



## **STRATEGI MENGATASI *OVERTHINKING* DAN *FINANCIAL ANXIETY* MELALUI PENGUATAN REGULASI EMOSI BERBASIS PRINSIP SYARIAH**

**Syasya Khoirin Nisa<sup>1\*</sup>, Dimas Wahyu Rozaki<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Sunan Gresik

<sup>2</sup> Universitas Sunan Gresik

\*E-mail: syasya.kn@lecturer.usg.ac.id

### **ABSTRAK**

Permasalahan keuangan merupakan salah satu sumber utama tekanan psikologis yang memicu *overthinking* dan *anxiety*, khususnya pada mahasiswa dan masyarakat umum usia produktif. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh keterbatasan kemampuan regulasi emosi serta minimnya pemanfaatan nilai-nilai spiritual sebagai strategi pengendalian diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menguatkan kemampuan regulasi emosi peserta dalam mengatasi *overthinking* dan *anxiety* keuangan melalui pendekatan berbasis prinsip syariah. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain pra dan pasca intervensi yang dilaksanakan dalam bentuk webinar interaktif. Peserta kegiatan terdiri atas mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai regulasi emosi, penurunan kecenderungan *overthinking* dan kecemasan keuangan, serta meningkatnya penerimaan prinsip syariah seperti *tawakkal*, *qana'ah*, dan pengendalian konsumsi sebagai strategi pengelolaan emosi. Selain itu, tingkat partisipasi peserta dalam diskusi dan refleksi tergolong tinggi, yang menandakan relevansi kegiatan dengan kebutuhan masyarakat sasaran. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif dalam memberikan solusi non-klinis yang kontekstual dan aplikatif terhadap permasalahan kecemasan keuangan, serta berkontribusi pada pembentukan pola pikir ekonomi yang lebih tenang, rasional, dan beretika.

**Kata kunci:** regulasi emosi; *overthinking*; *financial anxiety*; prinsip syariah

## ***STRATEGIES TO OVERCOME OVERTHINKING AND FINANCIAL ANXIETY THROUGH STRENGTHENING EMOTION REGULATION BASED ON SHARIA PRINCIPLES***

### **ABSTRACT**

**Abstract:** *Financial problems are one of the main sources of psychological stress that trigger overthinking and anxiety, particularly among university students and the general productive-age population. This condition is often exacerbated by limited emotion regulation skills and the minimal use of spiritual values as strategies for self-control. This community empowerment activity aims to strengthen participants' emotion regulation abilities in addressing overthinking and financial anxiety through an approach based on Sharia principles. The method employed was an educative-participatory approach with a pre- and post-intervention design, implemented through an interactive webinar. The participants consisted of university students and members of the general public. The results indicate an improvement in participants' understanding of emotion regulation, a reduction in tendencies toward overthinking and financial anxiety, and increased acceptance of Sharia principles—such as tawakkul (reliance on God), qana'ah (contentment), and consumption control—as strategies for emotional management. In addition, a high level of participant engagement during discussions and reflection sessions suggests that the activity was highly relevant to the needs of the target community. Overall, this activity is considered effective in providing contextual and applicable non-clinical solutions to financial anxiety and in contributing to the development of a calmer, more rational, and ethically grounded economic mindset.*

**Keywords:** *emotion regulation; overthinking; financial anxiety; sharia principles*

### **PENDAHULUAN**

Ketidakstabilan kondisi ekonomi dan meningkatnya biaya hidup telah memperbesar tekanan finansial yang dialami masyarakat, khususnya mahasiswa dan masyarakat usia produktif. Tekanan finansial tersebut tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga memunculkan masalah psikologis seperti *overthinking* dan *financial anxiety*, yang ditandai dengan pikiran berulang terkait kekurangan uang, ketakutan terhadap masa depan finansial, serta kesulitan mengendalikan emosi



dalam pengambilan keputusan keuangan (Barnicle, 2021; Lestiyadi & Nurcahyati, 2025). Mahasiswa, sebagai kelompok transisi menuju kemandirian ekonomi, serta masyarakat umum dengan pendapatan tidak stabil, merupakan populasi yang rentan terhadap kondisi ini (Wahyuningsih dkk., 2024).

Mahasiswa dan masyarakat umum sekarang ini berada pada era modernitas yang serba cepat. Hal ini berimplikasi terhadap standar hidup yang terus meningkat seiring dengan kemajuan zaman. Standar hidup yang meningkat sering kali tidak sebanding dengan kemampuan finansial, sehingga memicu rasa tidak aman dan tidak nyaman dalam menjalani hidup (Fabriar, 2020). Mahasiswa, sebagai kelompok dewasa muda, berada dalam fase transisi menuju kemandirian finansial, sementara masyarakat umum menghadapi tekanan ekonomi riil seperti inflasi dan akumulasi utang. Lingkungan ini sering kali memicu ketidakpastian yang signifikan terhadap masa depan keuangan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety*) dan stres merupakan isu kesehatan publik yang mendesak (Hassan dkk., 2021). Secara spesifik, fenomena *financial anxiety* atau kecemasan keuangan telah lebih banyak terjadi pada Generasi Z (Arbaian & Nurkaromah, 2024). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kecemasan finansial berada pada kategori sedang, yang dipicu oleh ketakutan akan masa depan dan ketidakmampuan mengelola ekspektasi finansial (Wahyuningsih dkk., 2024).

Dalam perspektif psikologi keuangan, emosi seperti ketakutan, kecemasan, rasa bersalah, dan malu sering kali mendominasi perilaku finansial individu. Keputusan keuangan manusia lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi emosional dibandingkan pertimbangan rasional. Hal ini akan menjadikan individu yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi cenderung terjebak dalam *overthinking*, impuls belanja, penghindaran masalah keuangan, serta pengambilan keputusan finansial yang tidak sehat (Lestiyadi & Nurcahyati, 2025). Kondisi ini banyak ditemukan pada mahasiswa yang belum memiliki literasi keuangan dan kontrol emosi yang memadai, serta masyarakat umum yang menghadapi tekanan ekonomi pasca pandemi dan ketidakpastian global.

Ketidakpuasan finansial terbukti menjadi prediktor kuat terhadap rendahnya kepuasan hidup dan tingginya distress psikologis, termasuk kecemasan serta penurunan kesejahteraan subjektif (Wan dkk., 2019). Lebih lanjut Wan dkk. (2019) membuktikan bahwa rendahnya kepuasan finansial secara signifikan meningkatkan tingkat distress psikologis, sementara kemampuan coping dan regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif yang menurunkan tekanan psikologis akibat masalah keuangan. Masyarakat sering mengalami tekanan emosi seperti ketakutan (*fear*) dan keserakahan (*greed*) saat menghadapi fluktuasi ekonomi (Lestiyadi & Nurcahyati, 2025). Hal ini memicu *overthinking* yang berujung pada keputusan keuangan yang impulsif dan irasional. Selain itu, emosi negatif seperti rasa malu (*shame*) dan bersalah (*guilt*) akibat kegagalan memenuhi standar finansial dapat memperburuk kondisi mental individu (Smith, 2020). Temuan ini menegaskan bahwa masalah keuangan bukan semata persoalan pendapatan, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan individu mengelola emosi dan respons psikologisnya (Oktavini dkk., 2024).

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, prinsip syariah menawarkan kerangka konseptual yang relevan dalam penguatan regulasi emosi keuangan. Nilai-nilai seperti *tawakkal*, *qana'ah*, *sabr*, dan *amanah* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola kecemasan, mengurangi *overthinking*, serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan uang (Fabriar, 2020). Integrasi regulasi emosi modern dengan prinsip syariah belum banyak diterapkan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, sehingga membuka ruang inovasi dalam intervensi berbasis nilai dan budaya lokal.

Upaya yang selama ini dilakukan umumnya berfokus pada literasi keuangan teknis, seperti cara menabung atau berinvestasi. Namun, pendekatan ini sering kali gagal karena mengabaikan aspek psikologis manusia yang dikendalikan oleh emosi (Lestiyadi & Nurcahyati, 2025). Pendekatan keagamaan yang bersifat normatif juga sering kali belum menyentuh strategi praktis dalam meregulasi emosi di tengah tekanan ekonomi modern yang kompleks. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk webinar interaktif dengan sasaran mahasiswa dan masyarakat umum, yang berfokus pada Strategi Mengatasi *Overthinking* dan *Anxiety* Keuangan melalui Penguatan Regulasi Emosi Berbasis Prinsip Syariah. Webinar dipilih sebagai media yang inklusif, mudah diakses, dan memungkinkan partisipasi luas lintas wilayah.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui webinar ini menawarkan kerangka konseptual yang mengintegrasikan regulasi emosi dengan prinsip syariah sebagai solusi preventif dan kuratif.



Regulasi emosi berperan sebagai instrumen untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif terkait uang. Prinsip Syariah, melalui konsep *Qana'ah*, memberikan dasar mentalitas yang sehat dengan mengajarkan individu untuk merasa cukup atas hasil yang dicapai setelah melakukan usaha maksimal (Fabriar, 2020). Sikap *Qana'ah* bukan berarti pasrah atau pasif, melainkan sebuah strategi koping yang membuat seseorang tetap optimis, tidak rakus, dan memiliki ketenangan batin dalam menghadapi keterbatasan material. Melalui integrasi teknik regulasi emosi (seperti *cognitive reappraisal*) dan nilai-nilai syariah, masyarakat diharapkan mampu mencapai *financial well-being* yang holistic, yaitu sehat secara finansial dan stabil secara mental.

Bentuk partisipasi masyarakat meliputi asesmen awal kondisi emosi keuangan, diskusi interaktif berbasis studi kasus, refleksi nilai syariah dalam pengalaman finansial peserta, serta latihan sederhana regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu kegiatan ini akan menyampaikan materi yang meliputi: 1) Psiko-Edukasi: Pemaparan materi tentang bagaimana emosi mempengaruhi keputusan uang dan teknik meregulasi *anxiety*, 2) Sesi Refleksi Syariah: Diskusi terbimbing mengenai implementasi *Qana'ah* dan *Tawakkal* sebagai solusi atas *overthinking* masa depan, 3) Interaksi Dua Arah: Peserta diarahkan melakukan *self-assessment* tingkat kecemasan mereka melalui dialog interaktif sebelum dan sesudah kegiatan untuk memetakan efektivitas intervensi. Kegiatan ini diharapkan akan mampu meningkatkan kesadaran, keterampilan regulasi emosi, serta ketahanan psikologis peserta dalam menghadapi tekanan keuangan. Secara logis dan sistematis, tujuan kegiatan ini selaras dengan kebutuhan nyata masyarakat sasaran, sekaligus berkontribusi pada penguatan kesejahteraan mental dan finansial berbasis nilai syariah.

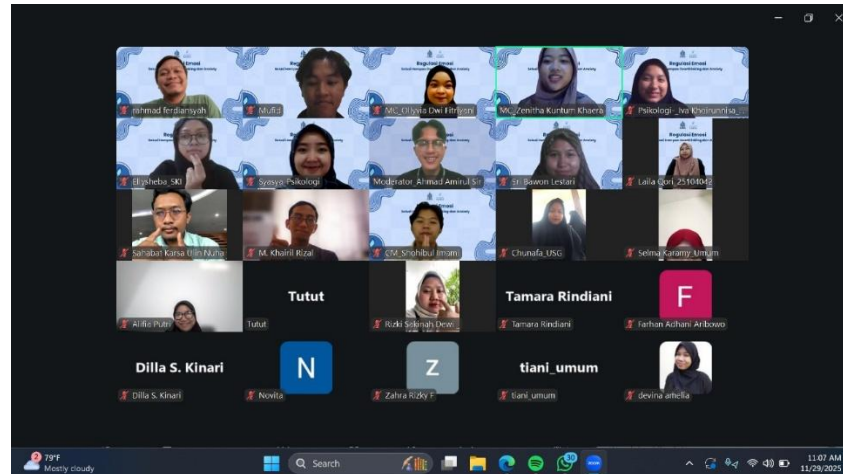
## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain *pre* dan *post intervention non-experimental*. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama kegiatan bukan untuk diagnosis klinis, melainkan untuk memberdayakan masyarakat melalui peningkatan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi dalam menghadapi *overthinking* dan *financial anxiety*. Desain ini memungkinkan evaluasi perubahan kondisi peserta sebelum dan setelah intervensi edukatif dilakukan. Intervensi dilaksanakan dalam bentuk webinar daring interaktif, yang mengintegrasikan materi konseptual, diskusi partisipatif, refleksi nilai, serta latihan praktis regulasi emosi berbasis prinsip syariah.

Lebih lanjut desain pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam tiga aspek utama: pemahaman dan cara mengenali kondisi *overthinking* dan *financial anxiety*, pemahaman tentang regulasi emosi, dan implementasi regulasi emosi berdasarkan prinsip syariah. Pemilihan desain pada kegiatan pengabdian diharapkan mampu menjawab permasalahan nyata masyarakat sasaran secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan. Hasil yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan pemahaman peserta tentang regulasi emosi,
2. Penurunan kecenderungan *overthinking* dan *anxiety* keuangan,
3. Meningkatnya kemampuan peserta mengaitkan prinsip syariah sebagai strategi pengelolaan emosi,
4. Terbentuknya pola pikir keuangan yang lebih tenang, rasional, dan beretika.

Kegiatan dilaksanakan secara daring menggunakan platform konferensi video (*Zoom Meeting*). Webinar dilaksanakan pada tanggal 29 November 2025 selama satu hari pelaksanaan dengan durasi total 120 menit. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 50 orang yang berasal dari mahasiswa dan Masyarakat umum. Pelaksanaan secara daring dipilih untuk menjangkau peserta lintas wilayah serta meminimalkan hambatan akses geografis.



**Gambar 1. Peserta Webinar**

Sasaran utama kegiatan ini adalah mahasiswa dan masyarakat umum usia produktif (18–45 tahun) yang mengalami tekanan atau kecemasan terkait kondisi keuangan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dibagi menjadi beberapa sesi. Masing-masing sesi bertujuan untuk memberikan pemahaman peserta dengan keterampilan praktis dan pengetahuan yang relevan. Berikut adalah rincian dari metode pelaksanaan tersebut:

1. Pemahaman dan Cara Mengenali Kondisi *Overthinking* dan *Financial Anxiety*

Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman secara mendalam mengenai Kondisi *Overthinking* dan *Financial Anxiety* yang mencakup pengertian *Overthinking* dan *Financial Anxiety*, faktor penyebab munculnya kondisi tersebut, ciri-ciri munculnya kondisi tersebut, serta cara menyikapi munculnya kondisi tersebut. Pelatihan ini menggunakan contoh kasus nyata agar para peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Tahap akhir pada sesi ini bertujuan agar para peserta mampu mengenali munculnya kondisi *Overthinking* dan *Financial Anxiety*, sehingga para peserta mampu menyikapi munculnya kondisi tersebut.

2. Pemahaman Tentang Regulasi Emosi

Peserta diberikan pemahaman tentang regulasi emosi, tahapan regulasi emosi, termasuk peran regulasi emosi. Pada sesi ini peserta akan menerapkan pengetahuannya dalam konteks studi kasus nyata orang yang mengalami regulasi emosi. Dengan cara ini, peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam memahami kondisi regulasi emosi.



**Gambar 2. Proses Penyampaian Materi**

3. Implementasi Regulasi Emosi Berdasarkan Prinsip Syariah.

Pada sesi ini para peserta diberikan pemahaman tentang berbagai teknik regulasi emosi. Adapun beberapa teknik yang diajarkan meliputi: 1) teknik breath regulation, 2) teknik cognitive reappraisal, 3) teknik *self-compassion*, 4) teknik behavioral activation, dan 5) teknik grounding. Selanjutnya para peserta melakukan latihan secara bersama-sama mengimplementasikan masing-masing tahap regulasi emosi. Para peserta dibimbing oleh tim untuk melakukan tahap demi tahap prosedur melakukan regulasi emosi berdasarkan prinsip syariah. Latihan regulasi emosi dalam



kegiatan ini dimodifikasi dari model *emotion regulation* yang dikemukakan oleh Gross (2015), dengan penyesuaian konteks non-klinis dan integrasi nilai-nilai syariah.

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini menjadi sangat krusial dalam menilai efektivitas dari pelatihan yang diberikan. Pendekatan evaluasi yang diterapkan meliputi *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta mengenai regulasi emosi berbasis syariah. Hasil dari evaluasi ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan awal peserta dan peningkatan yang dicapai setelah mengikuti pelatihan (Purnomo dkk., 2024).

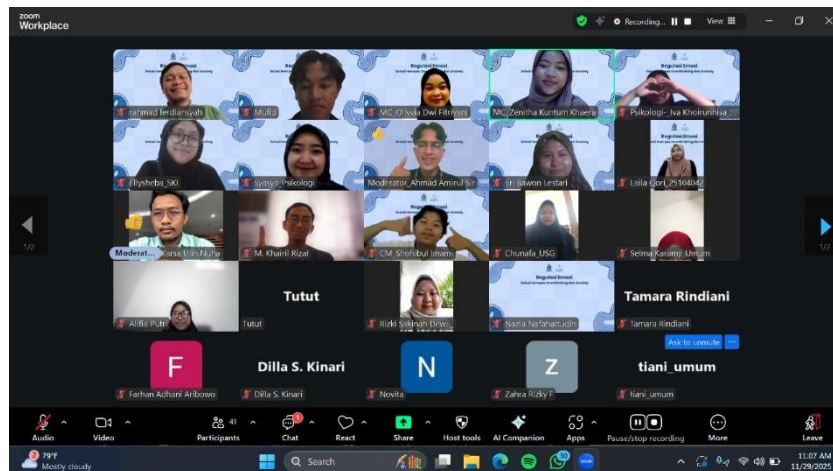
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test*, kondisi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tingkat *overthinking* dan *anxiety* keuangan pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 72% peserta menyatakan sering memikirkan masalah keuangan secara berulang, terutama terkait ketidakpastian pendapatan dan kebutuhan masa depan. Selain itu, 68% peserta mengaku merasa cemas ketika harus mengambil keputusan keuangan, seperti pengeluaran rutin, menabung, atau menghadapi kewajiban finansial. Pada aspek regulasi emosi, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa lebih dari 60% peserta belum memahami konsep regulasi emosi dan belum memiliki strategi yang jelas untuk mengelola kecemasan keuangan. Sebagian besar peserta mengandalkan penghindaran masalah atau penekanan emosi, tanpa mekanisme pengelolaan emosi yang terstruktur. Pemanfaatan prinsip syariah sebagai strategi pengendalian emosi juga masih terbatas, dengan hanya 35% peserta yang menyatakan pernah secara sadar menerapkan nilai *tawakkal* dan *qana'ah* dalam menghadapi tekanan keuangan.

Hasil evaluasi *post-test* menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan persepsi peserta. Sebanyak 85% peserta menyatakan memahami konsep regulasi emosi dan mampu mengidentifikasi respons emosional yang muncul saat menghadapi masalah keuangan. Tingkat kecenderungan *overthinking* dan *anxiety* keuangan menunjukkan penurunan, di mana sekitar 70% peserta melaporkan merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan pikiran berulang terkait keuangan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, terjadi peningkatan signifikan pada penerimaan prinsip syariah sebagai strategi pengelolaan emosi. Sebanyak 78% peserta menyatakan bahwa nilai *tawakkal*, *qana'ah*, dan pengendalian konsumsi membantu mereka merespons tekanan keuangan dengan lebih rasional dan tidak reaktif. Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi ketidakpastian finansial, ditunjukkan oleh kesiapan untuk menyusun prioritas keuangan tanpa dorongan emosi berlebihan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang diterapkan mampu menyampaikan pengetahuan yang efektif tentang konsep-konsep regulasi emosi berbasis prinsip syariah. Peserta yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam memahami cara mengelola regulasi emosi untuk menghilangkan *overthinking* dan *anxiety* keuangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya mampu mencegah terjadinya *overthinking* dan *anxiety* keuangan tetapi juga merupakan faktor penentu tercapainya ketenangan hidup (A. J. Ahamed & Limbu, 2024; Asebedo & Palmer, 2019). Peningkatan pemahaman yang dicapai oleh peserta, akan memperkuat kemampuan kemampuan regulasi emosi. Pembelajaran ini penting, terutama dalam konteks regulasi emosi berdasarkan prinsip syariah (Alfian, 2024). Nilai-nilai dan kepatuhan terhadap syariat sangat diutamakan. Faktor utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan ini adalah metode pengajaran yang interaktif dan partisipatif. Peserta selalu dilibatkan dalam dialog interaktif. Pelatihan yang berbasis pada contoh kasus nyata serta fokus pada praktik dalam implementasi regulasi emosi juga terbukti meningkatkan tingkat pemahaman peserta, seperti yang dibuktikan oleh peningkatan skor evaluasi dari *pre-test* ke *post-test* (Putri dkk., 2025).

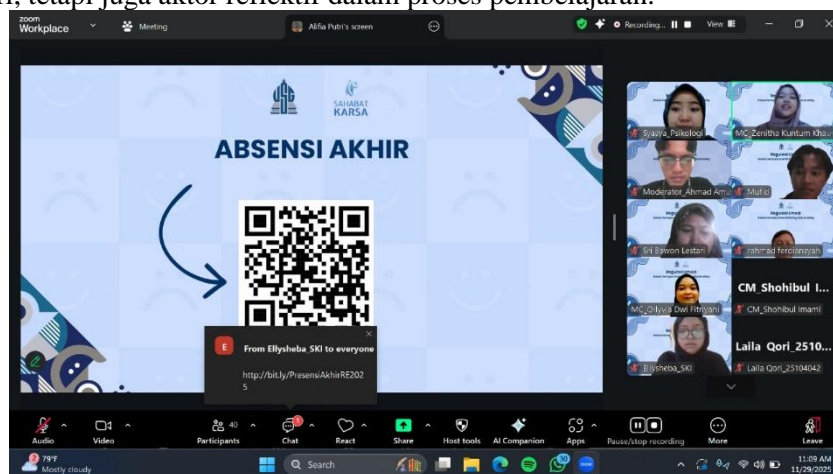
Selama pelaksanaan webinar, tingkat partisipasi peserta tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Lebih dari 50% peserta terlibat secara langsung dengan mengajukan pertanyaan atau berbagi pengalaman pribadi terkait kecemasan keuangan. Interaksi dua arah juga terlihat dalam sesi refleksi, ketika peserta diminta mengaitkan pengalaman emosional mereka dengan prinsip syariah yang disampaikan. Partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa metode webinar interaktif mampu menciptakan ruang aman bagi peserta untuk mendiskusikan isu keuangan yang selama ini dianggap sensitif (Muniroh, 2024).



**Gambar 3. Sesi Diskusi Dan Tanya Jawab**

Sebagai bentuk adopsi inovasi, sebagian peserta menyatakan komitmen untuk menerapkan strategi regulasi emosi berbasis prinsip syariah dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 65% peserta menyatakan akan mencoba latihan refleksi dan pengendalian emosi yang diperkenalkan dalam webinar, terutama dalam mengelola kecemasan sebelum mengambil keputusan keuangan. Beberapa peserta juga menyampaikan rencana untuk mengubah pola pikir konsumsi menjadi lebih terkontrol dan sesuai dengan nilai kebutuhan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi melalui pendekatan edukatif berbasis prinsip syariah efektif dalam membantu peserta mengelola *overthinking* dan *anxiety* keuangan. Penurunan kecenderungan kecemasan dan peningkatan ketenangan emosional peserta menunjukkan bahwa masalah keuangan tidak hanya membutuhkan solusi teknis, tetapi juga intervensi pada aspek emosional dan kognitif (A. F. M. J. Ahamed dkk., 2025; Rekar dkk., 2023).

Temuan ini menguatkan pandangan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam pengambilan keputusan ekonomi individu. Ketika peserta mampu mengenali dan mengelola respons emosionalnya, kecenderungan berpikir berlebihan dan kecemasan terhadap masa depan keuangan dapat diminimalkan (Barnicle, 2021). Integrasi prinsip syariah dalam proses regulasi emosi memberikan kerangka nilai yang relevan secara budaya dan spiritual, sehingga lebih mudah diterima dan diaplikasikan oleh peserta. Tingginya tingkat partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa isu *anxiety* keuangan merupakan masalah nyata yang dialami masyarakat, namun sering kali tidak mendapatkan ruang edukasi yang memadai. Webinar sebagai media intervensi terbukti mampu menjembatani kebutuhan tersebut dengan pendekatan yang inklusif dan fleksibel. Keterlibatan aktif peserta juga memperkuat efektivitas proses pemberdayaan, karena peserta tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga aktor reflektif dalam proses pembelajaran.



**Gambar 4. Sesi Penutupan**

Adopsi strategi regulasi emosi oleh peserta menandakan adanya potensi keberlanjutan dampak kegiatan. Ketika peserta mulai menerapkan prinsip *tawakkal*, *qana'ah*, dan pengendalian diri dalam



konteks keuangan, perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi lingkungan sosial di sekitarnya. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada pembentukan pola pikir keuangan yang lebih sehat, stabil secara emosional, dan selaras dengan nilai syariah. Secara keseluruhan, hasil dan diskusi ini menegaskan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan aspek psikologis dan nilai keagamaan merupakan strategi yang relevan dan inovatif dalam menjawab tantangan kecemasan keuangan pada mahasiswa dan masyarakat umum.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Strategi Mengatasi *Overthinking* dan *Anxiety Keuangan* melalui Penguatan Regulasi Emosi Berbasis Prinsip Syariah” telah berhasil mencapai target yang ditetapkan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengenali serta mengelola respons emosional terhadap permasalahan keuangan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta cenderung mengalami *overthinking* dan kecemasan finansial dengan keterbatasan strategi pengendalian emosi. Setelah mengikuti webinar, sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan pikiran berulang, menurunkan kecemasan keuangan, serta menerapkan prinsip syariah sebagai landasan dalam merespons tekanan finansial.

Metode pemberdayaan masyarakat yang digunakan, yaitu webinar edukatif-partisipatif, terbukti sesuai dengan permasalahan, kebutuhan, dan tantangan yang dihadapi oleh peserta yang terdiri dari mahasiswa dan masyarakat umum. Pendekatan ini memungkinkan penyampaian materi yang sistematis, interaksi dua arah, serta refleksi nilai yang relevan dengan kondisi sosial dan kultural peserta. Integrasi regulasi emosi dengan prinsip syariah memberikan solusi yang kontekstual dan mudah diterapkan, sehingga metode yang digunakan selaras dengan tujuan kegiatan dan karakteristik sasaran.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan ketenangan emosional, kesadaran diri dalam pengambilan keputusan keuangan, serta terbentuknya pola pikir yang lebih rasional dan beretika. Manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas perilaku ekonomi peserta dalam jangka panjang melalui penguatan nilai dan kontrol diri. Berdasarkan hasil dan capaian kegiatan, beberapa rekomendasi untuk pengembangan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya, yaitu: 1) Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi dan frekuensi yang lebih panjang agar dampak regulasi emosi dapat lebih terinternalisasi; 2) Program pengabdian dapat dikembangkan dengan menambahkan pendampingan lanjutan atau modul praktik mandiri untuk memperkuat penerapan strategi regulasi emosi berbasis prinsip syariah; 3) Sasaran kegiatan dapat diperluas ke kelompok masyarakat lain yang rentan terhadap kecemasan keuangan, seperti pekerja informal atau pelaku usaha mikro. Penelitian dan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengkombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang lebih mendalam guna mengukur dampak jangka panjang kegiatan terhadap kesejahteraan psikologis dan perilaku keuangan peserta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahamed, A. F. M. J., Jakubowska, D., & Sadílek, T. (2025). Financial Anxiety of University Students in Poland and Czechia: fsQCA analysis. *International Journal of Bank Marketing*, 43(4), 757–779. <https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2024-0229>
- Ahamed, A. J., & Limbu, Y. B. (2024). Financial Anxiety: A Systematic Review. *International Journal of Bank Marketing*, 42(7), 1666–1694. <https://doi.org/10.1108/IJBM-08-2023-0462>
- Alfian, I. (2024). Fomo Dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental Dan Keuangan Dari Perspektif Islam. *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(2). <https://doi.org/10.24952/profjes.v3i2.13119>
- Arbaien, M. F. N., & Nurkaromah, S. R. (2024). Faktor Determinan Tekanan Finansial Pada Generasi Z di Kota Tasikmalaya. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(12). <https://id.scribd.com/document/920607437/Faktor-Determinan-Tekanan-Finansial-Pada-Generasi>



- Asebedo, S., & Palmer, L. (2019). Contemporary Theories and Frameworks for Use in Financial Counseling. Dalam *Financial Counseling* (hlm. 91–109). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-72586-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-72586-4_7)
- Barnicle, B. J. (2021). *Financial Anxiety*. Church Publishing Incorporated.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(2), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hassan, M. F., Mohd Hassan, N., Kassim, E. S., & Utoh Said, Y. M. (2021). Financial Wellbeing and Mental Health: A Systematic Review. *Studies of Applied Economics*, 39(4). <https://doi.org/10.25115/eea.v39i4.4590>
- Lestiyadi, A. P., & Nurcahyati, S. (2025). *Psikologi Keuangan: Memahami Emosi dalam Pengelolaan Keuangan*. Minhaj Pustaka.
- Muniroh, D. L. (2024). *Peran Religiusitas Dalam Menanggulangi Quarter Life Crisis Mahasiswa Pascasarjana Pai Unssc Syekh Nurjati Tahun 2023* [Masters, UIN Siber Syekh Nurjati]. <http://repository.syekhnurjati.ac.id>
- Oktavini, E., Anwar, R. M., Amelinda, R., & Magdalena, F. C. S. (2024). Analisis dan Dampak Perilaku Keuangan Terhadap Tekanan Finansial Mahasiswa. *JURNAL AKUNTANSI*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.37058/jak.v19i1.10279>
- Purnomo, A. D., Soffiani, F., Muntasiroh, L., & Winaryati, E. (2024). Mengurangi Kecemasan Finansial, PPK Ormawa IMM Ahmad Dahlan Selenggarakan Kelas Keuangan untuk Perempuan Desa Kandangrejo. *SMART HUMANITY: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 141–149.
- Putri, V. A., Tartila, L., Nadya, A., & Sari, N. (2025). Implikasi Buy Now Pay Later (Bnpl) Pada Perilaku Konsumtif Generasi Z Dalam Perspektif Ekonomi Islam. *Media Riset Bisnis Manajemen Akuntansi*, 1(1), 114–126. <https://doi.org/10.71312/mrbima.v1i1.351>
- Rekar, Petra, & Pahor. (2023). Effect of Emotion Regulation Difficulties on Financial Decision-Making. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 16(2), 80–93.
- Smith, J. (2020). The Emotional Impact of Debt: Understanding Shame and Guilt. *Journal of Financial Psychology*, 15(2), 45–60. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_2)
- Wahyuningsih, Kartiko, E., Ningsih, W., & Anggraeni, W. A. (2024). Financial Anxiety Di Kalangan Generasi Z (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Garut). *Jurnal Wahana Akuntansi: Sarana Informasi Ekonomi dan Akuntansi*, 9(2), 001–012.
- Wan, C., Berlinguette, M. K., & Skomorovsky, A. (2019). The impact of financial satisfaction on well-being of Canadian military members. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(S1), 10–19. <https://doi.org/10.3138/jmvfh.5.s1.2018-0029>