

# Strategi sehat mengelola emosi negatif tanpa menyakiti diri sendiri

**Adhimah Lailiyah**

program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: [\\*adhimahlailiyah@gmail.com](mailto:adhimahlailiyah@gmail.com)

**Kata Kunci:**

Regulasi Emosi, Pendekatan Psikologis, Pendekatan Islami, Dukungan Sosial

**Keywords:**

Emotional Regulation, Psychological Approach, Islamic Approach, Social Support

## ABSTRAK

Emosi negatif merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang sering kali muncul dalam bentuk perasaan marah, sedih, kecewa, cemas, atau takut. Jika tidak dikelola dengan baik, emosi-emosi tersebut dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, fisik, serta hubungan sosial. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan strategi dalam mengelola emosi negatif secara sehat dan konstruktif agar tidak berkembang menjadi perilaku merugikan, termasuk menyakiti diri sendiri. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dapat dilakukan melalui tiga pendekatan utama: psikologis (seperti pernapasan dalam, meditasi, dan mindfulness), Islami (melalui kesabaran, doa, dzikir, dan tawakkal), serta sosial (dengan menulis jurnal perasaan dan mencari dukungan sosial). Ketiga pendekatan ini saling melengkapi dalam membentuk respons yang lebih bijak terhadap tekanan emosional. Dengan penerapan yang konsisten, individu dapat meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi risiko tindakan destruktif terhadap diri sendiri.

## ABSTRACT

Negative emotions are a natural part of human life that often manifest as feelings of anger, sadness, disappointment, anxiety, or fear. If not managed properly, these emotions can have a detrimental effect on mental and physical health, as well as social relationships. This paper aims to provide an understanding and strategies for managing negative emotions in a healthy and constructive manner so that they do not develop into harmful behaviors, including self-harm. The method used is a literature review with a qualitative approach. The discussion reveals that emotion management can be achieved through three main approaches: psychological (such as deep breathing, meditation, and mindfulness), Islamic (through patience, prayer, remembrance of God, and trust in God), and social (by keeping a feelings journal and seeking social support). These three approaches complement each other in fostering a wiser response to emotional stress. With consistent application, individuals can enhance their emotional resilience and reduce the risk of self-destructive actions.

## Pendahuluan

Tuhan menciptakan manusia dengan akal dan hati untuk mengenali kebaikan dan menghadapi ujian kehidupan, termasuk emosi dan perasaan. Tanpa emosi, manusia bukanlah manusia. Emosi adalah bagian penting dari kehidupan. Tak jarang manusia dihadapkan dengan berbagai macam situasi yang menimbulkan emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, ataupun cemas. Tidak perlu menolak perasaan-perasaan tersebut karena emosi adalah bagian dari fitrah manusia. Namun, cara seseorang menangani emosinya akan sangat menentukan dampaknya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sayangnya, banyak orang masih belum tahu bagaimana mengelola emosi negatif secara sehat. Akibatnya, beberapa orang menahan perasaan mereka terlalu lama, menjadi terlalu marah, atau bahkan menyakiti diri sendiri. Emosi merupakan reaksi kompleks yang disertai aktivitas intens dan kuat, yang dapat memicu perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi berfungsi sebagai dorongan untuk bertindak (Manizar, 2016). Emosi adalah suatu keadaan dalam diri manusia yang tidak tampak secara fisik dan biasanya muncul secara mendadak serta sulit untuk dikendalikan. Menurut Gunarsa (1996) dalam (Hardjo Suryani, 2004), kata 'emosi' berasal dari istilah Latin 'emotus' atau 'emovere' yang berarti menggerakkan atau membangkitkan, yaitu suatu dorongan untuk bertindak. Sebagai contoh, perasaan bahagia dapat memunculkan tawa, sedangkan rasa marah dapat memicu dorongan untuk menyerang atau menyalahkan. Artinya, jika tidak dikendalikan, emosi negatif seperti marah bisa mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang merugikan, baik secara fisik maupun verbal.

Emosi dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai jenis rangsangan. Jenis-jenis emosi ini umumnya disesuaikan dengan bentuk rangsangannya dan biasanya dikelompokkan berdasarkan sifatnya, apakah bersifat positif atau negative (Ulya Miftahul et al., 2021). Secara umum, emosi dasar terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mencakup perasaan yang menyenangkan dan diharapkan, seperti kebahagiaan, kepuasan, serta perasaan dihargai. Sementara itu, emosi negatif merujuk pada perasaan yang tidak diharapkan dan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan rasa sakit (Syarifuddin et al., 2021). Melihat betapa pentingnya emosi dalam kehidupan manusia, terutama emosi negatif yang sering kali memengaruhi diri sendiri maupun orang lain, diperlukan pemahaman yang tepat tentang bagaimana mengelola emosi. Dengan memahami cara menelola emosi negatif yang benar seseorang dapat belajar untuk merespons emosi negatif dengan cara yang lebih sehat dan tidak merusak diri sendiri atau orang lain. Oleh karena itu, Tulisan ini akan mengupas cara-cara positif dan sehat untuk menghadapi emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, digunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (library research) untuk menggali dan menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis yang relevan. Mengumpulkan data melalui studi literatur (Library Research) dilakukan dengan memahami serta belajar teori-teori dari berbagai literatur yang terkait dengan penelitian.

## Pembahasan

Emosi menurut para psikolog adalah suatu keadaan psikologis yang mampu mengaktifkan dan mengarahkan perilaku. Emosi bisa ditimbulkan oleh berbagai macam rangsangan. Ada banyak jenis emosi yang sesuai dengan macam rangsangnya, dan biasanya hal tersebut dikategorikan berdasarkan sifat positif atau negatif. J. Bruno mendefinisikan emosi kedalam dua sudut pandang yaitu: Dari sisi fisiologis, emosi merupakan respons tubuh akibat luapan perasaan. Sementara itu, secara psikologis, emosi adalah reaksi yang dapat bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Ulya Miftahul et al., 2021). Dari beragam bentuk emosi, emosi negatif sering kali menjadi tantangan tersendiri dalam kehidupan sehari-hari. Emosi negatif adalah reaksi

emosional yang timbul saat individu menghadapi kondisi atau rangsangan yang dianggap tidak menyenangkan atau merugikan. Jenis emosi ini meliputi perasaan seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, ketakutan, dan kekecewaan.

Emosi negatif kerap muncul sebagai bentuk pertahanan diri, di mana tubuh dan pikiran memberikan respons terhadap ancaman yang dirasakan. Meskipun emosi ini bisa menjadi sinyal penting atas bahaya, jika tidak dikelola secara tepat, dampaknya bisa merugikan. Ketika emosi negatif dibiarkan tanpa penanganan yang sehat, hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental, kondisi fisik, serta kualitas hubungan sosial. Jika berlangsung terus-menerus tanpa adanya upaya pengelolaan, emosi tersebut dapat memicu stres berkepanjangan, depresi, dan gangguan kecemasan. Dalam aspek fisik, emosi negatif yang menetap juga dapat menurunkan sistem imun, meningkatkan risiko penyakit jantung, serta mengganggu kualitas tidur (Mizan & Uce, 2025). Dalam kehidupan sosial, emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu atau merusak hubungan dengan orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, maupun kolega di tempat kerja. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi negatif tersebut secara tepat, yang dikenal dengan istilah regulasi emosi.

Menurut Nolen dan rekan-rekannya, regulasi emosi dipandang sebagai sesuatu yang bernilai positif. Individu yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih terampil dalam mengendalikan reaksi emosional mereka. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat juga dapat memberikan dampak positif terhadap lingkungan sosial, menjadikannya lebih harmonis. Dengan pengelolaan emosi yang baik, situasi yang semula memicu kemarahan pun dapat berubah menjadi lebih kondusif. Regulasi emosi bisa terjadi secara otomatis maupun disengaja, baik dalam keadaan sadar maupun tidak. Proses ini dapat memengaruhi berbagai aspek yang memicu munculnya emosi. Pengaturan emosi mencakup perubahan dalam dinamika emosional, seperti kapan emosi muncul, seberapa kuat dan lama dirasakan, serta bagaimana respons perilaku, pengalaman subjektif, atau reaksi fisiologis ditangani. Tujuan individu dalam situasi tertentu akan menentukan apakah emosi tersebut akan direndam, diperkuat, atau dipertahankan (Ulya Miftahul et al., 2021). Untuk itu, diperlukan strategi atau cara-cara sehat dalam menerapkan regulasi emosi agar emosi negatif tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi negatif secara sehat.

### **Strategi Sehat Mengelola Emosi Negatif**

#### **Pendekatan Psikologis dalam Mengelola Emosi Negatif**

##### **Teknik Pernapasan Dalam**

Teknik relaksasi pernapasan dalam karena ini adalah metode yang paling sederhana dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Teknik ini diercaya dapat menurunkan ketegangan dan dapat memberikan ketenangan secara fisik maupun psikologis. Menurut Zelianti (2014) dalam (Lestari & Suparmanto, 2023) , pelatihan relaksasi pernafasan melibatkan pengaturan mekanisme pernafasan, seperti kecepatan, irama, dan intensitas yang lebih rendah. Hal ini membawa keadaan psikologis dan fisik yang lebih santai, yang memungkinkan otot lentur dan menerima situasi yang memungkinkan

luapan emosi tanpa membuat kaku. Teknik ini dilakukan dengan menghirup udara secara perlahan melalui hidung, menahannya sejenak, lalu menghembuskannya perlahan lewat mulut. Pola pernapasan semacam ini efektif dalam menenangkan sistem saraf dan meredakan intensitas emosi negatif yang muncul (Mizan & Uce, 2025). Misalnya, ketika seseorang merasa marah setelah mendapat kritik, ia dapat menggunakan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri sebelum bereaksi. Dengan mengatur napas secara perlahan dan terkontrol, individu dapat meredakan ketegangan emosional dan berpikir lebih jernih dalam merespons situasi.

### **Meditasi dan Mindfulness**

Teknik *mindfulness* dan meditasi dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang dan membantu mereka mengontrol emosi mereka, meningkatkan ketenangan pikiran dan perasaan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* menekankan kesadaran dan membuat individu menyadari sepenuhnya apa yang sedang terjadi di saat ini. Kabat-Zinn (dalam Safarina et al., 2024) mendefinisikan *mindfulness* sebagai Kemampuan untuk secara sadar dan terbuka memfokuskan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung dan sekaligus terbuka dan menerima diri sendiri. Dalam pelaksanaannya, meditasi dilakukan dengan memusatkan perhatian pada satu objek, suara, atau pernapasan guna menenangkan pikiran dan tubuh. Sedangkan *mindfulness* merupakan latihan untuk menyadari sepenuhnya momen yang sedang terjadi. Kedua metode ini mendukung individu dalam mengenali serta menerima emosi mereka dengan lebih baik tanpa merasa terbebani atau ter dorong bertindak secara impulsif (Mizan & Uce, 2025). Misalnya, ketika seorang remaja merasa kesal setelah bertengkar dengan temannya, mereka dapat melakukan teknik *mindfulness* dengan duduk tenang dan fokus pada napas mereka. Dengan menyadari perasaan yang muncul tanpa menghakimi, remaja dapat menenangkan diri dan merespons situasi dengan lebih bijak.

### **Pendekatan Islami dalam Mengelola Emosi Negatif**

#### **Menerapkan Sabar (Kesabaran)**

Salah satu konsep penting dalam Islam adalah kesabaran, yang mengajarkan seseorang untuk tetap tenang dan tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dan ujian hidup. Kesabaran melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, cemas, dan takut, dan putus asa. Dalam ajaran Islam, sabar adalah sikap yang sangat dihargai dan dianggap sebagai tanda keimanan yang kuat (Mizan & Uce, 2025). Kesabaran juga merupakan bagian dari kecerdasan emosional, karena memungkinkan seseorang untuk mengontrol, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara positif (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Sebagaimana dikemukakan oleh Davut & Pilatin(2018) dalam (Wulandari & Khusumadewi, 2021), Kesabaran dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk tetap tegar dalam menghadapi situasi hidup yang penuh tantangan, mampu menyelesaikan persoalan, dan terus bertahan di tengah kesulitan. Dari penanaman nilai-nilai kesabaran Penanaman nilai-nilai kesabaran ini dapat membentuk individu menjadi pribadi yang lebih tenang, positif, dan bijak dalam menghadapi berbagai permasalahan. Misalnya, ketika seseorang merasa putus asa karena gagal mencapai target yang diinginkan, ia dapat menerapkan nilai kesabaran

dengan menerima kenyataan tersebut sambil terus berusaha. Dengan menahan diri dari emosi negatif dan mempercayai bahwa setiap ujian memiliki hikmah, individu dapat menghadapi situasi tersebut dengan lebih tenang dan tidak larut dalam keputusasaan.

### **Berdoa dan Berdzikir**

Dalam ajaran Islam, doa dan dzikir merupakan bentuk ibadah spiritual yang berperan penting dalam menenangkan hati dan pikiran. Melalui doa dan bacaan dzikir, umat Muslim dapat lebih dekat dengan Allah, memperoleh ketenangan batin, serta meredakan emosi negatif. Kalimat-kalimat dzikir seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah), dan "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar) sering kali diucapkan sebagai bentuk pengingat dan penenang diri (Mizan & Uce, 2025). Praktik ini membantu individu dalam mengelola emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih dengan cara yang lebih lembut dan penuh kesadaran spiritual. Misalnya, ketika seorang siswa merasa cemas memikirkan masa depannya, ia dapat menenangkan diri dengan berdoa dan membaca dzikir. Dengan mengucapkan kalimat seperti "Hasbunallah wa ni'mal wakil" (Cukuplah Allah sebagai pelindung kami), siswa tersebut menenangkan hatinya dan menyerahkan kekhawatirannya kepada Allah. Praktik ini membantunya merasa lebih tenang, yakin, dan tidak terbebani secara emosional.

### **Bertawakkal kepada Allah (Berserah Diri kepada Allah)**

Bertawakkal kepada Allah berarti berserah diri sepenuhnya setelah berupaya semaksimal mungkin. Dalam menghadapi emosi negatif seperti kecemasan, kekecewaan, atau ketakutan terhadap hasil suatu usaha, Islam mengajarkan agar seseorang tetap berusaha sebaik mungkin lalu menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Sikap ini membantu mengurangi beban pikiran dan kekhawatiran berlebih, karena individu percaya bahwa segala sesuatu berada dalam kehendak dan rencana Allah. Sikap ini membantu seseorang untuk tidak terbebani oleh hasil akhir yang tidak pasti dan mengurangi kekhawatiran yang berlebihan. Dengan bertawakkal, individu belajar untuk tenang, ikhlas, dan menerima segala ketentuan dengan hati yang lapang (Mizan & Uce, 2025). Misalnya, ketika seseorang sudah belajar keras tetapi tetap merasa khawatir menghadapi hasil ujian, ia dapat menerapkan sikap tawakkal dengan menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Dengan bertawakkal, individu dapat menenangkan hati, mengurangi kecemasan, dan tetap bersikap positif apa pun hasil yang didapat.

### **Pendekatan Sosial dalam Mengelola Emosi Negatif**

#### **Menulis Jurnal Perasaan (Emotional Journaling)**

Menurut *Health Encyclopedia* dari *University of Medical Centre*, menulis jurnal (jurnaling) bermanfaat sebagai sarana refleksi diri. Kegiatan ini membantu seseorang melepaskan diri dari lingkaran pikiran yang berulang tentang peristiwa emosional dan memberikan ruang untuk merenungkannya secara lebih sehat. Selain itu, jurnaling juga dapat meningkatkan kesadaran diri karena menyusun pengalaman dalam bentuk tulisan dan struktur kalimat dapat membantu membentuk cara pandang baru terhadap situasi yang dialami (Dwitami & Kusumalestari, 2023). Selain meredakan stres, journaling juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan dalam regulasi emosi. Metode ini

menekankan integrasi antara tulisan bebas, seni visual, dan elemen kreatif lainnya, menciptakan ruang ekspresi yang lebih menyeluruh. Metode ini sering menggabungkan tulisan bebas, ekspresi visual, dan elemen kreatif lainnya, sehingga menjadi ruang ekspresi yang menyeluruh. Bagi individu yang sulit mengekspresikan perasaan secara lisan, menulis jurnal dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memahami pola emosinya dan mengidentifikasi sumber stress (Bay et al., 2025). Misalnya, ketika seseorang merasa sedih setelah mengalami konflik dengan temannya, ia dapat menuliskan perasaannya di jurnal. Dengan menuangkan emosi melalui tulisan, individu tersebut dapat memahami apa yang ia rasakan, mengurai pikiran yang membingungkan, dan menemukan cara untuk merespons situasi dengan lebih tenang.

### **Mencari Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan salah satu strategi penting dalam mengelola emosi negatif. Ketika individu mengalami tekanan atau perasaan yang mengganggu, berbicara dengan orang yang dipercaya seperti teman dekat, keluarga, atau guru dapat membantu mengurangi beban emosional. Menurut Said (2021) dalam (Hasanah Nurul et al., 2024) dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh lingkungan sekitar baik bersifat material maupun non material, dengan adanya dukungan sosial pada mahasiswa maka akan dapat mempengaruhi ketangguhan dalam proses. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan perasaan diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Dengan adanya tempat bercerita yang aman, individu lebih mampu menenangkan diri, melihat situasi secara lebih objektif, serta mencegah reaksi impulsif yang merugikan diri sendiri. Misalnya, ketika seseorang merasa kecewa karena gagal meraih hasil yang diharapkan, ia bisa menceritakan perasaannya kepada sahabat terdekat. Mendapatkan tanggapan yang penuh empati dan dukungan dapat membantu individu tersebut merasa lebih tenang dan termotivasi untuk bangkit kembali.

### **Kesimpulan dan Saran**

Emosi adalah komponen penting dari kehidupan manusia, dan dapat memengaruhi cara kita berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan orang lain. Mengelola emosi negatif dengan cara yang sehat sangatlah penting demi menjaga keseimbangan mental, kondisi fisik, serta kualitas hubungan sosial. Hal ini karena emosi seperti marah, cemas, sedih, dan kecewa kerap menjadi tantangan yang, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Strategi pengelolaan emosi dapat dilakukan melalui pendekatan psikologis, seperti teknik pernapasan dalam, meditasi, dan mindfulness, pendekatan islami, seperti sabar, doa dan dzikir, serta bertawakkal kepada allah, serta pendekatan sosial, seperti menulis jurnal perasaan dan mencari dukungan sosial. Setiap strategi memiliki manfaat yang saling melengkapi dalam membantu individu merespons emosi negatif dengan cara yang lebih bijak, tenang, dan konstruktif. Dengan menerapkan cara-cara ini secara konsisten, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan menjadi pribadi yang lebih sehat secara mental maupun spiritual.

## Daftar Pustaka

- Bay, R. A., Penna, B. R., Henuk, M., Tallan, C. M. L., Banik, L. A., & Daik, I. E. (2025). Peningkatan Pengelolaan Stres dan Manajemen Emosi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen IAKN Kupang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 703–710. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1690>
- Dwitami, T. H., & Kusumalestari, R. R. (2023). Makna Journaling bagi Generasi Z. *Bandung Conference Series: Journalism*, 3(2), 188–194. <https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i2.9245>
- Hardjo Suryani. (2004). KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSINEGATIF DENGAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH.
- Hasanah Nurul, Putri Minanda Zifriyanti, & Murni Dewi. (2024). STUDI CROSS SECTIONAL: DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI.
- Lestari1, T. D., & Suparmanto2, G. (2023). THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES TO CONTROL EMOTIONS IN PATIENTS AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR.
- Manizar, E. (2016). MENGELOLA KECERDASAN EMOSI.
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Safarina, N. A., Fikri, M., Pratama, J., Amin, S., Aulia, A., Tarigan, P. B., Zuhra, Z., Mahfuza, F. D., Meiliza, A., Amanda, T., Az-Zahra Siregar, S., Psikologi, P. S., & Kedokteran, F. (2024). Regulasi Emosi Dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA. *Jurnal Abdi Anjani*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/anjani.v2i2.1425>
- Syarifuddin, A., Utami Fitri, H., Mayasari, A., & Raden Fatah Palembang, U. (2021). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Konsep Stoisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
- Ulya Miftahul, Nurliana, & Sukiyat. (2021). PENGELOLAAN DAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN.
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN (Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam)*, 4(2), 109–126. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916>