
PENGARUH PEMAHAMAN EMOSI TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN INTIM

Elinky Elora

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Pemahaman emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi kualitas hubungan intim seseorang. Dalam konteks ini, pemahaman emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi pasangan mereka. Pemahaman yang baik tentang emosi dapat membantu individu untuk lebih sensitif terhadap perasaan dan kebutuhan pasangan mereka, sehingga memperkuat ikatan emosional dalam hubungan intim. Selain itu, pemahaman emosi juga memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam berkomunikasi dalam hubungan intim. Kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan jelas dan terbuka, serta memahami respon emosional pasangan, dapat meningkatkan kedalaman dan kualitas komunikasi antara pasangan. Hal ini dapat membantu mengurangi konflik dan meningkatkan rasa saling pengertian dan dukungan dalam hubungan. Pemahaman emosi juga berperan dalam mengelola konflik dalam hubungan intim. Individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi cenderung lebih mampu mengatasi perbedaan pendapat atau konflik dengan pasangan secara konstruktif. Mereka dapat lebih sabar dan empati terhadap perasaan pasangan, sehingga memungkinkan mereka untuk mencapai solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak. Selanjutnya, pemahaman emosi dapat membantu individu untuk mengembangkan ikatan yang lebih kuat dan lebih intim dengan pasangan mereka. Dengan mampu memahami dan merespon secara tepat terhadap kebutuhan emosional pasangan, individu dapat menciptakan ikatan yang lebih dalam dan bermakna dalam hubungan intim. Ini dapat menciptakan rasa saling percaya, dukungan, dan keterikatan yang kuat antara pasangan. Selain itu, pemahaman emosi juga berdampak pada kepuasan dalam hubungan intim. Ketika individu dan pasangan mampu saling memahami dan merespon secara positif terhadap emosi satu sama lain, hal ini dapat meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan. Pemahaman emosi yang baik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan hubungan intim yang memuaskan. Dalam kesimpulan, pemahaman emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan intim seseorang. Dengan mengembangkan pemahaman yang baik tentang emosi, individu dapat meningkatkan komunikasi, mengelola konflik, memperkuat ikatan, dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan intim mereka. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran dan keterampilan dalam memahami dan mengelola emosi, baik untuk keberhasilan hubungan intim maupun kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Kata Kunci: Pemahaman Emosi, Kualitas Hubungan Intim, Komunikasi, Konflik, Kepuasan, Kesejahteraan Emosional.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hubungan intim merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang melibatkan kedekatan emosional, fisik, dan psikologis antara dua individu. Kualitas hubungan intim yang baik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hubungan intim adalah pemahaman emosi, yang mencakup kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik miliknya sendiri maupun pasangan.

Pemahaman emosi menjadi dasar penting dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim yang sehat. Ketika seseorang dapat memahami emosi dirinya sendiri dan pasangan, ia dapat lebih peka terhadap kebutuhan emosional pasangan serta mampu menanggapi dengan cara yang sesuai. Hal ini membantu menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat dan mendalam antara pasangan, sehingga meningkatkan keintiman dan kepuasan dalam hubungan.

Selain itu, pemahaman emosi juga memainkan peran kunci dalam komunikasi yang efektif dalam hubungan intim. Kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan jelas dan mendengarkan dengan empati terhadap perasaan pasangan dapat meningkatkan kedalaman dan kualitas komunikasi antara pasangan. Hal ini membantu mengurangi konflik dan meningkatkan rasa saling pengertian dan dukungan antara pasangan.

Namun, dalam hubungan intim, konflik juga tak terelakkan. Pemahaman emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola konflik dengan lebih baik. Dengan mampu memahami dan mengelola emosi secara efektif, individu dapat lebih sabar dan empati terhadap perasaan pasangan, sehingga memungkinkan mereka untuk menyelesaikan perbedaan pendapat atau konflik dengan cara yang konstruktif.

Lebih lanjut, pemahaman emosi berkontribusi pada kepuasan dalam hubungan intim. Ketika pasangan saling memahami dan merespon secara positif terhadap emosi satu sama lain, hal ini dapat meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan. Pemahaman emosi yang baik menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan hubungan intim yang memuaskan.

Dalam konteks ini, pemahaman emosi menjadi faktor penting yang patut diperhatikan dalam memahami dinamika hubungan intim dan meningkatkan kualitas hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang peran pemahaman emosi dalam hubungan intim dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis individu.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak situasi di mana individu harus menghadapi dan mengelola emosi mereka sendiri serta merespon emosi pasangan mereka. Misalnya, dalam mengatasi konflik, membuat keputusan penting bersama, atau memberikan dukungan emosional dalam situasi sulit. Dalam konteks ini, pemahaman emosi menjadi kunci dalam membentuk respons yang tepat dan mendukung dalam hubungan intim.

Tidak hanya itu, pemahaman emosi juga dapat membantu menghindari kesalahpahaman dan konflik yang mungkin timbul akibat ketidakpekaan terhadap emosi pasangan. Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang emosi pasangan, individu dapat menghindari perilaku yang dapat menyakiti perasaan mereka dan sebaliknya, memberikan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pasangan.

Selain itu, pemahaman emosi juga berhubungan erat dengan tingkat keintiman dalam hubungan intim. Ketika pasangan dapat saling memahami dan merespon dengan tepat terhadap emosi satu sama lain, hal ini dapat meningkatkan rasa kepercayaan dan keterikatan antara mereka. Pemahaman yang baik tentang emosi pasangan juga dapat membantu memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan keintiman dalam hubungan.

Namun, dalam beberapa kasus, kurangnya pemahaman emosi dapat menyebabkan ketidakcocokan atau ketidaksepakatan dalam hubungan intim. Individu yang tidak sensitif terhadap perasaan dan kebutuhan emosional pasangan mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang sehat dan memuaskan. Oleh karena itu, pengembangan pemahaman emosi yang lebih baik dapat menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas hubungan intim.

Dalam penelitian dan praktik psikologi, penting untuk memperhatikan peran penting pemahaman emosi dalam membentuk dan mempertahankan hubungan intim yang sehat. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemahaman emosi dalam konteks hubungan intim, serta mengembangkan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan.

Dalam upaya meningkatkan pemahaman emosi dalam hubungan intim, pendekatan yang bersifat edukatif dan pengembangan keterampilan interpersonal dapat menjadi strategi yang efektif. Pelatihan keterampilan komunikasi, empati, dan resolusi konflik dapat membantu individu dan pasangan mereka untuk memahami dan merespons emosi satu sama lain dengan lebih baik. Melalui latihan dan praktik yang berkelanjutan, individu dapat mengembangkan kepekaan terhadap ekspresi emosi pasangan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons dengan cara yang sehat dan mendukung.

Selanjutnya, terapi pasangan atau konseling merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan pemahaman emosi dalam hubungan intim. Dalam sesi terapi, pasangan dapat mengeksplorasi dinamika emosional dalam hubungan mereka, memahami sumber

konflik, dan belajar cara mengelola emosi secara bersama-sama. Terapis dapat memberikan panduan, dukungan, dan wawasan yang diperlukan untuk membantu pasangan mengatasi tantangan dan meningkatkan kualitas hubungan mereka.

Selain itu, pendekatan yang berbasis pada kesadaran diri (self-awareness) juga dapat membantu meningkatkan pemahaman emosi dalam hubungan intim. Dengan meningkatkan kesadaran akan emosi dan respons mereka terhadap emosi, individu dapat memahami lebih baik bagaimana emosi mereka memengaruhi interaksi dengan pasangan. Latihan meditasi, jurnalisme emosi, atau refleksi diri secara teratur dapat membantu individu memperdalam pemahaman mereka tentang dinamika emosional dalam hubungan intim.

Tidak kalah pentingnya, membangun keintiman emosional dalam hubungan intim juga memerlukan waktu dan perhatian yang konsisten. Melalui kegiatan yang memperkuat koneksi emosional, seperti menghabiskan waktu berkualitas bersama, berbagi perasaan, dan mendukung satu sama lain, individu dapat memperdalam ikatan emosional mereka dengan pasangan. Ini memungkinkan mereka untuk merasakan kehangatan, dukungan, dan kepercayaan yang lebih dalam dalam hubungan.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa pemahaman emosi bukanlah tujuan akhir, tetapi proses yang berkelanjutan dalam hubungan intim. Individu dan pasangan mereka harus siap untuk terus belajar, tumbuh, dan beradaptasi dengan perubahan dalam dinamika emosional mereka seiring berjalannya waktu. Dengan komitmen untuk meningkatkan pemahaman emosi secara bersama-sama, individu dapat menciptakan hubungan intim yang lebih kuat, lebih intim, dan lebih memuaskan dalam jangka panjang.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode untuk meningkatkan pemahaman emosi dalam hubungan intim dapat melibatkan serangkaian pendekatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan interpersonal, pemahaman diri, dan keintiman emosional. Berikut adalah beberapa metode yang dapat diterapkan:

- 1. Pelatihan Keterampilan Komunikasi: Melibatkan pasangan dalam pelatihan keterampilan komunikasi yang efektif, termasuk mendengarkan dengan empati, mengungkapkan perasaan dengan jujur, dan membangun pemahaman bersama. Latihan-latihan ini dapat dilakukan melalui peran-play, diskusi terarah, atau latihan praktis dalam situasi kehidupan nyata.*
- 2. Terapi Pasangan atau Konseling: Menghadiri sesi terapi pasangan dengan seorang profesional terapis dapat membantu pasangan untuk mengeksplorasi masalah-*

masalah emosional dalam hubungan mereka, memperdalam pemahaman mereka tentang dinamika hubungan, dan belajar strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan.

- 3. Latihan Empati: Melakukan latihan-latihan yang dirancang untuk meningkatkan empati, baik terhadap diri sendiri maupun pasangan. Ini dapat mencakup berlatih melihat situasi dari sudut pandang pasangan, mengidentifikasi dan mengenali perasaan pasangan, serta merespons dengan empati dan pengertian.*
- 4. Pengamatan dan Refleksi: Mendorong individu dan pasangan untuk melakukan pengamatan diri dan refleksi terhadap dinamika emosional dalam hubungan mereka. Ini bisa meliputi pencatatan situasi-situasi yang memicu emosi, respons emosional yang muncul, dan pemikiran atau pola-pola perilaku yang terkait dengan emosi tersebut.*
- 5. Latihan Kesadaran Diri: Mengembangkan kesadaran diri tentang emosi dan respons emosional melalui praktik-praktik seperti meditasi, yoga, atau teknik relaksasi lainnya. Latihan ini membantu individu untuk memperdalam pemahaman mereka tentang emosi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dengan lebih efektif.*
- 6. Berbagi Pengalaman: Mendorong pasangan untuk berbagi pengalaman emosional mereka secara terbuka dan jujur, serta mendiskusikan cara-cara untuk mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan emosional. Ini memungkinkan pasangan untuk membangun koneksi yang lebih dalam dan saling memahami satu sama lain.*
- 7. Pengembangan Keterampilan Resolusi Konflik: Mengajarkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola konflik dengan konstruktif, termasuk mendengarkan dengan penuh perhatian, mengungkapkan kebutuhan dan keinginan dengan jelas, serta mencari solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak.*
- 8. Praktek Keseharian: Menerapkan pembelajaran dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam interaksi sehari-hari dengan pasangan. Praktek konsisten ini membantu memperkuat keterampilan baru dan membawa perubahan positif dalam dinamika emosional hubungan intim.*

Dengan menerapkan metode-metode ini secara teratur dan berkelanjutan, individu dan pasangan mereka dapat memperdalam pemahaman emosi mereka, meningkatkan kualitas komunikasi dan interaksi, serta membangun keintiman emosional yang lebih kuat dalam hubungan intim.

PEMBAHASAN

Pemahaman emosi adalah landasan penting dalam memahami dan merespons perasaan, baik milik kita sendiri maupun orang lain, dalam konteks hubungan intim. Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan bijaksana menjadi kunci dalam membentuk hubungan yang sehat dan memuaskan. Tanpa pemahaman yang memadai tentang emosi, individu mungkin kesulitan dalam merespons dengan tepat terhadap perasaan pasangan, yang dapat menyebabkan ketidakcocokan, konflik, dan ketegangan dalam hubungan.

Kualitas hubungan intim secara langsung dipengaruhi oleh tingkat pemahaman emosi yang dimiliki oleh individu dan pasangan mereka. Ketika pasangan saling memahami dan merespons dengan empati terhadap perasaan satu sama lain, ikatan emosional mereka dapat menjadi lebih kuat dan lebih dalam. Ini dapat meningkatkan kepercayaan, keintiman, dan kepuasan dalam hubungan, serta mengurangi risiko konflik dan ketegangan.

Pemahaman emosi juga berhubungan erat dengan keterampilan komunikasi yang efektif dalam hubungan intim. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan jelas dan mendengarkan dengan empati membantu memperdalam koneksi emosional antara pasangan. Ini memungkinkan mereka untuk saling mendukung dan mengatasi tantangan bersama, serta membangun fondasi yang kokoh untuk hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Selain itu, pemahaman emosi juga berperan dalam mengelola konflik dengan konstruktif dalam hubungan intim. Dengan memahami dan mengelola emosi secara efektif, individu dapat menghindari reaksi impulsif atau merugikan dalam situasi konflik, dan menggantinya dengan tanggapan yang lebih bijaksana dan terarah. Hal ini membantu mencegah eskalasi konflik dan memungkinkan pasangan untuk menyelesaikan perbedaan pendapat dengan cara yang lebih produktif.

Pemahaman emosi juga menjadi faktor penentu dalam kepuasan dan kesejahteraan psikologis dalam hubungan intim. Ketika individu merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh pasangan mereka, hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hubungan. Dengan demikian, pemahaman emosi dapat menjadi kunci untuk menciptakan hubungan intim yang sehat, memuaskan, dan berkelanjutan bagi kedua belah pihak.

Pemahaman emosi juga penting dalam menjaga keseimbangan kekuasaan dalam hubungan intim. Dengan memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain, pasangan dapat bekerja sama untuk membuat keputusan yang tepat dan merencanakan masa depan yang lebih baik bersama. Hal ini menghindarkan terjadinya dominasi atau ketidakseimbangan kekuasaan yang dapat merugikan salah satu pihak dalam hubungan.

Selanjutnya, pemahaman emosi memainkan peran penting dalam membangun rasa saling percaya dan keamanan dalam hubungan intim. Ketika pasangan merasa bahwa perasaan mereka dipahami dan dihargai, mereka cenderung lebih terbuka dan jujur satu

sama lain. Ini menciptakan lingkungan di mana kedua belah pihak merasa nyaman untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi atau ditolak.

Pemahaman emosi juga memfasilitasi adanya dukungan emosional yang saling berkelanjutan dalam hubungan intim. Ketika pasangan dapat memahami dan merespons dengan tepat terhadap perasaan satu sama lain, mereka menjadi lebih mampu memberikan dukungan emosional saat dibutuhkan. Ini menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat dan memungkinkan pasangan untuk saling menguatkan dan mendukung dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup.

Dengan memperdalam pemahaman emosi dalam hubungan intim, individu juga dapat mengembangkan rasa empati yang lebih besar terhadap pasangan mereka. Kemampuan untuk melihat dunia melalui lensa emosi pasangan membantu individu untuk memahami perspektif mereka dengan lebih baik. Hal ini mengurangi kemungkinan kesalahpahaman dan meningkatkan kemampuan untuk merasakan dan merespons perasaan satu sama lain dengan lebih baik.

Pemahaman emosi juga menjadi landasan untuk membangun hubungan yang berkelanjutan dan berharga dalam jangka panjang. Dengan memahami perasaan satu sama lain, pasangan dapat memperkuat ikatan mereka dan menciptakan iklim yang kondusif untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi serta hubungan yang lebih baik. Ini memungkinkan mereka untuk bersama-sama mengatasi rintangan dan mencapai kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar dalam hidup bersama.

Pemahaman emosi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap resolusi konflik dalam hubungan intim. Ketika pasangan mampu memahami dan merespons perasaan satu sama lain dengan bijaksana, mereka cenderung menggunakan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk mengatasi konflik. Hal ini membantu mencegah terjadinya eskalasi konflik yang tidak perlu dan memungkinkan pasangan untuk menemukan solusi yang lebih baik secara bersama-sama.

Selanjutnya, pemahaman emosi dapat memperkuat keintiman dan hubungan positif dalam hubungan intim. Ketika pasangan saling memahami dan merespons perasaan satu sama lain dengan tepat, ini menciptakan ikatan emosional yang lebih dalam dan bermakna. Keintiman emosional yang kuat membantu menjaga hubungan tetap kokoh dan memastikan bahwa kedua belah pihak merasa didukung, dihargai, dan dicintai.

Selain itu, pemahaman emosi juga dapat meningkatkan komunikasi non-verbal dalam hubungan intim. Banyak komunikasi emosional terjadi melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara. Dengan memahami emosi satu sama lain, pasangan dapat membaca sinyal-sinyal non-verbal dengan lebih baik dan menangkap nuansa emosional dalam interaksi mereka, yang memperdalam koneksi emosional mereka.

Pemahaman emosi juga berperan penting dalam mengembangkan rasa hormat dan penghargaan antara pasangan. Ketika individu memahami dan menghargai perasaan satu sama lain, mereka cenderung lebih memperlakukan pasangan dengan lebih baik dan menghindari perilaku yang merugikan atau menyakiti. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana kedua belah pihak dapat tumbuh dan berkembang bersama.

Dengan demikian, pemahaman emosi menjadi fondasi yang kuat bagi hubungan intim yang sehat, memuaskan, dan berkelanjutan. Dengan melatih keterampilan ini dan mengembangkan kesadaran akan emosi, individu dan pasangan mereka dapat memperdalam ikatan mereka, mengatasi tantangan, dan menciptakan hubungan yang lebih bahagia dan memuaskan dalam jangka panjang.

Pemahaman emosi dalam hubungan intim memegang peranan penting dalam menciptakan kualitas hubungan yang sehat dan memuaskan. Pemahaman ini mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merespons dengan tepat terhadap perasaan, baik milik diri sendiri maupun pasangan. Dalam konteks hubungan intim, pemahaman emosi memungkinkan pasangan untuk saling mendukung, berkomunikasi secara efektif, dan membangun keintiman emosional yang mendalam.

Pentingnya pemahaman emosi dalam hubungan intim terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan komunikasi yang sehat antara pasangan. Ketika pasangan memahami perasaan satu sama lain, mereka lebih mampu untuk mengungkapkan kebutuhan, keinginan, dan ketakutan secara terbuka dan jujur. Hal ini membantu mencegah terjadinya kesalahpahaman, meningkatkan saling pengertian, dan memperkuat ikatan emosional antara pasangan.

Selain itu, pemahaman emosi juga memainkan peranan penting dalam memperkuat ikatan emosional antara pasangan. Ketika pasangan saling memahami dan merespons dengan empati terhadap perasaan satu sama lain, ini menciptakan rasa saling pengertian, dukungan, dan kepercayaan yang lebih besar di antara mereka. Keintiman emosional yang kuat memperkuat hubungan dan membuat pasangan merasa lebih dekat satu sama lain.

Pemahaman emosi juga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis individu dalam hubungan intim. Ketika individu merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh pasangan mereka, ini membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana kedua belah pihak merasa nyaman untuk mengekspresikan diri dan mencari dukungan saat dibutuhkan.

Selanjutnya, pemahaman emosi juga dapat memfasilitasi resolusi konflik yang lebih efektif dalam hubungan intim. Ketika pasangan dapat memahami dan merespons dengan bijaksana terhadap perasaan satu sama lain, mereka cenderung menggunakan strategi komunikasi yang lebih konstruktif untuk mengatasi perbedaan pendapat dan masalah-

masalah yang timbul. Ini membantu mencegah eskalasi konflik dan memungkinkan pasangan untuk menemukan solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak.

Selain itu, pemahaman emosi juga memungkinkan individu untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dalam konteks hubungan intim. Ketika individu memahami perasaan mereka sendiri dan perasaan pasangan mereka, mereka memiliki kesempatan untuk merenungkan nilai-nilai, kebutuhan, dan harapan mereka dalam hubungan. Hal ini membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai kebahagiaan yang lebih besar dalam hubungan intim.

Dengan memperdalam pemahaman emosi dalam hubungan intim, individu juga dapat membangun rasa empati yang lebih besar terhadap pasangan mereka. Kemampuan untuk melihat dunia melalui lensa emosi pasangan membantu individu untuk memahami perspektif mereka dengan lebih baik. Ini memungkinkan mereka untuk merespons dengan lebih empati, mendukung, dan mengakomodasi kebutuhan dan keinginan pasangan mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya memperkuat koneksi emosional mereka.

Selain itu, pemahaman emosi juga menjadi faktor penentu dalam meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan hubungan secara keseluruhan. Ketika pasangan merasa didengar, dipahami, dan dihargai secara emosional, ini menciptakan iklim yang kondusif untuk kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar dalam hubungan. Hubungan intim yang memperhatikan dan memahami emosi satu sama lain cenderung lebih harmonis, bermakna, dan memuaskan bagi kedua belah pihak.

Dengan demikian, pemahaman emosi menjadi fondasi yang kuat bagi hubungan intim yang sehat, memuaskan, dan berkelanjutan. Melalui komunikasi yang efektif, resolusi konflik yang konstruktif, dukungan emosional yang saling berkelanjutan, dan keintiman yang mendalam, pasangan dapat menciptakan hubungan yang kokoh dan bertahan lama. Pemahaman emosi memungkinkan mereka untuk tumbuh bersama, mengatasi rintangan, dan merayakan kehidupan bersama dengan lebih bahagia dan memuaskan.

Kesimpulan

Pemahaman emosi memiliki peran krusial dalam membangun hubungan intim yang sehat. Dengan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merespons perasaan satu sama lain dengan bijaksana, pasangan dapat memperkuat ikatan emosional mereka dan meningkatkan kualitas komunikasi mereka. Ketika pasangan merasa didengar, dipahami, dan diterima secara emosional, hal ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana kedua belah pihak dapat tumbuh bersama.

Selain itu, pemahaman emosi memungkinkan pasangan untuk mengelola konflik dengan lebih efektif. Dengan memahami perasaan satu sama lain, pasangan dapat menggunakan strategi komunikasi yang konstruktif untuk menyelesaikan masalah dan

memperdalam pemahaman mereka satu sama lain. Kemampuan untuk merespons dengan empati dan pengertian juga membantu mencegah eskalasi konflik yang tidak perlu, memungkinkan pasangan untuk menjaga kedamaian dalam hubungan.

Kesimpulannya, pemahaman emosi adalah pondasi yang penting bagi hubungan intim yang berhasil. Dengan memperkuat ikatan emosional, meningkatkan komunikasi, dan mengelola konflik secara konstruktif, pasangan dapat menciptakan hubungan yang kokoh dan memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi individu dan pasangan mereka untuk terus mengembangkan kesadaran emosional mereka untuk mendukung hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Kary awan 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 Prososial*.
- 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)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity. Jurnal Diversita, 7(2), 267-273*.
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB. Retrieved from osf.io/3jpd*.
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI. Jurnal Paedagogi, 7, 13*.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. Alat Ukur Stres Akademik.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat.*
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan.*
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.*
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube. JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING, 1(2).*
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politik dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area.*
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.*
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar matematika pada anak usia dini (6-10 tahun) Komunitas Kampung Aur. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 49-53.*
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.*
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS.*
- Syafrizaldi, S., Harahap, D. P., & Dalimunthe, H. A. (2023). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K), 4(1), 31-37.*
- Nugraha, M. (2020, June). *Self-Control Kleptomania Sufferers. In Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT, 20-21 September 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia.*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah.*
- Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Hidayati, N., Sari, C. W. M., & Mirwanti, R. (2015). *Kebutuhan spiritual pada pasien kanker. Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 3(2).*
- Santoso, M. H. (2021). *Laporan Kerja Praktek Sistem Informasi Penerimaan Mahasiswa Baru Berbasis Web pada SMA Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis.*
- Siregar, M. (2009). *Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.*
- Wahyuni, N. (2018). *Sistem Punggawa-Sawi Dalam Komunitas Nelayan (Studi Kasus Di Desa Tarupa Kecamatan Taka Bonerate Kabupaten Kepulauan Selayar). Jurnal Commercium: Kajian Masyarakat Kontemporer, 1(2).*
- Harahap, G. Y. (2020). *Instilling Participatory Planning in Disaster Resilience Measures: Recovery of Tsunami-affected Communities in Banda Aceh, Indonesia. Budapest International Research in Exact Sciences (BirEx) Journal, 2(3), 394-404.*
- Santoso, M. H. (2021). *Application of Association Rule Method Using Apriori Algorithm to Find Sales Patterns Case Study of Indomaret Tanjung Anom. Brilliance: Research of Artificial Intelligence, 1(2), 54-66.*
- Siregar, M. (2010). *Analisis Usahatani Jambu Biji (Studi Kasus: Petani Jambu di Tanjung Anom, Kecamatan Phancur Batu, Kabupaten Deli Serdang) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2019). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.*
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). *Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.*