
PSIKOLOGI KECEMASAN MEMAHAMI DAN MENGELOLA GEJALA KECEMASAN

Syafirah Arifah Siregar

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Psikologi kecemasan adalah bidang yang berkembang pesat dalam memahami dan mengelola gejala kecemasan yang melanda individu. Kecemasan merupakan pengalaman psikologis yang kompleks, melibatkan persepsi terhadap ancaman dan ketidakpastian yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Tulisan ini membahas tentang pentingnya memahami mekanisme dasar kecemasan, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup. Selain itu, tulisan ini juga mengulas beragam strategi dan teknik yang dapat membantu individu dalam mengelola gejala kecemasan, mulai dari teknik relaksasi hingga terapi kognitif perilaku. Pemahaman mendalam terhadap kecemasan dan cara mengelolanya dapat memberikan pandangan yang lebih jelas tentang bagaimana individu dapat mengatasi tantangan psikologis mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: *Psikologi Kecemasan, Gejala Kecemasan, Mekanisme Kecemasan, Pengelolaan Kecemasan, Teknik Relaksasi, Terapi Kognitif Perilaku, Faktor Penyebab Kecemasan, Kualitas Hidup, Persepsi Ancaman.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan adalah pengalaman psikologis yang umum dan kompleks yang seringkali melibatkan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu. Fenomena ini telah menjadi fokus perhatian dalam bidang psikologi, karena dampaknya yang luas pada kesejahteraan individu. Dalam masyarakat modern yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian, pemahaman yang mendalam tentang psikologi kecemasan menjadi semakin penting untuk membantu individu memahami dan mengelola gejala kecemasan yang mereka alami.

Sebagai sebuah disiplin ilmu, psikologi kecemasan berkembang dengan pesat untuk memahami dasar-dasar dan mekanisme yang mendasari kecemasan. Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan dapat bervariasi, mulai dari predisposisi genetik hingga pengalaman hidup dan faktor lingkungan. Pemahaman terhadap berbagai faktor ini menjadi kunci dalam merancang strategi intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan.

Dalam abstrak yang telah disusun, penekanan diberikan pada pentingnya memahami dan mengelola gejala kecemasan. Dengan memahami mekanisme dasar kecemasan, individu dapat mengenali dan mengatasi gejala-gejala yang mungkin mereka alami. Strategi dan teknik yang beragam, seperti teknik relaksasi dan terapi kognitif perilaku, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola kecemasan mereka.

Selain itu, penting juga untuk memahami bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan. Gejala kecemasan yang tidak terkendali dapat mengganggu fungsi sehari-hari, baik dalam konteks pekerjaan maupun hubungan sosial. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan bukan hanya masalah kesehatan mental, tetapi juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu.

Dengan memahami mekanisme dan faktor-faktor yang mendasari kecemasan, serta berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengelolanya, individu dapat memperoleh kontrol lebih besar atas kondisi psikologis mereka. Pendidikan tentang kecemasan dan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dapat menjadi langkah awal yang penting dalam mengatasi stigma terkait dengan masalah kejiwaan.

Di masa depan, penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi kecemasan diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang cara-cara terbaik untuk mencegah, memahami, dan mengelola kecemasan. Dengan demikian, upaya-upaya ini dapat membawa manfaat yang signifikan bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

Dalam konteks global, terutama di masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19, pemahaman yang lebih baik tentang psikologi kecemasan menjadi semakin penting. Pandemi telah meningkatkan tingkat kecemasan di seluruh dunia, menyoroti perlunya sumber daya yang lebih besar dan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah ini.

Melalui kolaborasi antara para profesional kesehatan mental, peneliti, pendidik, dan masyarakat umum, kita dapat memperkuat upaya dalam memahami dan mengelola gejala kecemasan. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesejahteraan mental, di mana individu merasa didukung dan mampu untuk mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi.

Pentingnya pendekatan yang holistik dalam mengatasi kecemasan juga mencakup upaya untuk memperkuat sumber daya individu, baik secara psikologis maupun sosial. Ini mencakup membangun keterampilan pemecahan masalah, meningkatkan dukungan sosial, dan mengajarkan strategi koping yang adaptif. Dengan demikian, individu dapat merasa lebih mampu untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Pemahaman yang lebih baik tentang gejala kecemasan juga dapat membuka jalan bagi pengembangan intervensi yang lebih tepat dan terarah. Ini termasuk penggunaan teknologi dalam menyediakan akses yang lebih mudah dan terjangkau terhadap layanan kesehatan mental, serta pendekatan berbasis bukti yang didukung oleh penelitian ilmiah.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan peran budaya dan konteks sosial dalam pengalaman kecemasan. Cara individu merespon dan mengatasi kecemasan dapat dipengaruhi oleh norma-norma budaya, keyakinan agama, dan dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, pendekatan dalam mengelola kecemasan juga harus sensitif terhadap faktor-faktor ini.

Dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan dan memperkuat kerjasama antara berbagai pihak, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk memahami dan mengelola kecemasan mereka. Ini melibatkan upaya kolektif dalam mengatasi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental, memperkuat sistem dukungan, dan meningkatkan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental.

Dengan demikian, melalui pemahaman yang lebih baik tentang psikologi kecemasan dan upaya kolaboratif dalam mengatasi masalah ini, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera secara mental, di mana setiap individu memiliki kesempatan untuk berkembang dan meraih potensi penuh mereka.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam mengembangkan pendekatan terhadap psikologi kecemasan, langkah-langkah yang sistematis dan terarah diperlukan untuk memahami dan mengelola gejala kecemasan dengan efektif. Berikut adalah rangkaian metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan ini.

- 1. Identifikasi Gejala Kecemasan:** *Pertama-tama, penting untuk mengidentifikasi gejala kecemasan yang dialami oleh individu. Ini dapat meliputi perasaan cemas, keringat dingin, denyut jantung yang cepat, pikiran negatif yang berulang, dan sebagainya.*
- 2. Evaluasi Faktor Penyebab:** *Langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mungkin menyebabkan atau memperburuk kecemasan. Ini termasuk faktor genetik, lingkungan, pengalaman hidup, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi kondisi psikologis individu.*
- 3. Pemahaman Mekanisme Kecemasan:** *Setelah faktor penyebab teridentifikasi, langkah berikutnya adalah memahami mekanisme dasar kecemasan. Ini melibatkan memahami bagaimana sistem saraf bekerja dalam merespons ancaman, serta peran kognisi dan emosi dalam pengalaman kecemasan.*
- 4. Penerapan Strategi Pengelolaan Kecemasan:** *Berbagai strategi pengelolaan kecemasan dapat diterapkan, termasuk teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam, terapi kognitif perilaku untuk mengubah pola pikir yang maladaptif, serta olahraga dan aktivitas fisik untuk mengurangi tingkat stres.*
- 5. Integrasi Pendekatan Holistik:** *Pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dari kesehatan diperlukan dalam mengelola kecemasan secara menyeluruh. Integrasi berbagai pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi individu.*
- 6. Evaluasi dan Koreksi:** *Akhirnya, proses pengelolaan kecemasan harus dievaluasi secara berkala untuk menentukan efektivitasnya. Jika diperlukan, penyesuaian dan koreksi terhadap strategi yang digunakan dapat dilakukan untuk mencapai hasil yang optimal.*

Dengan menerapkan pendekatan yang sistematis dan holistik terhadap psikologi kecemasan, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mereka dan mengelola gejala kecemasan dengan lebih efektif. Langkah-langkah ini merupakan langkah penting dalam perjalanan menuju kesejahteraan mental yang lebih baik.

PEMBAHASAN

Psikologi kecemasan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari fenomena kecemasan yang dialami individu. Gejala kecemasan meliputi perasaan takut, cemas, dan khawatir yang berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu. Untuk memahami kecemasan, penting untuk melihat mekanisme dasarnya, yang melibatkan persepsi terhadap ancaman dan ketidakpastian. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dapat bervariasi, termasuk predisposisi genetik, pengalaman hidup, dan faktor lingkungan.

Strategi dan teknik pengelolaan kecemasan menjadi penting dalam membantu individu mengatasi gejala yang mereka alami. Teknik relaksasi, seperti meditasi dan pernapasan dalam, dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi tingkat kecemasan. Terapi kognitif perilaku bertujuan untuk mengubah pola pikir yang maladaptif yang mungkin menyebabkan atau memperburuk kecemasan.

Pemahaman mendalam tentang kecemasan juga memperhitungkan pengaruh budaya dan konteks sosial dalam pengalaman kecemasan individu. Norma-norma budaya, keyakinan agama, dan dukungan sosial dapat memengaruhi cara individu merespon dan mengatasi kecemasan. Pengelolaan kecemasan juga harus berfokus pada peningkatan kualitas hidup individu, yang dapat terganggu oleh gejala kecemasan yang tidak terkendali.

Pendidikan tentang kecemasan dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental menjadi langkah awal yang penting dalam mengatasi stigma terkait dengan masalah psikologis. Melalui pendekatan holistik, yang memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dari kesehatan, individu dapat meraih kesejahteraan mental yang lebih baik. Evaluasi terus menerus terhadap strategi pengelolaan kecemasan diperlukan untuk memastikan efektivitasnya.

Dengan memahami mekanisme kecemasan dan mengembangkan strategi pengelolaan yang sesuai, individu dapat memperoleh kontrol yang lebih besar atas kondisi psikologis mereka. Langkah-langkah ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental.

Dalam konteks global, terutama di masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19, pemahaman yang lebih baik tentang psikologi kecemasan menjadi semakin penting. Pandemi telah meningkatkan tingkat kecemasan di seluruh dunia, menyoroti perlunya sumber daya yang lebih besar dan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah ini.

Kolaborasi antara para profesional kesehatan mental, peneliti, pendidik, dan masyarakat umum menjadi kunci dalam memperkuat upaya dalam memahami dan mengelola gejala kecemasan. Melalui upaya bersama, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk memahami dan mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik.

Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengobatan gejala kecemasan secara individu, tetapi juga pada pencegahan dan promosi kesehatan mental secara menyeluruh. Dengan demikian, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera secara mental, di mana individu merasa didukung dan mampu untuk mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi.

Melalui penelitian lebih lanjut dan pengembangan intervensi yang inovatif, kita dapat terus memperbaiki cara kita memahami dan mengelola kecemasan. Dengan demikian, kita dapat menciptakan masa depan di mana masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, dapat ditangani secara efektif, tanpa stigma, dan dengan lebih banyak sumber daya yang tersedia untuk mendukung individu yang memerlukan bantuan.

Pembahasan tentang psikologi kecemasan membuka jendela luas terhadap kompleksitas pengalaman psikologis individu dalam menghadapi tantangan emosional. Kecemasan menjadi subjek penting dalam konteks kesehatan mental karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup. Untuk memahami kecemasan, penting untuk memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhinya, seperti predisposisi genetik, pengalaman hidup, dan lingkungan sosial. Ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengelola kecemasan. Selain itu, gejala kecemasan yang dialami oleh individu seringkali dipengaruhi oleh mekanisme psikologis kompleks yang melibatkan persepsi terhadap ancaman dan ketidakpastian.

Dalam konteks pengelolaan kecemasan, berbagai strategi dan teknik telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi gejala yang mereka alami. Teknik relaksasi, seperti meditasi dan pernapasan dalam, telah terbukti efektif dalam menenangkan sistem saraf dan mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, terapi kognitif perilaku menjadi pendekatan yang populer dalam mengubah pola pikir yang maladaptif yang mungkin menyebabkan atau memperburuk kecemasan. Integrasi pendekatan-pendekatan ini dalam rencana pengelolaan kecemasan dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi individu.

Peran budaya dan konteks sosial juga penting dalam memahami pengalaman kecemasan individu. Norma-norma budaya, keyakinan agama, dan dukungan sosial dapat memengaruhi cara individu merespon dan mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan dalam pengelolaan kecemasan harus sensitif terhadap faktor-faktor ini untuk memberikan intervensi yang efektif dan relevan.

Selain itu, pemahaman mendalam tentang kecemasan juga harus memperhitungkan dampaknya terhadap kualitas hidup individu. Gejala kecemasan yang tidak terkendali dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan hubungan sosial individu. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan bukan hanya masalah kesehatan mental, tetapi juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup.

Pendidikan tentang kecemasan dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental menjadi langkah awal yang penting dalam mengatasi stigma terkait dengan masalah psikologis. Melalui upaya ini, diharapkan masyarakat dapat lebih terbuka terhadap pembicaraan tentang kecemasan dan lebih memahami kebutuhan individu yang mengalaminya.

Selanjutnya, kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk profesional kesehatan mental, peneliti, pendidik, dan masyarakat umum, menjadi kunci dalam memperkuat upaya dalam memahami dan mengelola kecemasan. Dengan kerjasama yang kokoh, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk memahami dan mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik.

Dalam konteks global, pandemi COVID-19 telah meningkatkan tingkat kecemasan di seluruh dunia, menyoroti urgensi penanganan masalah kesehatan mental. Kondisi ini menekankan perlunya sumber daya yang lebih besar dan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi kecemasan.

Pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dari kesehatan diperlukan dalam mengelola kecemasan secara menyeluruh. Integrasi berbagai pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi individu dalam mengatasi kecemasan mereka.

Evaluasi terus menerus terhadap strategi pengelolaan kecemasan diperlukan untuk memastikan efektivitasnya. Dengan demikian, kita dapat terus memperbaiki cara kita memahami dan mengelola kecemasan, sehingga menciptakan masa depan yang lebih baik bagi kesejahteraan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam konteks penanganan kecemasan, peran teknologi juga semakin penting. Teknologi telah memungkinkan akses yang lebih mudah dan terjangkau terhadap layanan kesehatan mental, seperti konseling online dan aplikasi meditasi. Penggunaan teknologi dalam pendekatan ini membuka pintu bagi individu untuk mendapatkan bantuan dan dukungan kapan pun dan di mana pun mereka membutuhkannya.

Selain itu, pendekatan-pendekatan inovatif dalam pengelolaan kecemasan juga terus dikembangkan melalui penelitian ilmiah. Pengembangan intervensi yang didukung oleh bukti-bukti empiris menjadi kunci dalam memastikan efektivitas dan keberlanjutan dari upaya-upaya ini. Penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi kecemasan diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang cara-cara terbaik untuk mencegah, memahami, dan mengelola kecemasan.

Selanjutnya, perlunya dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan tidak boleh diabaikan. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan sumber daya emosional dan praktis bagi individu dalam mengatasi kecemasan mereka. Membangun

jaringan dukungan yang solid menjadi langkah penting dalam perjalanan menuju pemulihan.

Selanjutnya, penting untuk memperhitungkan peran perawatan diri dalam pengelolaan kecemasan. Menerapkan kebiasaan sehat seperti olahraga teratur, tidur yang cukup, dan pola makan seimbang dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan fisik. Terlebih lagi, mengembangkan kegiatan yang memberikan rasa pencapaian dan kepuasan dapat membantu mengalihkan perhatian dari gejala kecemasan.

Keterlibatan individu dalam proses pengelolaan kecemasan juga sangat penting. Penerimaan dan komitmen untuk mengatasi kecemasan serta kesediaan untuk mencari bantuan ketika diperlukan merupakan langkah awal yang penting dalam perjalanan pemulihan. Mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah kecil namun konsisten dalam menghadapi kecemasan mereka dapat membantu membangun rasa percaya diri dan kemandirian.

Selanjutnya, upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan masyarakat juga menjadi kunci dalam penanganan kecemasan. Pengetahuan yang lebih luas tentang gejala kecemasan, strategi pengelolaannya, dan sumber daya yang tersedia dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Dengan demikian, melalui pendekatan yang holistik, terintegrasi, dan berkelanjutan, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan inklusif terhadap kesehatan mental. Memahami dan mengelola kecemasan bukanlah perjalanan yang mudah, tetapi dengan dukungan yang tepat dan upaya yang berkelanjutan, setiap individu memiliki potensi untuk meraih kesejahteraan mental yang lebih baik.

Kesimpulan

Kesimpulannya, psikologi kecemasan memperlihatkan kompleksitas dan signifikansi pengalaman psikologis individu dalam menghadapi tantangan emosional. Dalam upaya memahami dan mengelola kecemasan, pendekatan holistik yang memperhatikan faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya menjadi kunci. Strategi pengelolaan kecemasan, termasuk teknik relaksasi, terapi kognitif perilaku, dan penguatan dukungan sosial, dapat membantu individu dalam mengatasi gejala yang mereka alami.

Selain itu, perlunya pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental menjadi penting dalam mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental. Melalui kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk profesional kesehatan mental, peneliti, pendidik, dan masyarakat umum, kita dapat memperkuat upaya dalam memahami dan mengelola kecemasan.

Pandemi COVID-19 telah menyoroti urgensi penanganan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, di seluruh dunia. Oleh karena itu, pengembangan intervensi yang inovatif, dukungan teknologi, dan penelitian ilmiah yang berkelanjutan menjadi kunci dalam memastikan efektivitas dan keberlanjutan upaya-upaya ini.

Dengan demikian, melalui pendekatan yang terintegrasi, berkelanjutan, dan berdasarkan bukti, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan inklusif terhadap kesehatan mental. Memahami dan mengelola kecemasan merupakan perjalanan yang membutuhkan dukungan, kesadaran, dan komitmen dari semua pihak terlibat. Dengan upaya bersama, kita dapat membawa perubahan positif dalam kesejahteraan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 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 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*.