

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Program *Nine Golden Habits* Dan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Muhammad Muthasim¹, Nurhasanah²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: tashimmuhammadtashim@gmail.com

Abstrak: Kecemasan merupakan respons afektif yang kompleks terhadap ancaman perseptual, ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap peristiwa potensial. Mahasiswa kedokteran rentan mengalami kecemasan akibat beban akademik yang intens. Intervensi berbasis karakter dan dukungan sosial, seperti program *Nine Golden Habits* dan keterlibatan keluarga, dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap tekanan psikologis. Studi ini bertujuan mengkaji hubungan antara *Nine Golden Habits* dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kuantitatif analitik dengan desain potong lintang. Sampel sebanyak 60 responden diperoleh melalui *systematic random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman **Hasil:** Ditemukan hubungan signifikan antara *Nine Golden Habits* dan kecemasan ($p=0,000$; $r=-0,808$), serta antara dukungan keluarga dan kecemasan ($p=0,013$; $r=-0,318$). **Kesimpulan:** *Nine Golden Habits* dan dukungan keluarga berasosiasi negatif dengan tingkat kecemasan, menunjukkan peran protektif keduanya dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: dukungan keluarga, kecemasan, *Nine Golden Habits*

The Relationship Between The Nine Golden Habits Program And Family Support With The Level Of Anxiety Of Muhammadiyah University Of North Sumatera Students

Abstract: Anxiety is a complex affective response to perceptual threats, characterized by excessive worry about potential events. Medical students are prone to experiencing anxiety due to intense academic loads. Character-based interventions and social support, such as the *Nine Golden Habits* program and family involvement, can serve as protective mechanisms against psychological distress. This study aims to examine the relationship between *Nine Golden Habits* and family support and anxiety levels in new students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra class of 2023. **Methods:** This study is a quantitative analytical study with cross-sectional design. A sample of 60 respondents was obtained through *systematic random sampling*. Data were analyzed using the Spearman correlation test. **Results:** A significant association was found between *Nine Golden Habits* and anxiety ($p=0.000$; $r=-0.808$), as well as between family support and anxiety ($p=0.013$; $r=-0.318$). **Conclusions:** *Nine Golden Habits* and family support are

negatively associated with anxiety levels, suggesting the protective role of both in the psychological well-being of college students.

Keywords: *Family support, anxiety, Nine Golden Habits*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi neuropsikiatrik yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, gelisah, atau kekhawatiran berlebihan terhadap situasi yang belum terjadi. Gangguan ini umumnya muncul sebagai respons terhadap stresor lingkungan atau perubahan kondisi hidup yang menuntut kemampuan adaptasi fisiologis dan psikologis individu.¹ Laporan WHO tahun 2015 mencatat prevalensi gangguan kecemasan global sebesar 3,6% dengan estimasi jumlah penderita sekitar 264 juta individu. Di Amerika Serikat, prevalensi gangguan ini lebih tinggi pada perempuan sebesar 7,7% dibandingkan laki-laki sebesar 3,6%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia menunjukkan bahwa 9,8% populasi mengalami gangguan mental emosional yang disertai gejala ansietas. Prevalensi pada kelompok usia ≥ 15 tahun tercatat sebesar 12,1% pada perempuan dan 7,6% pada laki-laki,

menandakan distribusi yang lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan.² Faktor perilaku sosial dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dukungan sosial yang kuat, minimnya stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental, tingkat penyertaan sosial yang tinggi, serta norma dan budaya yang mendukung dapat mengurangi kecemasan. Sebaliknya, dorongan sosial yang rendah, perbandingan sosial yang merugikan, isolasi sosial, dan kondisi sosioekonomi yang buruk dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran faktor perilaku sosial dalam pengelolaan kecemasan dan upaya untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan mental..³

Individu dapat mengalami kendala dalam aktivitas sehari-hari yang ditimbulkan oleh berbagai pemicu (stressor) seperti kurangnya

dukungan keluarga, kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan, mengalami gangguan kesehatan.⁴ Oleh karena itu, hal yang perlu dipertimbangkan untuk mengatasi kendala tersebut seperti menerapkan akhlak mulia atau bercerita kepada orang tua. Seseorang yang menerapkan prinsip-prinsip akhlak mulia sering kali menemukan kepuasan emosional yang lebih besar karena mereka merasa baik saat bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang mereka pegang. Hal ini dapat mengurangi tingkat kecemasan karena mereka merasa lebih terhubung dengan identitas mereka sendiri dan dengan lingkungan sekitar.⁵

Program *Nine Golden Habits* yang diusung oleh Muhammadiyah memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas akhlak mulia. Prinsip-prinsip ini membentuk dasar perilaku yang baik dan moral yang tinggi, yang pada gilirannya membentuk yang menerapkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Program *Nine Golden Habits* dan dukungan keluarga dapat menjadi bagian dari lingkaran yang saling memperkuat,

menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesejahteraan individu secara keseluruhan.⁶ Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara adalah satu satunya Universitas yang menerapkan program *Nine Golden Habits* pada mahasiswanya.

Penelitian oleh Siskha Luthfiyaningtyas (2016) mengidentifikasi korelasi negatif yang bermakna antara tingkat dukungan keluarga dengan derajat kecemasan, di mana peningkatan kualitas dan kuantitas dukungan keluarga berasosiasi dengan penurunan intensitas gejala ansietas. Dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor protektif dalam regulasi emosional dan adaptasi psikologis pasien terhadap stresor, serta berkontribusi pada stabilisasi kondisi afektif individu. Oleh karena itu, integrasi peran keluarga dalam intervensi terapeutik menjadi elemen penting dalam manajemen gangguan kecemasan, terutama melalui pendekatan holistik berbasis biopsikososial.⁷

Mahasiswa kedokteran dihadapkan pada tekanan akademik

yang tinggi, terutama saat menghadapi ujian, yang dapat menjadi faktor pencetus munculnya gangguan kecemasan sebagai respons terhadap stres akademik.^{8,9} Kesehatan mental mahasiswa adalah isu penting, terutama di lingkungan akademik yang seringkali menimbulkan tekanan dan stres sehingga perlu dukungan sosial, termasuk dukungan dari keluarga, yang akan berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Program *Nine Golden Habits* dikembangkan untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan yang berbasis pada teknik manajemen stres dan pemeliharaan keseimbangan emosional.⁷

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*), yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada

periode November 2023 hingga Juni 2024. Sampel penelitian terdiri dari 60 mahasiswa angkatan 2023, yang dipilih dengan metode *random sampling* menggunakan teknik *systematic random sampling*. Penghitungan ukuran sampel dilakukan dengan rumus analitik korelatif. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang aktif secara akademik dan tidak mengonsumsi narkotika, psikotropika, atau zat adiktif (NAPZA), sementara kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian, telah terdiagnosis mengalami gangguan mental, atau sedang mengonsumsi obat psikiatri. Data primer diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*), dukungan sosial keluarga (*Perceived Social Support from Family*), dan data sosialdemografi. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dan uji bivariat menggunakan korelasi Spearman, dengan hubungan yang dianggap signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL

1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	18	30%
Perempuan	42	70%
Total	60	100%

Pada tabel 1 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa dari sampel penelitian di dominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah sampel 42 (70%), sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki dengan jumlah sampel 18 (30%).

2. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
19 Tahun	21	35%
20 Tahun	39	65%
Total	60	100%

Pada tabel 2 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan umur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian di dominasi dengan umur

20 tahun dengan jumlah sampel 39 (65%), dan diikuti dengan umur 19 tahun dengan jumlah sampel 21 (35%).

3. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
A	20	33.3%
B	20	33.3%
C	20	33.3%
Total	60	100%

Pada tabel 3 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan kelas, didapatkan bahwa dari sampel penelitian berasal dari kelas A, B dan C dengan jumlah sampel yang sama yaitu 20 (33.3%).

4. Distribusi Sampel Berdasarkan Suku

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Suku

Suku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Batak	46	76.7%
Aceh	3	5%
Jawa	7	11.7%
Minang	4	6.7%
Total	60	100%

Pada tabel 4 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan suku, didapatkan bahwa dari sampel penelitian di dominasi dengan suku batak dengan jumlah sampel 46 (76.7%), lalu diikuti dengan suku jawa dengan jumlah sampel 7 (11.7%), lalu diikuti suku minang dengan jumlah sampel 4 (6.7%) dan diikuti suku aceh dengan jumlah sampel 3 (5%).

5. Distribusi Sampel Berdasarkan *Nine Golden Habit*

Tabel 5 Statistika Deskriptif *Nine Golden Habit*

Karakteristik	Mean \pm SD	Median (Min – Max)
9GH	55.25 \pm 7.037	60 (45 – 60)

Pada Tabel 5, skor *Nine Golden Habit* responden memiliki nilai minimum 45, nilai maksimum 60, rata-rata 55,25, dan standar deviasi sebesar 7,037.

6. Distribusi Sampel Berdasarkan Dukungan Keluarga

Tabel 6 Statistika Deskriptif Variabel Dukungan Keluarga

Kategori	Mean \pm SD	Median (Min – Max)
Dukungan Keluarga	50.12 \pm 3.29	50.5 (44 – 56)

Berdasarkan hasil perhitungan statistika deskriptif pada Tabel 6, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan, skor dukungan keluarga responden memiliki rentang nilai maksimal 56 dan nilai minimal 46, median sebesar 50.5 dan rerata 50,12 dan standar deviasi sebesar 3.289.

7. Distribusi Sampel Berdasarkan Derajat Kecemasan

Tabel 7 Tabel Frekuensi Derajat Kecemasan

Derajat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	3	5%
Ringan	16	26.7%
Sedang	22	36.7%
Berat	19	31.7%
Total	60	100%

Pada tabel 7 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan derajat kecemasan, didapatkan bahwa dari sampel penelitian di dominasi dengan derajat kecemasan sedang dengan jumlah sampel 22 (36.7%), lalu derajat kecemasan berat dengan jumlah sampel 19 (31.7%), lalu derajat kecemasan ringan dengan

jumlah sampel 16 (26.7) dan derajat kecemasan normal dengan jumlah sampel 3 (5%).

8. Hubungan Program *Nine Golden Habbit* Terhadap Derajat Kecemasan

Tabel 8 Hubungan Program *Nine Golden Habbit* Terhadap Derajat Kecemasan

Karakteristik	Derajat Kecemasan	
	<i>p-value</i>	r
<i>Nine Golden Habbit</i>	0.000* ^ψ	-0.808

Berdasarkan tabel 8 hasil analisis uji korelasi *spearman* antara hubungan program *Nine Golden Habbit* terhadap derajat kecemasan diperoleh nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara program *Nine Golden Habbit* terhadap derajat kecemasan. Pada uji *spearman* ini, didapatkan koefisien korelasi sebesar -0.808 yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat. Artinya, semakin meningkat skor *Nine Golden Habbit*, maka derajat kecemasan akan semakin menurun.

9. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Derajat Kecemasan

Tabel 9 Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Derajat Kecemasan

Karakteristik	Derajat Kecemasan	
	<i>p-value</i>	r
Dukungan Keluarga	0.013* ^ψ	-0.318

Berdasarkan tabel 9, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan derajat kecemasan, dengan nilai $p=0,013$ ($p<0,05$). Koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,318, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Hal ini berarti bahwa peningkatan dukungan keluarga akan diikuti dengan penurunan derajat kecemasan, menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan dalam mengurangi kecemasan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 60 sampel dengan distribusi jenis kelamin yang didominasi oleh

perempuan, sebanyak 42 sampel (70%), dan laki-laki sebanyak 18 sampel (30%). Menurut Dardi (2018), karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, berperan dalam prevalensi kecemasan, di mana perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui faktor biologis, seperti struktur otak dan perbedaan kadar hormon, yang mempengaruhi respons neuroendokrin terhadap stres.

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa perempuan cenderung memiliki prevalensi kecemasan yang lebih besar daripada laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan endokrin. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan dinamika perkembangan kognitif serta perubahan hormonal yang terjadi dalam fase-fase reproduktif, seperti fase menstruasi, masa gestasi, dan periode menopause. Perubahan hormonal tersebut dapat memengaruhi regulasi emosi dan respons stres, sehingga meningkatkan kerentanan perempuan terhadap gangguan kecemasan.¹⁰

Penelitian ini juga mengidentifikasi distribusi frekuensi berdasarkan kelompok usia, dengan mayoritas responden berusia 20 tahun, yang mencakup 39 individu (65%). Temuan ini selaras dengan penelitian Paul (2016), yang mengemukakan bahwa usia merupakan faktor prediktor signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Memasuki usia lebih dari 20 tahun, individu memasuki tahap dewasa awal, periode di mana terjadi proses pematangan psikologis dan kognitif yang dapat mempengaruhi persepsi, pengolahan stres, dan respons terhadap kecemasan. Dalam periode ini, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk membedakan antara perilaku adaptif dan maladaptif, yang memengaruhi persepsi terhadap stres. Peningkatan usia ini juga berhubungan dengan perkembangan pola pikir yang lebih kompleks, namun pada saat yang sama, perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa dewasa dapat berkontribusi pada peningkatan kerentanannya terhadap gangguan kecemasan, seperti fluktuasi emosi

dan respons berlebihan terhadap perubahan tubuh.¹⁰

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan dukungan keluarga pada penelitian ini memiliki nilai tengah sebesar 50,5 dengan nilai minimum sebesar 44 dan nilai maksimum yaitu 56. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2015) dimana dukungan keluarga didominasi dengan nilai rendah. Menurut Friedman (2013), dukungan keluarga merupakan suatu proses dinamis yang berperan berbeda pada setiap tahap perkembangan siklus hidup individu. Secara umum, dukungan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan status kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Secara khusus, keberadaan dukungan keluarga yang efektif dapat menurunkan angka mortalitas, karena dukungan tersebut berperan dalam menjaga keseimbangan emosional, fisik, dan kognitif individu, yang pada gilirannya memperkuat mekanisme adaptasi terhadap stres dan penyakit.¹¹

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan *nine golden habit*, didapatkan bahwa dari sampel penelitian di dominasi dengan *nine golden* baik dengan jumlah sampel 41 (68.3%) sampel, dan dengan *nine golden* kurang baik dengan jumlah sampel 19 (31.7%) sampel. Program *9 Golden Habits* merupakan serangkaian amalan harian yang dilakukan oleh mahasiswa Muslim dan dicatat dalam formulir dengan sistem penilaian berbasis skor. Tujuan program ini adalah untuk membentuk kebiasaan positif yang mendasari karakter Muslim yang sejati, yang berfungsi secara otomatis melalui pengaruh pikiran bawah sadar. Mahasiswa diharuskan melaksanakan amalan tersebut semaksimal mungkin, mengisi lembar evaluasi harian, dan melaporkannya kepada Dosen Pembimbing Program Insan Mulia (DPPIM) untuk mendapatkan umpan balik berupa tanda tangan dan catatan pada pertemuan kedua di minggu terakhir blok. Program ini bertujuan untuk memperkuat kedisiplinan dan kesejahteraan psikologis individu melalui kebiasaan yang terstruktur.¹²

Pada penelitian ini, distribusi frekuensi berdasarkan derajat kecemasan didominasi oleh derajat kecemasan sedang dengan jumlah 22 (36.7%) sampel dan derajat kecemasan normal dengan jumlah sampel 3 (5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustina dkk pada Agustus 2022, yang menyatakan bahwa di Kampus Analis Kesehatan Kartini, sebanyak 80% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan tinggi, sementara 20% lainnya mengalami kecemasan rendah.¹³ Menurut Stuart (2013), respons perilaku terhadap kecemasan mencakup tremor, keringat dingin, kegelisahan, terkejut, penghindaran masalah, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Respons kognitif meliputi gangguan perhatian, kesulitan konsentrasi, mudah lupa, hambatan dalam proses berpikir, penurunan persepsi ruang, penurunan kreativitas, ketakutan terhadap gangguan visual, kecemasan berlebihan, dan kesalahan dalam penilaian. Respons afektif termasuk kegelisahan, ketegangan, kegugupan, ketidaksabaran, mudah terganggu, ketakutan, kecemasan, rasa malu, dan

rasa bersalah. Penelitian Hidayat (2013) menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa seringkali dipicu oleh kesulitan atau hambatan dalam aspek akademik, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Tenggat waktu yang ketat merupakan stresor utama yang dapat memicu gangguan kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian, sebanyak 22 sampel (36,7%) mengalami kecemasan dengan kategori sedang, yang menunjukkan prevalensi kecemasan moderat di kalangan mahasiswa. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, frustrasi, dan penurunan motivasi, yang berdampak pada kinerja akademik serta kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, pengelolaan waktu yang efektif dan dukungan psikologis menjadi penting untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.¹⁰

Hasil uji korelasi Spearman antara program *Nine Golden Habits* dengan derajat kecemasan

menunjukkan nilai $p = 0.000$ dan nilai $r = -0.808$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang kuat antara program tersebut dengan derajat kecemasan. Korelasi negatif sebesar -0.808 menunjukkan bahwa semakin tinggi partisipasi mahasiswa dalam program *Nine Golden Habits*, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Program ini dirasakan signifikan oleh mahasiswa, yang sejalan dengan pendekatan psikologi behavioristik, di mana *Nine Golden Habits* berfungsi sebagai stimulus yang mempengaruhi respons mahasiswa, seperti peningkatan kedisiplinan dalam shalat, hafalan Al-Qur'an, dan perilaku positif lainnya. Salah satu terapi yang terbukti efektif untuk meredakan kecemasan adalah ibadah shalat. Dengan melaksanakan shalat secara khushyuk dan berserah diri kepada Allah, individu dapat merasakan ketenangan dan kedamaian. Penelitian Sopyan dkk. menunjukkan bahwa terapi shalat dapat membantu individu mendekatkan diri kepada Tuhan, mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta meningkatkan

ketenangan hati dan kebahagiaan, yang sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami masalah emosional atau kecemasan.¹⁴

Hafalan Al-Qur'an memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan, dengan bertindak sebagai pengobatan untuk perasaan galau dan cemas. Selain itu, menghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa, kecerdasan, dan mendukung prestasi akademik. Sehingga semakin baik seseorang menjalani program 9gh maka derajat kecemasannya akan semakin rendah. Dalam beberapa penelitian, Program *Nine Golden Habits* didefinisikan sebagai program yang meningkatkan nilai-nilai Islami dan mengurangi kecemasan.¹⁵

Didapatkan hasil analisis uji korelasi *spearman* antara Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Derajat Kecemasan diperoleh nilai $p=0.013$ dengan nilai $r=-0.318$ ($p<0.05$) yang menunjukkan adanya Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Derajat Kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan Rizka Agustianisa 2022 bahwa pada

penelitian tersebut didapatkan data analisa Uji Chi Square dengan p value = 0,036. Dukungan keluarga dalam mengurangi kecemasan meliputi beberapa jenis, antara lain dukungan informasional, yang mencakup pemberian nasihat, saran, serta dukungan jasmani dan rohani. Selain itu, dukungan emosional berupa afeksi, kepercayaan, perhatian, serta komunikasi yang mendengarkan dan didengarkan juga berperan penting. Selain itu, terdapat dukungan penilaian dan dukungan instrumental yang turut memberikan kontribusi dalam proses pengelolaan kecemasan.¹⁶

Penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan lebih tinggi pada perempuan daripada pada laki-laki, kemungkinan karena perbedaan neurobiologis, termasuk fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam modulasi respons stres dan emosi. Perbedaan ini berhubungan dengan pola perkembangan kognitif yang berbeda antara kedua jenis kelamin, serta fluktuasi hormon yang terjadi selama proses reproduksi, seperti

menstruasi, kehamilan, dan menopause. Fluktuasi hormon ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kerentanannya terhadap gangguan kecemasan, dengan perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan ini dibandingkan laki-laki. Faktor hormonal ini mempengaruhi respons fisiologis dan psikologis perempuan terhadap stres dan kecemasan, sehingga menjadikannya lebih rentan terhadap gangguan psikologis tersebut.

Dukungan keluarga berkontribusi signifikan dalam membangun motivasi dan semangat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga berkontribusi signifikan terhadap proses belajar, dengan mempengaruhi kesehatan mental dan memberikan bantuan dalam mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa. Dukungan tersebut meliputi pemahaman yang mendalam tentang kecemasan serta identifikasi faktor-faktor penyebabnya. Ketika kecemasan disertai dengan gejala

emosional seperti kesedihan, ketakutan, dan penurunan rasa percaya diri, dukungan keluarga menjadi elemen yang mendukung keseimbangan psikologis individu. Dukungan emosional, yang memberikan perasaan dihargai, dicintai, dan aman, terbukti efektif dalam meredakan kecemasan dan memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa.¹⁷

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara program *Nine Golden Habits* dan tingkat kecemasan ($p=0,000$; $p<0,05$), serta antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ($p=0,000$; $p<0,05$). Namun, penggunaan metode pengukuran yang sederhana dan tidak mempertimbangkan variabel lain dapat membatasi interpretasi temuan ini. Oleh karena itu, disarankan untuk mengimplementasikan metode pengukuran yang lebih tepat dan mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Selain itu, durasi

penelitian yang relatif singkat dapat memengaruhi validitas hasil. Oleh karena itu, disarankan untuk memperpanjang periode penelitian guna meningkatkan reliabilitas dan validitas temuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Leonard K, Abramovitch A. Cognitive functions in young adults with generalized anxiety disorder. *European Psychiatry*. 2019;56:1-7. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.10.008
2. Rahmadani, N., & Mirani D. Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*. 2021;6(2)(2):46-50.
3. Cho SJ, Hong JP, Lee JY, et al. Association between DSM-IV anxiety disorders and suicidal behaviors in a community sample of South Korean adults.

- Psychiatry Investigation*. 2016;13(6):595-600.
doi:10.4306/pi.2016.13.6.595
4. Aulia S, Panjaitan RU. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;7(2):127.
doi:10.26714/jkj.7.2.2019.127-134
 5. Maulana N. HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA TINGKAT AKHIR MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DIMASA PANDEMI COVID-19 Nova. *Jurnal Keperawatan* <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>. 2022;14(4):1231-1238.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/Index.Php/Keperawatan>
 6. Rosellini AJ, Bourgeois ML, Correa J, Tung ES, Goncharenko S, Brown TA. Anxious distress in depressed outpatients: Prevalence, comorbidity, and incremental validity. *Journal of Psychiatric Research*. 2018;103:54-60.
doi:10.1016/j.jpsychires.2018.05.006
 7. Roberge P, Normand-Lauzière F, Raymond I, et al. Generalized anxiety disorder in primary care: Mental health services use and treatment adequacy. *BMC Family Practice*. 2015;16(1):19-21.
doi:10.1186/s12875-015-0358-y
 8. Cyntia, Ni Putu Kintan P. Kareri DGR, Rante SDT, Folamauk CLH. Hubungan Tingka Kecemasan dengan Prestasi Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. 2021;21(1):24-29.
 9. Risma GB. Kecemasan dalam Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Agromed Unila*. 2019;2(4):419-424.
 10. Agustianisa R. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*. 2022;10(2):130.

- doi:10.30659/jikm.v10i2.1457
7
11. Firdausi AZ, Hertinjung WS, Daliman D, Uyun Z, Giyoto G, Widya R. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pada Mahasiswa UMS yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*. Published online 2022:292-310.
doi:10.23917/jkk.v1i4.31
12. Suryani D, Siregar M, Arifin H, Febriyanti E, Putri AH. *Buku Panduan Program Insan Mulia Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Tahun Ajaran 2023-2024.*; 2024.
13. Gustina N, Badri I, Putri Y. Hubungan peer support dengan tingkat kecemasan mahasiswa akhir studi di kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 2023;7(2):150-155.
14. Elvina SN. Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*. 2022;2(2):64-78.
doi:10.24260/as-syamil.v2i2.981
15. Masduki Y. Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te*. 2018;8:18-35.
<https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396>
https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf
https://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379_L
16. Lubis E, Sutandi A, Dewi AS, Dewi A. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Tindakan Bedah Mayor di RSAU dr. Esnawa Antariksa Jakarta. 2024;3(April):31-42.
17. Hasanah N, Putri ZM, Murni D. Studi Cross Sectional: Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan

Vol 8 No 2 Mei 2025
DOI: <https://doi.org/10.30596/amj.v8i2.21014>



E-ISSN: 2614-5219

Skripsi. Jurnal Keperawatan
Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat
Nasional Indonesia.
2024;12(1):17-27.

Vol 8 No 2 Mei 2025

DOI: <https://doi.org/10.30596/amj.v8i2.21014>



E-ISSN: 2614-5219