

---

# PENGARUH KECEMASAN PADA KESEHATAN FISIK KONEKSI ANTARA PIKIRAN DAN TUBUH

Naja Agnesya

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

*Kecemasan adalah pengalaman emosional yang umum dialami oleh banyak individu dan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik. Studi telah menunjukkan adanya koneksi yang kuat antara pikiran dan tubuh, di mana kecemasan dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan memicu berbagai masalah kesehatan fisik. Fenomena ini membuka pintu bagi pemahaman lebih lanjut tentang kompleksitas interaksi antara aspek psikologis dan fisik dalam kesehatan manusia.*

*Penelitian telah menemukan bahwa kecemasan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan fisik, seperti gangguan pencernaan, penyakit jantung, gangguan tidur, dan gangguan autoimun. Selain itu, kecemasan yang kronis dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, meningkatkan peradangan, dan mempercepat proses penuaan sel. Ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan bagi kesehatan fisik individu.*

*Penting untuk memahami bahwa koneksi antara kecemasan dan kesehatan fisik bersifat kompleks dan melibatkan berbagai mekanisme biologis dan psikologis. Misalnya, respons stres yang diinduksi oleh kecemasan dapat mengaktifkan sistem saraf otonom dan sumsum tulang belakang, yang kemudian memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Reaksi ini dapat menghasilkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular.*

*Di sisi lain, kecemasan juga dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti pola tidur, pola makan, dan kebiasaan olahraga. Gangguan tidur yang sering terjadi akibat kecemasan dapat menyebabkan penurunan energi dan penurunan fungsi kognitif, sementara kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu, kecemasan memiliki dampak yang luas pada kesehatan fisik melalui berbagai jalur biologis dan perilaku.*

*Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik dapat membantu dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Ini termasuk pendekatan yang mengintegrasikan perawatan kesehatan mental dan fisik, serta promosi gaya hidup sehat dan teknik manajemen stres. Melalui pendekatan holistik ini, kita dapat membantu individu mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik dan mencegah risiko terjadinya masalah kesehatan fisik yang terkait.*

*Dengan demikian, studi tentang pengaruh kecemasan pada kesehatan fisik membuka jendela bagi pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas interaksi antara pikiran dan tubuh. Dengan meningkatkan kesadaran akan koneksi ini, kita dapat memperkuat upaya untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan kualitas hidup individu.*

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Kesehatan Fisik, Dan Hubungan Antara Pikiran Dan Tubuh Menjadi Fokus Utama Dalam Memahami Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Kecemasan telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami oleh individu di seluruh dunia. Ini dapat berkisar dari kecemasan yang ringan hingga kecemasan yang parah, memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari termasuk kesehatan fisik. Menurut World Health Organization (WHO), kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum, dengan sekitar 1 dari 13 orang di seluruh dunia menderita kecemasan. Meskipun kecemasan adalah reaksi alami terhadap stres, kecemasan yang berlebihan dan kronis dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesejahteraan seseorang.*

*Perkembangan teknologi dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental telah membawa kesadaran yang lebih besar terhadap pentingnya mengatasi masalah kecemasan dengan lebih efektif. Namun, dalam proses ini, terungkaplah keterkaitan yang kompleks antara kecemasan dan kesehatan fisik. Penelitian terbaru menyoroti bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, tetapi juga dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan fisik, termasuk sistem kardiovaskular, pencernaan, dan imun.*

*Penting untuk memahami bahwa koneksi antara kecemasan dan kesehatan fisik tidaklah linear atau searah. Sebaliknya, hubungan ini merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan berbagai mekanisme biologis, psikologis, dan perilaku. Dalam beberapa kasus, kecemasan dapat menjadi faktor risiko bagi berbagai kondisi kesehatan fisik, sementara dalam kasus lain, kondisi fisik tertentu juga dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan.*

*Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak diatasi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan gangguan autoimun. Misalnya, kecemasan yang kronis dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.*

*Di sisi lain, masalah kesehatan fisik seperti gangguan pencernaan atau penyakit kronis juga dapat menjadi pemicu atau penguat kecemasan. Rasa sakit kronis atau ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan stres psikologis yang berkepanjangan, memicu siklus kecemasan yang memperburuk kondisi fisik. Selain itu, beberapa kondisi kesehatan fisik seperti gangguan tiroid atau penyakit autoimun juga dapat menyebabkan perubahan dalam produksi hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati dan keadaan emosional seseorang.*

*Pemahaman tentang keterkaitan yang kompleks antara kecemasan dan kesehatan fisik telah memunculkan minat yang meningkat dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih holistik. Melalui pendekatan yang mengintegrasikan perawatan kesehatan mental dan fisik, serta promosi gaya hidup sehat dan teknik manajemen stres, kita dapat membantu individu mengatasi kecemasan mereka dengan lebih baik dan mencegah terjadinya masalah kesehatan fisik yang terkait. Dengan demikian, upaya untuk memahami dan mengatasi kecemasan menjadi penting dalam mendukung kesejahteraan holistik individu.*

*Pendekatan ini juga membutuhkan kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, kedokteran, dan ilmu kesehatan lainnya. Dengan demikian, integrasi perawatan kesehatan mental dan fisik menjadi semakin penting dalam upaya untuk mengatasi kecemasan secara holistik.*

*Pentingnya memahami koneksi antara kecemasan dan kesehatan fisik juga tercermin dalam peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental secara keseluruhan. Organisasi kesehatan dan lembaga pemerintah di banyak negara telah meningkatkan upaya untuk mempromosikan kesadaran akan masalah kecemasan dan pentingnya mencari bantuan jika diperlukan. Hal ini juga mencakup kampanye untuk mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental, sehingga individu merasa lebih nyaman untuk mencari perawatan yang mereka butuhkan.*

*Selain itu, pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi kecemasan juga menekankan pentingnya gaya hidup sehat dan manajemen stres dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Latihan fisik teratur, pola makan seimbang, teknik relaksasi, dan aktivitas sosial yang membangun hubungan yang mendukung dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.*

*Peran keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan mendorong kesehatan fisik yang optimal. Dukungan sosial yang kuat, komunikasi terbuka, dan lingkungan yang aman dan mendukung dapat membantu individu mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan merasa lebih diterima dan didukung dalam perjalanan mereka.*

*Kesimpulannya, pemahaman tentang koneksi antara kecemasan dan kesehatan fisik membuka pintu bagi pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesejahteraan individu. Dengan mengintegrasikan perawatan kesehatan mental dan fisik, mempromosikan gaya hidup sehat, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, kita dapat membantu individu mengatasi kecemasan mereka dengan lebih baik dan mencegah terjadinya masalah kesehatan fisik yang terkait.*

*Dalam melanjutkan upaya-upaya ini, penelitian lanjutan tentang hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik menjadi penting. Penelitian lebih lanjut dapat membantu dalam memahami mekanisme biologis yang mendasari koneksi ini, serta mengidentifikasi*

*faktor risiko dan perlunya intervensi yang lebih efektif. Selain itu, penelitian juga dapat membantu dalam mengidentifikasi populasi yang rentan terhadap efek negatif kecemasan pada kesehatan fisik, sehingga strategi pencegahan yang lebih terarah dapat dikembangkan.*

*Pendidikan masyarakat tentang pentingnya perawatan kesehatan mental juga perlu ditingkatkan. Melalui program-program penyuluhan dan kampanye kesadaran, masyarakat dapat diberi informasi tentang tanda-tanda dan gejala kecemasan, serta bantuan yang tersedia untuk mereka yang membutuhkannya. Hal ini dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari perawatan lebih awal.*

*Kerjasama lintas sektor antara lembaga kesehatan, lembaga pemerintah, dan organisasi masyarakat juga dapat memperkuat upaya dalam mengatasi kecemasan dan mendorong kesehatan fisik yang optimal. Misalnya, program-program kesehatan yang menyediakan layanan kesehatan mental terintegrasi dengan perawatan fisik dapat memberikan pendekatan yang holistik dalam mendukung kesejahteraan individu.*

*Selain itu, dukungan dari pemerintah dalam pengembangan kebijakan yang mendukung kesehatan mental juga penting. Langkah-langkah seperti meningkatkan aksesibilitas perawatan kesehatan mental, meningkatkan keamanan sosial, dan mengurangi ketidaksetaraan dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung untuk kesejahteraan mental dan fisik.*

*Kesimpulannya, memahami koneksi antara kecemasan dan kesehatan fisik membutuhkan pendekatan yang holistik dan kolaboratif. Dengan meningkatkan kesadaran, memberikan pendidikan, meningkatkan aksesibilitas perawatan, dan mendorong kerjasama lintas sektor, kita dapat membantu individu mengatasi kecemasan mereka dan menjaga kesehatan fisik yang optimal. Dengan upaya bersama, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara menyeluruh.*

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Dalam mengatasi dampak kecemasan pada kesehatan fisik, diperlukan suatu pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Berikut adalah metode yang dapat digunakan dengan pendekatan holistik untuk mengatasi kecemasan dan mempromosikan kesehatan fisik:*

*Pendekatan yang Holistik dalam Mengatasi Kecemasan dan Kesehatan Fisik:*

- 1. Evaluasi Kecemasan: Langkah awal dalam metode ini adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap tingkat kecemasan individu. Melalui wawancara klinis,*

*kuesioner penilaian kecemasan, dan observasi perilaku, tingkat dan jenis kecemasan yang dialami individu dipahami dengan lebih baik.*

- 2. Identifikasi Dampak Fisik: Setelah evaluasi kecemasan, langkah berikutnya adalah mengidentifikasi dampak fisik yang mungkin timbul akibat kecemasan. Melalui pemeriksaan fisik dan tes laboratorium jika diperlukan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan dampak kesehatan fisik lainnya yang terkait dengan kecemasan dapat diidentifikasi dengan lebih baik.*
- 3. Pengembangan Rencana Perawatan Terpadu: Berdasarkan hasil evaluasi, rencana perawatan terpadu dapat dikembangkan. Ini mencakup strategi manajemen stres, intervensi kognitif-perilaku, dan pendekatan farmakologis jika diperlukan. Rencana ini dirancang untuk mengatasi kecemasan secara langsung serta mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan fisik.*
- 4. Promosi Gaya Hidup Sehat: Penting untuk mengintegrasikan promosi gaya hidup sehat dalam rencana perawatan. Ini mencakup pendidikan tentang pentingnya aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, dan manajemen tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi tingkat kecemasan.*
- 5. Terapi Psikososial: Terapi psikososial, seperti terapi kognitif-perilaku, terapi interpersonal, atau terapi relaksasi, dapat menjadi komponen penting dari rencana perawatan. Melalui terapi ini, individu belajar strategi untuk mengatasi kecemasan, memperbaiki coping, dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka.*
- 6. Dukungan Sosial dan Keluarga: Melibatkan dukungan sosial dan keluarga dalam proses perawatan juga krusial. Dukungan sosial dapat memberikan dukungan emosional, praktis, dan informasional yang diperlukan untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan fisik mereka.*
- 7. Kolaborasi Antar Disiplin Ilmu: Kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, termasuk psikiatri, psikologi, kedokteran, dan ilmu kesehatan lainnya, penting untuk menyediakan perawatan yang komprehensif. Dengan memperkuat kolaborasi ini, individu dapat menerima perawatan yang holistik dan terkoordinasi yang mengintegrasikan perawatan kesehatan mental dan fisik.*
- 8. Pemantauan dan Evaluasi Berkala: Penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap progres individu dalam mengatasi kecemasan dan memperbaiki kesehatan fisik mereka. Melalui pemantauan yang teratur, perubahan yang dibuat dalam rencana perawatan dapat disesuaikan sesuai dengan kebutuhan dan respons individu.*

## **PEMBAHASAN**

*Dalam menggali hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik, penting untuk memahami bahwa kedua aspek ini saling terkait dan saling memengaruhi satu sama lain. Kecemasan, sebagai respons alami terhadap stres, dapat memicu respons fisik yang kompleks dalam tubuh. Ini melibatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat mempengaruhi sistem tubuh seperti jantung, sistem pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, kecemasan yang kronis dapat menyebabkan gangguan tidur, ketegangan otot, dan perubahan dalam perilaku makan, yang semuanya dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik seseorang.*

*Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, tetapi juga dapat memiliki dampak yang signifikan pada kondisi fisik mereka. Studi ilmiah telah menunjukkan keterkaitan yang kuat antara kecemasan dan penyakit fisik seperti penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur. Fenomena ini menyoroti pentingnya memahami kompleksitas interaksi antara aspek psikologis dan fisik dalam kesehatan manusia.*

*Dalam banyak kasus, kecemasan dan kesehatan fisik saling memengaruhi dan memperburuk kondisi satu sama lain. Misalnya, kecemasan yang kronis dapat memicu gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan memperburuk kondisi fisik seseorang. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik seperti gangguan pencernaan atau penyakit kronis juga dapat menjadi pemicu kecemasan, menciptakan siklus yang sulit diputuskan.*

*Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan dan mempromosikan kesehatan fisik yang optimal, penting untuk mengadopsi pendekatan holistik yang mengintegrasikan perawatan kesehatan mental dan fisik. Ini mencakup strategi manajemen stres, promosi gaya hidup sehat, terapi psikososial, dan dukungan sosial yang kuat. Dengan pendekatan yang holistik ini, individu dapat diberikan perawatan yang komprehensif yang memperhatikan kedua aspek kesehatan mereka secara menyeluruh.*

*Dengan demikian, untuk memahami dampak kecemasan pada kesehatan fisik dan merancang intervensi yang efektif, kita perlu mengakui hubungan kompleks antara kecemasan dan kesehatan fisik. Ini melibatkan pemahaman tentang mekanisme biologis dan psikologis yang mendasarinya, serta pengakuan terhadap pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan dan pencegahan.*

*Selain itu, penting untuk menyadari bahwa respon tubuh terhadap kecemasan dapat bervariasi dari individu ke individu. Beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap efek negatif kecemasan pada kesehatan fisik mereka daripada yang lain, tergantung pada faktor genetik, lingkungan, dan sejarah kesehatan mereka. Oleh karena itu, pendekatan perawatan yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik unik setiap individu.*

*Selain dampak fisik yang langsung terkait dengan kecemasan, penting juga untuk memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara*

keseluruhan. Misalnya, kecemasan yang parah dapat menyebabkan peningkatan perilaku merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, atau pola makan yang tidak sehat, yang semuanya dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit fisik.

Peran stres dalam hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik juga tidak boleh diabaikan. Stres kronis dapat menyebabkan perubahan biologis dalam tubuh yang dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, dan sistem saraf, yang semuanya berkontribusi pada risiko penyakit fisik.

Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor pemicu kecemasan dan stres yang spesifik bagi setiap individu. Ini dapat melibatkan evaluasi lingkungan hidup, hubungan sosial, stresor pekerjaan, dan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan. Dengan memahami faktor-faktor ini, strategi intervensi yang lebih terarah dapat dikembangkan untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan fisik mereka.

Dalam mengatasi kecemasan dan mempromosikan kesehatan fisik yang optimal, pendekatan pencegahan juga sangat penting. Ini mencakup edukasi tentang manajemen stres, promosi pola hidup sehat, dan advokasi untuk lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Melalui upaya pencegahan yang berkelanjutan, kita dapat mengurangi tingkat kecemasan masyarakat secara keseluruhan dan mencegah terjadinya masalah kesehatan fisik yang terkait.

Dalam konteks hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik, penting untuk mempertimbangkan implikasi yang kompleks dari keduanya. Studi ilmiah telah secara konsisten menyoroti dampak negatif kecemasan yang kronis terhadap kesehatan fisik, dengan mengaitkan kecemasan dengan berbagai kondisi medis seperti penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan lainnya. Kecemasan dapat memicu respons biologis tubuh yang merugikan, seperti peningkatan kadar hormon stres yang dapat mengganggu fungsi sistem tubuh.

Selain itu, kesehatan fisik yang buruk juga dapat memperburuk tingkat kecemasan seseorang. Individu dengan kondisi kesehatan fisik yang buruk mungkin mengalami ketidaknyamanan fisik, keterbatasan aktivitas, dan perasaan tidak berdaya, yang semuanya dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan. Dalam kasus seperti ini, hubungan timbal balik antara kecemasan dan kesehatan fisik dapat menciptakan spiral negatif yang sulit diputuskan.

Pendekatan terapi yang holistik dan terintegrasi menjadi penting dalam mengatasi hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik. Terapi kognitif-perilaku, terapi relaksasi, dan terapi konseling dapat membantu individu mengatasi kecemasan serta belajar strategi untuk meningkatkan kesehatan fisik mereka. Selain itu, pendekatan medis seperti obat-obatan antidepresan atau antianxiety juga dapat menjadi bagian dari rencana perawatan, terutama dalam kasus kecemasan yang parah.

*Selanjutnya, dukungan sosial dan keluarga memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan menjaga kesehatan fisik yang optimal. Dukungan emosional dan praktis dari orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan coping individu. Lingkungan sosial yang mendukung juga dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan yang dapat membantu dalam mengatasi kecemasan.*

*Pentingnya pencegahan juga harus ditekankan dalam konteks ini. Upaya pencegahan yang meliputi promosi gaya hidup sehat, manajemen stres, dan pemantauan kesehatan secara teratur dapat membantu mengurangi risiko terjadinya kecemasan dan masalah kesehatan fisik yang terkait. Melalui pendekatan pencegahan yang komprehensif, kita dapat mengurangi dampak negatif dari kedua aspek ini pada kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

*Selain itu, pendekatan holistik dalam pengelolaan kecemasan dan kesehatan fisik juga mencakup promosi gaya hidup sehat. Ini termasuk mendorong individu untuk berolahraga secara teratur, mengadopsi pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan menghindari perilaku merokok atau konsumsi alkohol yang berlebihan. Gaya hidup sehat ini telah terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.*

*Selain itu, pendidikan masyarakat tentang kesehatan mental dan fisik juga perlu ditingkatkan. Dengan meningkatkan kesadaran akan keterkaitan antara kecemasan dan kesehatan fisik, individu lebih mungkin untuk mencari bantuan jika mereka mengalami masalah kesehatan mental atau fisik. Kampanye kesadaran dan program edukasi dapat membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan meningkatkan akses terhadap layanan perawatan.*

*Pentingnya kerjasama antara profesional kesehatan mental dan fisik juga tidak boleh diabaikan. Kolaborasi antar disiplin ilmu dapat memungkinkan tim perawatan untuk menyediakan perawatan yang terintegrasi dan terkoordinasi yang memperhatikan kedua aspek kesehatan seseorang. Ini termasuk komunikasi terbuka antara dokter umum, psikiater, psikolog, dan spesialis kesehatan lainnya untuk memastikan bahwa kebutuhan kesehatan fisik dan mental individu terpenuhi dengan baik.*

*Selanjutnya, penting untuk memperhitungkan aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Faktor-faktor seperti status sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan akses terhadap layanan kesehatan dapat memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental seseorang. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik harus mencakup upaya untuk mengatasi ketidaksetaraan dan mempromosikan akses yang adil terhadap layanan kesehatan.*

*Kesadaran akan pentingnya manajemen kecemasan dan perawatan kesehatan fisik yang holistik harus diperluas ke seluruh masyarakat. Ini termasuk upaya pencegahan yang*



*ditujukan kepada populasi yang rentan, seperti remaja, kelompok usia lanjut, dan individu dengan kondisi medis tertentu. Dengan meningkatkan pemahaman dan akses terhadap layanan perawatan yang sesuai, kita dapat membantu individu untuk mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.*

## **Kesimpulan**

*Secara keseluruhan, hubungan antara kecemasan dan kesehatan fisik menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam perawatan kesehatan. Kecemasan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik seseorang, dan sebaliknya, kondisi kesehatan fisik yang buruk juga dapat memperburuk tingkat kecemasan seseorang. Pendekatan terapi yang holistik, yang mencakup intervensi psikologis, perubahan gaya hidup sehat, dukungan sosial, dan kerjasama antara profesional kesehatan mental dan fisik, penting untuk mengatasi masalah ini secara efektif.*

*Penting juga untuk diingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang unik, dan pendekatan perawatan harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan mereka. Dukungan sosial yang kuat, promosi gaya hidup sehat, pencegahan, dan edukasi masyarakat tentang kesehatan mental dan fisik juga merupakan bagian integral dari pendekatan holistik ini.*

*Kesimpulan dari ini adalah bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mengelola kecemasan harus saling terkait dan bersinergi. Dengan pendekatan yang komprehensif dan terkoordinasi, kita dapat membantu individu untuk mengatasi kecemasan mereka, meningkatkan kesehatan fisik mereka, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan, yang mengakui dan menghargai hubungan yang kompleks antara kesehatan mental dan fisik.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Hardjo, S. (2018). HUBUNGAN PERSEPSI IKLIM ORGANISASI DANINTERAKSI ATASAN BAWAHAN (LEADER MEMBER EXCHANGE) DENGAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR PADA PEGAWAI PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 40-50.
- Hasanuddin, H. (2018). Perbedaan Kecerdasan Emosi Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Diversita*, 4(1), 26-31.
- MARPAUNG, A. D., & Harahap, G. Y. (2022). PEMBANGUNAN PLTA PEUSANGAN 1 & 2 HYDROELECTRIC POWER PLANT CONTRUCTION PROJECT 88 MW-PENSTOCK LINE ACEH TENGAH. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). *Manual Procedure Petunjuk dan Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama*.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI)*.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Dewi, S. S. (2013). HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULI*.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Karim, A. (2017). *Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.*
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.*
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).*
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.*
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.*
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.*
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148.*
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus.*
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.*
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC).*
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA.*
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita.*
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.*
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 4(2), 53-60.*
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*

- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hafni, M. (2005). Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2021). Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Tarigan, R. S. (2016). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. *uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Tampubolon, E. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.
- Fauziah, I. (2009). Multiplikasi Tanaman Krisan (*Chrysanthemum sp.*) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.
- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.

- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105*.
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88*.
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42*.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.
- Khairuddin, K. (2020). *PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 27-33*.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan.*
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview.*
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan.*
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara.*
- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).*
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).*
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.*
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.*
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai. SIASAT, 4(4), 24-36.*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 16-21.*
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.*
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*