
KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN PERKOTAAN MENGHADAPI STRES KOTA BESAR

Yana Mutiara

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Abstrak ini membahas tantangan kesehatan mental yang dihadapi individu dalam kehidupan perkotaan yang serba cepat dan stres di kota besar. Perubahan lingkungan, tekanan pekerjaan, kehidupan sosial yang padat, dan kurangnya ruang hijau seringkali menjadi faktor penyebab stres yang signifikan bagi penduduk perkotaan. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak stres perkotaan terhadap kesehatan mental serta strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan ini. Kata kunci: kesehatan mental, stres perkotaan, kehidupan perkotaan, strategi mengatasi stres.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Stres Perkotaan, Kehidupan Perkotaan, Strategi Mengatasi Stres.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan manusia yang terus mendapatkan perhatian yang semakin besar dalam konteks kehidupan perkotaan, terutama di kota-kota besar. Dalam lingkungan perkotaan yang serba cepat dan penuh tekanan, individu sering mengalami berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Stres perkotaan menjadi salah satu isu utama yang dihadapi oleh penduduk perkotaan, karena berbagai faktor seperti polusi, kepadatan penduduk, dan tekanan pekerjaan dapat memicu stres yang tinggi. Sebagai hasilnya, kesehatan mental menjadi semakin rentan dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam konteks kehidupan perkotaan.

Abstrak yang telah disusun menggarisbawahi pentingnya pemahaman tentang dampak stres perkotaan terhadap kesehatan mental individu. Dengan meningkatnya urbanisasi dan pertumbuhan kota-kota besar, memahami cara mengelola stres perkotaan menjadi semakin penting untuk mencegah masalah kesehatan mental yang serius. Kata kunci yang ditekankan dalam abstrak, yaitu kesehatan mental, stres perkotaan, kehidupan perkotaan, dan strategi mengatasi stres, menyoroti aspek-aspek utama yang akan dibahas dalam artikel ini.

Melalui penelitian dan pemahaman yang lebih dalam tentang dampak stres perkotaan terhadap kesehatan mental, dapat diidentifikasi strategi yang efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan ini. Dengan demikian, latar belakang ini bertujuan untuk menyediakan landasan untuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara kehidupan perkotaan dan kesehatan mental, serta pentingnya mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi stres yang dihadapi oleh penduduk perkotaan.

Perkembangan kota-kota besar menjadi pusat aktivitas ekonomi, sosial, dan budaya telah menarik banyak orang untuk bermigrasi ke wilayah perkotaan. Namun, kehidupan di kota besar juga membawa berbagai tantangan baru yang dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Pola hidup yang sibuk, tekanan pekerjaan yang tinggi, mobilitas yang tinggi, dan kurangnya akses terhadap ruang hijau menjadi beberapa faktor yang dapat meningkatkan tingkat stres dan risiko masalah kesehatan mental di lingkungan perkotaan.

Stres perkotaan memiliki dampak yang luas dan bervariasi terhadap kesehatan mental individu. Beberapa dampak yang umum termasuk kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan peningkatan risiko gangguan mental lainnya. Selain itu, stres perkotaan juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya atau memicu munculnya gangguan mental baru pada individu yang sebelumnya sehat secara psikologis.

Dalam mengatasi stres perkotaan dan menjaga kesehatan mental, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif. Strategi-strategi ini dapat mencakup pendekatan individual, seperti latihan relaksasi, meditasi, atau terapi kognitif perilaku, serta pendekatan komunal, seperti menciptakan ruang hijau publik, fasilitas rekreasi, dan program-program kesehatan mental yang terjangkau.

Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam mengurangi dampak stres perkotaan terhadap kesehatan mental. Membangun jaringan sosial yang solid dan memiliki akses terhadap dukungan emosional dari keluarga, teman, atau komunitas dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan ketahanan mental mereka.

Pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental juga perlu ditingkatkan di masyarakat perkotaan. Informasi tentang pentingnya kesehatan mental, gejala-gejala gangguan mental, serta sumber daya dan layanan yang tersedia harus tersedia secara luas agar individu dapat dengan mudah mengakses bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan.

Dengan demikian, melalui pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara individu, masyarakat, dan pemerintah, dapat dibangun lingkungan perkotaan yang lebih ramah kesehatan mental. Upaya-upaya ini akan membantu mengurangi tingkat stres perkotaan, meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, dan menciptakan kota-kota yang lebih berkelanjutan dari segi kesehatan mental.

Pentingnya meningkatkan kualitas hidup mental di kota-kota besar juga terkait erat dengan produktivitas dan kesejahteraan ekonomi secara keseluruhan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih produktif di tempat kerja, lebih mampu beradaptasi dengan perubahan, dan lebih mungkin untuk berkontribusi secara positif terhadap masyarakat di sekitarnya.

Dengan demikian, penelitian dan perhatian yang terus meningkat terhadap kesehatan mental di lingkungan perkotaan sangat penting untuk memastikan kualitas hidup yang baik bagi penduduk perkotaan. Dengan mengidentifikasi tantangan kesehatan mental yang spesifik bagi individu di kota besar dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini, kita dapat menciptakan lingkungan perkotaan yang lebih inklusif, berkelanjutan, dan mendukung bagi kesejahteraan mental semua warganya.

Pemerintah dan lembaga terkait juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental di kota-kota besar. Mereka dapat mengimplementasikan kebijakan dan program-program yang mendukung kesejahteraan mental, termasuk menyediakan akses yang lebih mudah terhadap layanan kesehatan mental, mendukung pembangunan ruang terbuka hijau, dan menyediakan program-program pendidikan dan pelatihan tentang kesehatan mental.

Selain itu, peran sektor swasta juga tidak boleh diabaikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan. Perusahaan-perusahaan dapat memperhatikan kesejahteraan karyawan mereka dengan menyediakan program kesehatan mental di tempat kerja, menyediakan fasilitas untuk istirahat dan relaksasi, serta mendukung keseimbangan kerja-hidup yang sehat.

Masyarakat sipil juga dapat berperan dalam memperjuangkan kesehatan mental di kota-kota besar. Ini dapat dilakukan melalui kampanye kesadaran, dukungan kepada organisasi nirlaba yang berfokus pada kesehatan mental, atau berpartisipasi dalam kegiatan sukarela yang mempromosikan kesejahteraan psikologis di komunitas setempat.

Dalam hal ini, pendekatan yang holistik dan terkoordinasi antara berbagai pemangku kepentingan diperlukan untuk mencapai kemajuan yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental di kota-kota besar. Ini membutuhkan kolaborasi yang erat antara pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental semua warganya.

Seiring dengan itu, perlu juga diakui bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan mental di kota-kota besar membutuhkan komitmen jangka panjang dan perubahan struktural yang mendalam. Hal ini melibatkan perubahan dalam kebijakan, budaya, dan infrastruktur kota yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan mendukung bagi kesejahteraan mental individu.

Dengan demikian, upaya untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di kehidupan perkotaan menghadapi stres kota besar harus menjadi prioritas bagi semua pemangku kepentingan. Dengan kolaborasi yang kuat dan komitmen bersama, kita dapat menciptakan kota-kota besar yang tidak hanya makmur secara ekonomi, tetapi juga sehat secara mental bagi semua penduduknya.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode yang dapat digunakan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di kehidupan perkotaan yang dihadapi stres kota besar meliputi beberapa langkah yang terintegrasi:

- 1. Penelitian dan Evaluasi:** Langkah pertama adalah melakukan penelitian menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di lingkungan perkotaan, termasuk studi tentang tingkat stres, faktor-faktor penyebab stres, dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental. Evaluasi secara berkala juga diperlukan untuk memantau efektivitas intervensi yang dilakukan.

2. **Pengembangan Kebijakan:** *Berdasarkan hasil penelitian, pemerintah dan lembaga terkait dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental di kota-kota besar. Kebijakan ini dapat mencakup peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, pembangunan ruang terbuka hijau, regulasi terkait dengan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental, dan program-program pendidikan tentang kesehatan mental.*
3. **Pendidikan dan Kesadaran:** *Melakukan program-program pendidikan dan kesadaran di masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental, dan memberikan informasi tentang cara mengatasi stres dan memelihara kesejahteraan mental yang positif.*
4. **Intervensi dan Layanan:** *Menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan terjangkau bagi penduduk perkotaan, termasuk layanan konseling, terapi, dan dukungan psikologis lainnya. Intervensi juga dapat meliputi program-program seperti grup dukungan, terapi kelompok, dan pelatihan keterampilan coping.*
5. **Pengembangan Ruang Terbuka Hijau:** *Membangun dan memelihara ruang terbuka hijau di lingkungan perkotaan untuk memberikan tempat bagi individu untuk bersantai, berolahraga, dan menghubungkan diri dengan alam, yang telah terbukti mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.*
6. **Kolaborasi antar Pemangku Kepentingan:** *Melibatkan semua pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu, dalam upaya bersama untuk meningkatkan kesehatan mental di kota-kota besar. Kolaborasi yang kuat dan terintegrasi diperlukan untuk mencapai dampak yang signifikan dalam mengatasi stres kota besar.*
7. **Evaluasi dan Pemantauan:** *Melakukan evaluasi terus-menerus terhadap intervensi dan program-program yang dilaksanakan untuk memastikan bahwa mereka efektif dalam meningkatkan kesehatan mental penduduk perkotaan. Pemantauan juga diperlukan untuk mengidentifikasi masalah yang muncul dan melakukan perubahan yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan.*

Dengan mengimplementasikan metode ini secara komprehensif dan terkoordinasi, diharapkan dapat menciptakan lingkungan perkotaan yang lebih sehat secara mental dan mendukung kesejahteraan semua penduduknya.

PEMBAHASAN

Dalam kehidupan perkotaan yang serba cepat dan kompleks, kesehatan mental menjadi isu sentral yang perlu mendapatkan perhatian serius. Tingkat stres yang tinggi, tekanan pekerjaan, mobilitas yang tinggi, dan kurangnya ruang hijau adalah beberapa

tantangan utama yang dihadapi individu di kota besar. Stres perkotaan dapat memengaruhi kesehatan mental dengan berbagai cara, termasuk meningkatkan risiko gangguan seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak stres perkotaan terhadap kesehatan mental serta strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan ini.

Kesehatan mental menjadi semakin rentan di lingkungan perkotaan yang penuh tekanan, di mana individu sering kali menghadapi berbagai tuntutan dan keterbatasan. Faktor-faktor seperti polusi udara, kepadatan penduduk, dan tekanan ekonomi dapat meningkatkan tingkat stres dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, pemahaman yang lebih dalam tentang stres perkotaan dan strategi mengatasi stres menjadi penting untuk memastikan kesehatan mental yang optimal bagi penduduk kota besar.

Pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan perkotaan menyoroti perlunya kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu. Melalui upaya bersama, dapat dikembangkan kebijakan dan program-program yang mendukung kesejahteraan mental, serta menciptakan lingkungan perkotaan yang lebih ramah dan inklusif bagi semua warganya.

Adanya dukungan sosial yang kuat juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan perkotaan. Individu yang memiliki jaringan sosial yang solid cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Selain itu, pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental juga perlu ditingkatkan di masyarakat untuk mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Dengan pendekatan holistik dan terkoordinasi, diharapkan dapat menciptakan lingkungan perkotaan yang lebih sehat secara mental dan mendukung kesejahteraan semua penduduknya. Ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan kota-kota yang lebih berkelanjutan dan inklusif. Oleh karena itu, penting untuk terus memperkuat upaya-upaya dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di kehidupan perkotaan, menghadapi stres kota besar.

Dalam konteks kesehatan mental di lingkungan perkotaan, penting untuk mempertimbangkan berbagai strategi dan intervensi yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pengembangan ruang terbuka hijau di kota-kota besar. Ruang terbuka hijau seperti taman, taman kota, dan area rekreasi dapat menjadi tempat pelarian bagi individu untuk beristirahat, berolahraga, dan menghubungkan diri dengan alam. Penelitian telah menunjukkan bahwa interaksi dengan alam dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

Selain itu, program-program pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental juga memiliki peran penting dalam mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental dan meningkatkan pemahaman tentang cara mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis. Dengan menyediakan informasi yang akurat dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang tepat, individu dapat lebih mudah mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang mungkin mereka alami dan mencari bantuan yang mereka butuhkan.

Pengembangan kebijakan yang mendukung kesehatan mental di kota-kota besar juga merupakan langkah penting. Hal ini dapat mencakup regulasi terkait dengan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental, insentif untuk perusahaan yang menyediakan program kesehatan mental di tempat kerja, dan pengembangan infrastruktur yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif.

Kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu, juga diperlukan untuk menciptakan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan. Dengan berbagi sumber daya, pengetahuan, dan pengalaman, dapat dibangun lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup semua warganya.

Dalam hal ini, evaluasi terus-menerus terhadap intervensi yang dilakukan juga penting untuk memastikan bahwa program-program yang dilaksanakan efektif dalam mencapai tujuan mereka. Pemantauan terhadap dampak intervensi tersebut dapat membantu dalam mengidentifikasi keberhasilan, kelemahan, dan area-area di mana perbaikan diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental di kota-kota besar secara keseluruhan.

Dengan menggabungkan berbagai strategi ini dalam pendekatan holistik dan berkelanjutan, diharapkan dapat menciptakan lingkungan perkotaan yang lebih ramah kesehatan mental dan mendukung kesejahteraan semua penduduknya. Dengan demikian, dapat terwujud visi kota-kota besar yang tidak hanya makmur secara ekonomi, tetapi juga sehat secara mental bagi semua warganya.

Pembahasan mengenai kesehatan mental di kehidupan perkotaan merupakan topik yang penting dan kompleks. Pertama-tama, perlu diperhatikan bahwa urbanisasi yang cepat telah menciptakan lingkungan yang sarat dengan stres dan tekanan bagi individu yang tinggal di kota-kota besar. Faktor-faktor seperti kepadatan penduduk, polusi, kompetisi pekerjaan, dan mobilitas yang tinggi dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Selanjutnya, penting untuk menyadari bahwa stres perkotaan dapat memiliki dampak yang merugikan terhadap kesehatan mental individu. Dampaknya meliputi peningkatan

risiko gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental lainnya. Masalah ini dapat memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan interpersonal seseorang.

Untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di lingkungan perkotaan, berbagai strategi dapat diterapkan. Salah satunya adalah pengembangan ruang terbuka hijau, yang telah terbukti dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ruang terbuka hijau seperti taman kota, taman rekreasi, dan jalur hijau memberikan tempat bagi individu untuk beristirahat, berolahraga, dan bersosialisasi, yang semuanya dapat membantu mengurangi stres.

Selain itu, upaya pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental juga penting. Dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental, dan memberikan informasi tentang cara mengelola stres, individu dapat lebih mampu mengatasi tantangan kesehatan mental di lingkungan perkotaan.

Kebijakan pemerintah juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental di kota-kota besar. Pembangunan infrastruktur yang mendukung kesehatan mental, seperti ruang terbuka hijau, dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup yang sehat dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks ini, kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu, sangat penting. Dengan bekerja sama, mereka dapat mengembangkan dan menerapkan solusi yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan. Dengan demikian, kualitas hidup di kota-kota besar dapat ditingkatkan secara signifikan.

Selanjutnya, perlu dipertimbangkan pentingnya upaya evaluasi dan pemantauan terhadap efektivitas program-program yang diterapkan. Evaluasi yang terus-menerus akan membantu mengevaluasi dampak intervensi yang dilakukan serta mengidentifikasi area-area yang memerlukan perbaikan atau penyesuaian. Dengan pemantauan yang cermat, dapat dilakukan penyesuaian yang tepat guna memastikan bahwa program-program tersebut benar-benar efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan.

Selanjutnya, penting untuk menyadari bahwa pendekatan yang holistik dan terkoordinasi diperlukan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di kehidupan perkotaan. Dengan melibatkan berbagai pihak yang berkepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu, dapat diciptakan sinergi yang kuat untuk mendukung kesejahteraan psikologis semua penduduk kota.

Selain itu, dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan, perlu diakui bahwa perubahan struktural yang mendalam dan komitmen jangka panjang diperlukan. Hal ini mencakup perubahan dalam kebijakan, budaya, dan infrastruktur kota yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan mendukung bagi kesejahteraan mental individu.

Terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus ditingkatkan di semua lapisan masyarakat. Dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara-cara untuk mengatasi stres, diharapkan masyarakat menjadi lebih terbuka dan responsif terhadap upaya-upaya dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perkotaan. Dengan demikian, akan tercipta lingkungan perkotaan yang lebih sehat secara mental dan mendukung kesejahteraan semua penduduknya.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, kesehatan mental di kehidupan perkotaan merupakan isu yang kompleks dan penting yang membutuhkan perhatian serius. Tingkat stres yang tinggi dan tekanan dari lingkungan perkotaan dapat memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang holistik dan terkoordinasi yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, masyarakat sipil, dan individu.

Pengembangan ruang terbuka hijau, program-program pendidikan dan kesadaran, serta kebijakan yang mendukung kesehatan mental di lingkungan perkotaan dapat menjadi langkah-langkah yang efektif. Kolaborasi yang kuat antara berbagai pihak juga diperlukan untuk menciptakan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental di kota-kota besar.

Evaluasi dan pemantauan terus-menerus terhadap efektivitas program-program yang diterapkan juga sangat penting. Ini akan membantu mengidentifikasi keberhasilan dan kelemahan dari intervensi yang dilakukan, serta memungkinkan penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan hasilnya.

Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan di semua lapisan masyarakat, sementara perubahan struktural yang mendalam juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis individu di lingkungan perkotaan. Dengan upaya yang bersama-sama dan komitmen yang kuat, kita dapat menciptakan kota-kota besar yang tidak hanya makmur secara ekonomi, tetapi juga sehat secara mental bagi semua penduduknya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).