan akan lebih cenderung mengambil tindakan yang konstruktif. Misalnya, ia dapat mencari tahu sumber kecemasannya,

mengungkapkannya kepada orang lain, atau memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum merespons situasi. Kesadaran ini membedakan antara tindakan yang reaktif dengan tindakan yang reflektif, sehingga emosi tidak menjadi penguasa, tetapi menjadi informasi yang dapat dimanfaatkan secara bijak (Ningsih 2025). Dalam konteks keseharian, kesadaran emosional juga membantu membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Seseorang yang sadar akan emosinya cenderung tidak melampiaskan rasa marah atau cemasnya kepada orang lain tanpa alasan yang jelas. Sebaliknya, ia bisa mengomunikasikan perasaannya secara asertif dan terbuka. Kemampuan ini menjadi dasar penting dalam pengembangan kecerdasan emosional secara menyeluruh, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial (Madoni and Mardiyah 2021).

Reframing atau Reappraisal Kognitif

Reappraisal kognitif adalah strategi psikologis yang bertujuan untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi guna mengurangi dampak emosional negatifnya. Dalam konteks kecemasan, teknik ini sangat efektif karena memungkinkan individu untuk menafsirkan kembali pengalaman yang semula dianggap mengancam menjadi peluang untuk berkembang atau belajar (Trisnawati, dkk 2021). Sebagai contoh, menghadapi ujian bukan semata-mata sebagai beban atau ancaman kegagalan, melainkan sebagai kesempatan untuk mengukur pemahaman dan kemampuan diri. Pendekatan ini melibatkan kemampuan berpikir kritis dan fleksibilitas kognitif. Individu belajar untuk tidak langsung mempercayai pikiran negatif yang muncul secara otomatis, tetapi mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut dan mencari interpretasi alternatif yang lebih realistis dan menenangkan. Melalui proses ini, individu tidak hanya meredakan kecemasan, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap tantangan hidup. Dalam praktiknya, reframing dapat dilatih melalui journaling, terapi kognitif, atau diskusi reflektif bersama mentor atau konselor. Dengan latihan yang konsisten, seseorang dapat memperkuat kemampuannya untuk tidak larut dalam pemikiran negatif dan lebih siap menghadapi tekanan dengan sikap mental yang positif. Hal ini mendukung proses transisi dari kecemasan menuju kebahagiaan dengan lebih stabil dan berkesinambungan (Fauzia et al. 2022).

Mindfulness dan Meditasi

Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan praktik mental yang menekankan perhatian pada saat ini secara sadar dan tanpa penilaian. Individu yang mempraktikkan mindfulness berlatih untuk menyadari apa yang mereka rasakan, pikirkan, dan alami pada detik ini juga (Kasyfillah, dkk 2023). Dengan tidak menghakimi pikiran atau perasaan yang muncul, individu belajar menerima emosi apa adanya tanpa harus langsung bereaksi terhadapnya. Dalam konteks kecemasan, mindfulness sangat berguna karena kecemasan sering kali muncul dari kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi (masa depan) atau penyesalan terhadap masa lalu (Diah Ayuni 2024). Melalui mindfulness, individu diajak untuk melepaskan kekhawatiran itu dan memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi sekarang. Ini membantu mengurangi overthinking dan meningkatkan rasa tenang dalam diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dan meditasi secara rutin dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan fokus, serta memperbaiki kualitas tidur dan hubungan interpersonal. Praktik ini dapat dilakukan dalam bentuk meditasi pernapasan, yoga, atau sekadar duduk hening selama beberapa menit setiap hari. Dengan menjadikan mindfulness sebagai bagian dari gaya hidup, individu dapat menciptakan ruang emosional yang sehat untuk bertransisi dari kecemasan menuju kondisi yang lebih bahagia dan damai (Akbar, et al. 2020).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang paling kuat terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Ketika seseorang merasa didengar, dimengerti, dan diterima oleh orang lain, perasaan tertekan yang dialami dapat berkurang secara signifikan. Dalam situasi sulit, kehadiran orang-orang yang peduli seperti keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi sumber kekuatan emosional yang mendorong seseorang untuk tetap bertahan dan bangkit (Risa Tantry Gultom, dkk 2023). Interaksi sosial yang sehat juga membantu seseorang melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Berbagi cerita atau keluhan kepada orang lain bisa menjadi bentuk *emotional release* (pelepasan emosional) yang mencegah penumpukan emosi negatif. Selain itu, saran, dorongan, atau bahkan sekadar kehadiran orang lain dapat menumbuhkan rasa aman dan mengurangi isolasi yang sering memperburuk kecemasan. Membangun dukungan sosial yang kuat memerlukan keterampilan komunikasi, empati, dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang saling menghargai. Dalam

jangka panjang, individu yang memiliki jaringan sosial yang positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, resilien terhadap stres, dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (*Jose Romero Perez, et al.* 2016). Oleh karena itu, menjaga kualitas hubungan sosial merupakan salah satu langkah penting dalam perjalanan menuju kebahagiaan emosional.

Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat

Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Saat tubuh bergerak, otak melepaskan hormon seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang berfungsi sebagai penstabil suasana hati alami. Hormon-hormon ini membantu meredakan stres dan meningkatkan perasaan nyaman, sehingga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dan mendukung suasana hati yang positif (Florensa et al. 2023). Olahraga teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam ringan, dapat menjadi outlet sehat untuk menyalurkan energi negatif yang muncul akibat stres. Selain itu, rutinitas olahraga juga memberikan struktur dan tujuan harian yang membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran berlebih. Tidur yang cukup dan pola makan yang bergizi juga berperan besar dalam menstabilkan emosi, karena tubuh yang sehat menciptakan dasar yang kuat bagi kestabilan mental (Risa Tantry Gultom, dkk 2023). Penerapan gaya hidup sehat secara menyeluruh tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis terhadap tekanan. Ketika tubuh dan pikiran dalam kondisi optimal, individu lebih mampu menghadapi tantangan dengan tenang dan produktif. Oleh karena itu, mengintegrasikan aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat ke dalam keseharian adalah langkah nyata dalam mengelola kecemasan dan membangun jalan menuju kebahagiaan (Rahmawati, dkk 2024).

Tujuan dan Makna Hidup

Makna hidup adalah persepsi bahwa hidup seseorang memiliki nilai, arah, dan kontribusi yang berdampak. Individu yang merasa hidupnya bermakna cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan dan kecemasan. Hal ini karena mereka memiliki sesuatu yang lebih besar untuk diperjuangkan, yang memberi mereka alasan untuk bertahan dan berkembang meskipun di tengah kesulitan (Maheswari et al. 2025). Ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang jelas, ia akan lebih termotivasi untuk beraktivitas secara positif dan terarah. Tujuan ini dapat berupa hal-hal sederhana seperti ingin membahagiakan keluarga, mengembangkan diri dalam bidang tertentu, atau memberikan kontribusi sosial bagi masyarakat. Dengan adanya tujuan ini, individu akan lebih fokus, sehingga pikirannya tidak mudah terjebak dalam kekhawatiran yang tidak produktif (Maghfirah, dkk. 2025). Makna hidup juga berfungsi sebagai kompas moral dan spiritual yang membantu individu menilai tindakan dan keputusan yang ia ambil. Dalam kondisi tertekan, kesadaran akan makna dan nilai hidup sering menjadi sumber kekuatan batin yang mendorong pemulihan dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, pengembangan tujuan dan makna hidup merupakan elemen penting dalam transformasi emosional dari kecemasan menuju kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan (Indari, et al. 2021).

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan respon emosional yang alami terhadap ancaman nyata maupun imajiner dalam kehidupan sehari-hari. Respon ini sering kali muncul sebagai reaksi terhadap berbagai tekanan dan ketidakpastian seperti masalah akademik, sosial, maupun ekonomi. Namun, jika kecemasan berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat mengganggu kesehatan mental, kualitas tidur, serta hubungan sosial, bahkan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Sebaliknya, kebahagiaan dipahami bukan sebagai ketiadaan masalah, melainkan kemampuan individu untuk merasakan ketenangan, syukur, dan makna hidup meskipun menghadapi tantangan. Kebahagiaan merupakan kondisi emosional positif yang memperkuat daya tahan seseorang terhadap stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Untuk mengelola respon emosional dan bertransisi dari kecemasan menuju kebahagiaan, terdapat berbagai strategi yang efektif. Salah satu strategi utama adalah praktik mindfulness yang mengajak individu untuk hadir di saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi, sehingga dapat mengurangi overthinking dan meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, afirmasi positif, pola pikir optimis, penerimaan diri, serta dukungan sosial juga berperan penting dalam meredakan kecemasan dan membangun kebahagiaan yang berkelanjutan. Aktivitas fisik dan gaya hidup sehat seperti olahraga,

tidur cukup, dan pola makan bergizi turut membantu menstabilkan emosi melalui pelepasan hormon-hormon penstabil suasana hati. Pola asuh yang mendukung sejak masa kanak-kanak juga memberikan fondasi penting bagi kemampuan regulasi emosi yang sehat sepanjang kehidupan.

Dengan penerapan strategi-strategi tersebut, individu tidak hanya mampu mengelola kecemasan secara efektif, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara menyeluruh. Pengelolaan respon emosional yang baik memungkinkan seseorang merespons peristiwa secara reflektif dan konstruktif, sehingga tercipta keseimbangan emosional yang mendukung kebahagiaan jangka panjang. Temuan ini memberikan panduan praktis yang dapat digunakan oleh individu, pendidik, dan praktisi psikologi untuk membentuk sikap hidup yang lebih sehat dan bahagia dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ahsan, Ahsan, and Ahofi Khaqul Ilmy. 2018. "Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 4(1): 64–71. doi:10.36053/mesencephalon.v4i1.70.
- Akbar, M. Dinullah, and Achmad Mujab Masykur. 2020. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Sman 2 Mataram." *Jurnal EMPATI* 7(3): 992–97. doi:10.14710/empati.2018.21845.
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. "Hubungan Kecemasan Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan Perilaku Agresivitas Anak Jalanan Di Sekolah Master Indonesia Depok." 4(2): 6.
- Diah Ayuni, Qorina Rahamatika. 2024. "Emotions and Motivation from Scientific and Religious Perspectives." *Journal for Science and Religious Studies* 1(1): 32–43.
- Fauzia, Liza, Fitri A Sabil, Nurul Rezki Anisa, Program Studi Keperawatan, and Stikes Nani Hasanuddin Makassar. 2022. "Identifikasi Status Emosional Pada Perawat Yang Terlibat Dalam Perawatan Covid-19 Di Rumah Sakit Identification of Emotional Status in Nurses Involved in Covid-19 Care in Hospitals." *An Idea Health Journal* 2(02): 60–64.
- Florensa, Florensa, Nurul Hidayah, Lintang Sari, Fajar Yousrihatin, and Wulida Litaqia. 2023. "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja." *Jurnal Kesehatan* 12(1): 112–17. doi:10.46815/jk.v12i1.125.
- Harahap, Aprilinda, Juita, Sharmila, and Yohana Mariska. 2024. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam." *Innovative: Journal of Social Science Research* 4(4): 7836–7848.
- Indari, Dian Pitaloka Priasmoro, and Efti Dio Fatma. 2021. "Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 6(2): 130–38. <https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/247/219>.
- JOSE ROMERO PEREZ. 2016. "A New Alkali-Thermostable Azoreductase from *Bacillus* Sp. Strain SF." *Applied Microbiology and Biotechnology* 85(1): 6.
- Judijanto, Loso, and Mega Ilhamiwati. 2023. "Analisis Pengaruh Ketahanan Emosional, Dalam Pengambilan Keputusan Investasi Di Komunitas Investor Muda Di Indonesia." *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1(05): 231–38. doi:10.58812/jpkws.v1i05.853.
- Kasyfillah, Muhammad Haidarsyah, and Lufiana Harnany Utami. 2023. "Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet." *Indonesian Psychological Research* 5(2): 102–11. doi:10.29080/ipr.v5i2.996.
- Madoni, Ely Roy, and Abidatul Mardiyah. 2021. "Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 4(1): 1–10. doi:10.36835/jcbkp.v4i1.964.
- Maghfirah, Anggia, and Zahrina Mardiyah. 2025. "Original Research Article Artikel Penelitian Orisinal Fear of Missing Out (FOMO) in University Student Social Media Users : How Does It Correlate With Emotional Intelligence ? [Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa

- Pengguna Media Sosial : Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional ?].” 40(1): 1–37.
- Maheswari, Dhini, Ratu Bulan Angraini, Salwa Aulia, Yolanda Diah, Baginda Oloan Lubis, Sistem Informasi, Bina Sarana Informatika, Rekayasa Perangkat Lunak, and Bina Sarana Informatika. 2025. “Implementasi Algoritma C4.5 Untuk Klasifikasi Dampak Pola Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional.” 9(2): 3411–17.
- Ningsih, Siti Widia Wati. 2025. “DESKRIPSI KECERDASAN EMOSIONAL SISWA DALAM KEGIATAN LITERASI.” *Jurnal Pendidikan Dasar Borneo (Judikdas Borneo)* 07: 1–10.
- Rahmawati, Lidya, Safitri Desy, and Sujarwo. 2024. “Dampak Kecanduan Game Online Mobile Legends Terhadap Tingkat Emosional Siswa SMA.” *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2(2): 32–42. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/article/view/192%0Ahttps://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/article/download/192/112>.
- Rika Widianita, Dkk. 2023. “Peran Kecerdasan Emosional Dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta.” *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam VIII(I)*: 1–19.
- Risa Tantry Gultom, Yohana Simbolon, and Hotmauli Sitanggang. 2023. “Hubungan Dukungan Emosional Bidan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Proses Kala I Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2023.” *Jurnal Anestesi* 2(1): 52–61. doi:10.59680/anestesi.v2i1.731.
- Rizka Nur Faidah¹, Rizma Okavianti², Putri May Maulidia³, Eva Putri Mulyani⁴, Hikmah Luqiyah K5. 2024. “Indonesian Research Journal on Education.” *Indonesian Research Journal on Education Web*: 4: 550–58.
- Suteja, Jaja. 2017. “Dampak Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak.” *AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak* 3(1): 141–50. doi:10.24235/awlady.v3i1.1331.
- Trisnawati, Elvia Agustya, and Dimas Aryo Wicaksono. 2021. “Hubungan Gangguan Emosional Dengan Perilaku Makan 1283.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1(2): 1282–89.