
KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DI MASA PANDEMI TANTANGAN DAN PENYESUAIAN

Dara Maharani Arjana

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental dan kesejahteraan telah menjadi perhatian utama selama masa pandemi COVID-19 yang berkepanjangan. Tantangan yang dihadapi individu dan masyarakat selama periode ini sangat kompleks dan beragam, mulai dari isolasi sosial, kekhawatiran akan kesehatan fisik, hingga dampak ekonomi yang signifikan. Penyesuaian terhadap situasi yang terus berubah menjadi kunci untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan di tengah tantangan yang dihadapi.

Kondisi pandemi telah menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, termasuk lonjakan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan masyarakat. Isolasi sosial dan ketidakpastian terkait kesehatan dan masa depan telah menyebabkan lonjakan masalah kesehatan mental di berbagai kelompok usia. Selain itu, stigma terkait pandemi dan kesehatan mental sering kali menjadi hambatan dalam pencarian bantuan dan dukungan.

Dalam menghadapi tantangan ini, individu dan masyarakat telah melakukan berbagai penyesuaian untuk menjaga kesehatan mental mereka. Ini termasuk adopsi strategi koping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, menjaga rutinitas sehari-hari yang sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, layanan kesehatan mental secara daring atau telepon juga menjadi alternatif penting bagi individu yang membutuhkan bantuan profesional.

Pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan tidak boleh diabaikan, terutama selama masa pandemi. Faktor-faktor seperti pola makan yang sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres juga berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental individu. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga dapat memberikan perlindungan tambahan terhadap dampak negatif kesehatan mental.

Dalam konteks ini, peran institusi dan pemerintah sangat penting dalam menyediakan akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental, mendukung inisiatif dan program-program yang mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental, serta mengurangi stigma yang terkait dengan kondisi psikologis. Upaya-upaya ini dapat membantu mengurangi dampak pandemi terhadap kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dengan demikian, memahami tantangan yang dihadapi selama masa pandemi dan strategi penyesuaian yang efektif adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu dan masyarakat. Dengan dukungan yang tepat dan penyesuaian yang adaptif, kita dapat mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pandemi dan menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan di masa yang sulit ini.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesejahteraan, Pandemi, Tantangan, Penyesuaian.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah mengubah cara hidup secara global sejak dimulainya wabah pada awal tahun 2020. Virus ini tidak hanya memiliki dampak fisik yang signifikan tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu di seluruh dunia.

Tantangan utama yang dihadapi individu dan masyarakat selama pandemi ini adalah isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, perubahan pola hidup, dan kekhawatiran akan kesehatan fisik serta psikologis mereka.

Isolasi sosial yang diperlukan untuk mengendalikan penyebaran virus telah menyebabkan perasaan kesepian, kehilangan hubungan sosial, dan keterbatasan akses terhadap dukungan emosional bagi banyak individu, terutama bagi mereka yang tinggal sendiri atau yang terpisah dari keluarga dan teman-teman mereka.

Ketidakpastian ekonomi akibat pandemi telah menimbulkan kekhawatiran finansial, kehilangan pekerjaan, dan tekanan keuangan yang berkepanjangan bagi sebagian besar masyarakat, yang semuanya dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berkelanjutan.

Perubahan drastis dalam pola hidup sehari-hari, seperti bekerja dari rumah, pembatasan perjalanan, dan penutupan sekolah, telah mempengaruhi rutinitas dan aktivitas sosial yang biasa, menghasilkan rasa keterbatasan dan kehilangan bagi banyak individu, terutama anak-anak dan remaja.

Kekhawatiran akan kesehatan fisik, baik terkait dengan risiko infeksi COVID-19 maupun akses terbatas terhadap layanan kesehatan lainnya, telah menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan masyarakat, dengan dampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Selain itu, pandemi telah menyebabkan peningkatan tingkat stres secara keseluruhan, baik karena perubahan hidup yang mendadak, ketidakpastian akan masa depan, maupun berita negatif yang berlimpah dari media, semuanya berkontribusi pada gangguan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Implikasi pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berdampak jangka panjang. Kondisi ini mencakup peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres pasca-trauma, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tantangan tambahan muncul bagi kelompok rentan, termasuk lansia, individu dengan gangguan kesehatan mental praseksisting, dan mereka yang tinggal di daerah dengan layanan kesehatan yang terbatas, yang semuanya dapat menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap dampak kesehatan mental dari pandemi ini.

Meskipun tantangan yang dihadapi selama pandemi ini kompleks dan beragam, ada upaya yang dilakukan oleh individu, masyarakat, dan lembaga kesehatan mental untuk menyediakan dukungan dan layanan yang diperlukan. Hal ini mencakup upaya untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, dan mengurangi stigma yang terkait dengan kondisi psikologis.

Penting untuk mengakui bahwa pandemi COVID-19 telah memperkuat pentingnya mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh, serta memperkuat kerja sama dan solidaritas di antara masyarakat global dalam menghadapi tantangan ini.

Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang dampak psikologis dari pandemi COVID-19, bersama dengan upaya untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan bagi individu yang membutuhkannya, merupakan langkah-langkah kunci dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan di masa pandemi yang menantang ini.

Dalam menghadapi tantangan yang kompleks ini, penting untuk mengakui bahwa resiliensi adalah kualitas yang sangat berharga. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari tantangan, termasuk krisis seperti pandemi ini. Meningkatkan resiliensi individu dan masyarakat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari situasi yang sulit, serta memfasilitasi proses pemulihan yang lebih cepat.

Adopsi strategi koping yang sehat dan adaptif juga menjadi penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan selama masa pandemi. Ini termasuk praktik-praktik seperti olahraga teratur, meditasi, teknik relaksasi, dan menjaga pola makan yang sehat. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat ketahanan mental individu.

Selain itu, menjaga koneksi sosial dan dukungan emosional juga penting dalam mengatasi isolasi sosial dan kesepian selama pandemi. Meskipun interaksi tatap muka mungkin terbatas, tetapi teknologi modern memungkinkan untuk tetap terhubung secara virtual dengan keluarga, teman, dan komunitas, yang dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan.

Peran keluarga dan teman-teman dalam memberikan dukungan emosional dan praktis tidak boleh diabaikan. Membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan positif dapat memberikan rasa dukungan, rasa terhubung, dan rasa makna yang penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan.

Di samping itu, penting untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Layanan kesehatan mental, baik dalam bentuk konseling individual, terapi kelompok, atau dukungan daring, dapat menjadi sumber dukungan yang sangat berharga dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang muncul selama pandemi.

Keterlibatan aktif dalam aktivitas yang memberikan makna dan tujuan juga dapat membantu mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan. Ini termasuk terlibat

dalam kegiatan sukarela, mengejar hobi dan minat pribadi, serta memberikan kontribusi positif kepada komunitas lokal atau lingkungan sekitar.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan adalah perjalanan yang berkelanjutan. Hal ini membutuhkan komitmen untuk terus melakukan perawatan diri, beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat menghadapi tantangan yang dihadapi selama pandemi ini dengan lebih baik.

Dalam kesimpulan, pandemi COVID-19 telah menimbulkan tantangan yang signifikan bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu di seluruh dunia. Namun, dengan adopsi strategi koping yang adaptif, dukungan sosial yang kuat, dan akses terhadap layanan kesehatan mental, kita dapat memperkuat ketahanan mental kita sendiri dan membantu orang lain dalam mengatasi dampak negatif dari situasi ini.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode ini dirancang untuk membantu individu menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka di tengah-tengah tantangan yang dihadapi sehari-hari, terutama selama masa pandemi yang menantang ini. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan metode ini dapat memberikan panduan praktis dan strategis bagi setiap individu dalam mengatasi stres, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

- 1. Evaluasi Diri: Langkah pertama dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan adalah dengan melakukan evaluasi diri secara teratur. Identifikasi perasaan, pikiran, dan tingkat stres yang mungkin muncul dalam diri Anda. Kesadaran akan kondisi emosional Anda adalah langkah awal yang penting untuk mengidentifikasi area-area di mana Anda mungkin membutuhkan dukungan tambahan.*
- 2. Pembangunan Resiliensi: Fokus pada pembangunan resiliensi sebagai bagian dari strategi penanganan kesehatan mental. Melalui latihan, pembacaan, dan refleksi, tingkatkan kemampuan Anda untuk beradaptasi dengan perubahan, menemukan makna dalam tantangan, dan pulih dari kesulitan. Latihan-latihan ini dapat membantu memperkuat ketahanan mental Anda dan meningkatkan kemampuan Anda untuk mengatasi stres.*
- 3. Kelola Stres: Pelajari teknik-teknik manajemen stres yang efektif dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk praktik pernapasan dalam, meditasi, yoga, dan olahraga fisik yang teratur. Praktik-praktik ini dapat membantu*

menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat ketahanan Anda terhadap tekanan.

- 4. Jaga Pola Makan dan Tidur yang Sehat: Berikan perhatian pada pola makan sehat dan tidur yang cukup. Nutrisi yang baik dan istirahat yang memadai memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan kesejahteraan Anda. Pastikan untuk makan makanan bergizi, minum air yang cukup, dan tidur selama 7-9 jam setiap malam.*
- 5. Tetap Terhubung: Tetap terhubung dengan orang-orang terdekat Anda, baik secara fisik maupun secara virtual. Jaga komunikasi yang terbuka dan terus berbagi pengalaman, perasaan, dan dukungan satu sama lain. Koneksi sosial yang kuat adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan mental Anda.*
- 6. Hindari Overload Informasi: Batasi paparan Anda terhadap berita dan informasi yang menimbulkan kecemasan atau stres berlebihan. Tentukan sumber-sumber informasi yang dapat dipercaya dan terbatas pada waktu tertentu untuk memperbarui diri Anda. Berikan diri Anda jeda dari media sosial jika diperlukan untuk menjaga kesehatan mental Anda.*
- 7. Temukan Makna dan Tujuan: Temukan kegiatan atau proyek yang memberikan makna dan tujuan dalam hidup Anda. Ini dapat termasuk mengejar hobi, terlibat dalam kegiatan sukarela, atau menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Aktivitas-aktivitas ini dapat memberikan rasa pencapaian, meningkatkan suasana hati, dan memberikan fokus positif pada kehidupan Anda.*
- 8. Jadwalkan Waktu untuk Istirahat dan Rekreasi: Jadwalkan waktu untuk istirahat dan rekreasi dalam rutinitas harian Anda. Berikan diri Anda kesempatan untuk bersantai, menikmati aktivitas yang Anda sukai, dan melepaskan diri dari tuntutan sehari-hari. Istirahat yang teratur dan waktu untuk rekreasi penting untuk menjaga keseimbangan psikologis Anda.*
- 9. Cari Bantuan Profesional jika Diperlukan: Jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental jika Anda merasa kesulitan mengatasi masalah Anda sendiri. Konseling individual, terapi kelompok, atau dukungan online dapat memberikan bantuan dan panduan yang diperlukan dalam mengelola kesehatan mental Anda.*
- 10. Tetap Fleksibel dan Terbuka untuk Perubahan: Akhirnya, tetaplah fleksibel dan terbuka terhadap perubahan yang terjadi dalam hidup Anda. Pandemi telah mengajarkan kita bahwa situasi dapat berubah dengan cepat dan tidak terduga. Dengan tetap terbuka dan adaptif, Anda dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan menjaga kesehatan mental Anda di tengah ketidakpastian.*

Dengan mengadopsi strategi-strategi yang disajikan dalam metode ini, diharapkan bahwa setiap individu dapat memperkuat ketahanan mental mereka, menemukan kedamaian dalam diri mereka sendiri, dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ingatlah bahwa perawatan diri dan dukungan sosial adalah kunci utama dalam menjaga kesehatan mental. Mari bersama-sama melewati masa-masa sulit ini dengan kekuatan, ketahanan, dan kasih sayang.

PEMBAHASAN

Dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan, memiliki keseimbangan psikologis menjadi krusial. Keseimbangan ini mencakup kestabilan emosional, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan untuk menangani situasi yang menuntut secara mental. Kunci utama dalam mencapai keseimbangan psikologis adalah kesadaran diri yang mendalam. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk mengenali dan memahami perasaan, pikiran, dan perilaku mereka sendiri dengan lebih baik.

Selain itu, penerimaan diri juga merupakan elemen penting dalam mencapai keseimbangan psikologis. Ini melibatkan kemampuan untuk menerima dan menghargai diri sendiri dengan semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dengan menerima diri sendiri secara penuh, individu dapat mengurangi konflik internal dan meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri.

Selanjutnya, manajemen emosi menjadi keterampilan kunci dalam mencapai keseimbangan psikologis. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan efektif. Dengan mengembangkan keterampilan manajemen emosi, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain itu, pembangunan hubungan sosial yang sehat juga merupakan faktor penting dalam mencapai keseimbangan psikologis. Koneksi yang kuat dengan orang lain dapat memberikan dukungan emosional, rasa terhubung, dan rasa makna dalam hidup. Memiliki jaringan sosial yang solid dapat membantu individu mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Di samping itu, praktik-praktik kesehatan fisik juga berkontribusi pada keseimbangan psikologis. Olahraga teratur, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Fisik yang sehat membantu menjaga pikiran yang sehat, sehingga mendukung keseimbangan psikologis secara keseluruhan.

Selanjutnya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna juga dapat membantu mencapai keseimbangan psikologis. Ketika individu memiliki tujuan yang memberikan arah dan tujuan dalam hidup mereka, mereka cenderung merasa lebih bersemangat dan bermakna. Hal ini dapat membantu mengurangi perasaan kekosongan atau kebingungan, serta memberikan motivasi untuk mencapai potensi penuh.

Selain itu, praktik-praktik spiritual juga dapat membantu mencapai keseimbangan psikologis. Bagi beberapa individu, kegiatan seperti meditasi, doa, atau refleksi spiritual dapat memberikan ketenangan batin, perspektif yang lebih luas, dan rasa koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Terakhir, fleksibilitas dan adaptabilitas juga menjadi aspek penting dalam mencapai keseimbangan psikologis. Dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang tidak terduga dalam hidup, kemampuan untuk beradaptasi dan tetap fleksibel memungkinkan individu untuk tetap tenang dan terfokus, tanpa terjebak dalam kecemasan atau ketakutan yang berlebihan.

Selanjutnya, dalam mencapai keseimbangan psikologis, penting untuk memperhatikan lingkungan sekitar. Lingkungan fisik, sosial, dan budaya tempat individu tinggal dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Menciptakan lingkungan yang mendukung, positif, dan inklusif dapat membantu individu merasa lebih aman, nyaman, dan terhubung dengan dunia di sekitarnya.

Selain itu, pengelolaan waktu yang efektif juga diperlukan dalam mencapai keseimbangan psikologis. Menetapkan prioritas, mengatur jadwal dengan baik, dan memberikan waktu untuk istirahat dan relaksasi dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan secara keseluruhan.

Penting juga untuk mempraktikkan toleransi terhadap ketidakpastian dalam kehidupan. Kadang-kadang, situasi di luar kendali kita dapat menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan. Dengan menerima kenyataan bahwa tidak semua hal dapat kita kontrol, individu dapat membebaskan diri dari kekhawatiran yang berlebihan dan memfokuskan energi pada hal-hal yang dapat mereka pengaruhi.

Selanjutnya, membangun kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan jujur dan terbuka juga merupakan langkah penting dalam mencapai keseimbangan psikologis. Berbicara tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman dengan orang-orang terpercaya dapat membantu melepaskan beban emosional dan meningkatkan pemahaman diri.

Selain itu, praktik-praktik refleksi dan introspeksi diri juga sangat berguna. Meluangkan waktu untuk merenungkan pengalaman, nilai-nilai, dan keinginan pribadi dapat membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri, serta mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian atau perubahan.

Keterlibatan dalam kegiatan kreatif juga dapat membantu mencapai keseimbangan psikologis. Seni, musik, menulis, atau kegiatan kreatif lainnya dapat menjadi sarana ekspresi diri dan penyaluran energi emosional yang positif.

Selanjutnya, memiliki jaringan dukungan yang kuat juga merupakan aspek penting dalam mencapai keseimbangan psikologis. Dengan memiliki orang-orang yang dapat diandalkan untuk mendengarkan, memberikan dukungan, dan memberikan perspektif yang

berharga, individu dapat merasa lebih didukung dan terhubung dalam perjalanan mencapai keseimbangan psikologis.

Dalam pembahasan ini, penting untuk mempertimbangkan bahwa keseimbangan psikologis tidak selalu mudah dicapai dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pertama, faktor internal seperti pola pikir, emosi, dan tingkat stres dapat memengaruhi keseimbangan psikologis seseorang. Individu mungkin menghadapi tantangan dalam mengelola pikiran negatif atau merespon emosi yang kuat, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Selanjutnya, pengalaman masa lalu dan kondisi kesehatan mental juga dapat memainkan peran dalam mencapai keseimbangan psikologis. Trauma atau pengalaman yang menyakitkan dapat meninggalkan bekas yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia dan diri mereka sendiri. Selain itu, kondisi kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi juga dapat menjadi hambatan dalam mencapai keseimbangan psikologis.

Faktor eksternal juga dapat memengaruhi keseimbangan psikologis seseorang. Misalnya, tekanan dari lingkungan kerja, masalah keuangan, atau konflik interpersonal dapat menyebabkan stres dan mengganggu keseimbangan psikologis. Selain itu, lingkungan fisik yang tidak mendukung atau kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi mental seseorang.

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola tantangan dan memperkuat faktor-faktor yang mendukung keseimbangan psikologis. Ini dapat mencakup praktik-praktik kesehatan mental seperti meditasi, terapi, atau olahraga yang teratur. Selain itu, membangun koneksi sosial yang kuat dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat juga merupakan langkah penting dalam memperkuat keseimbangan psikologis.

Penting juga untuk mencatat bahwa keseimbangan psikologis bukanlah tujuan yang statis, tetapi proses yang terus berlangsung. Individu mungkin mengalami tantangan dan perubahan yang mempengaruhi keseimbangan psikologis mereka dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penting untuk tetap fleksibel dan terbuka terhadap adaptasi dan perubahan dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Dengan demikian, memahami faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan psikologis dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelolanya adalah langkah-langkah penting dalam mencapai kesejahteraan mental yang optimal. Dengan dukungan yang tepat dan komitmen untuk merawat kesehatan mental, setiap individu dapat mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selanjutnya, perlu diakui bahwa mencapai keseimbangan psikologis juga melibatkan pengenalan dan pengelolaan berbagai emosi. Emosi yang sehat dan terkendali memainkan

peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap dunia sekitarnya dan interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari cara mengenali emosi, memahami penyebabnya, dan mengekspresikannya dengan cara yang sehat dan produktif.

Selain itu, kesadaran akan kebutuhan diri dan pengaturan batas adalah bagian penting dari upaya menjaga keseimbangan psikologis. Mengetahui kapan untuk istirahat, merawat diri, dan menghindari kelelahan fisik maupun mental dapat membantu mencegah terjadinya burnout dan memastikan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pembangunan kepercayaan diri dan rasa harga diri juga berperan dalam mencapai keseimbangan psikologis yang optimal. Ketika individu merasa percaya diri dengan kemampuan dan nilai diri mereka, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan mengejar tujuan hidup mereka dengan keyakinan dan determinasi yang kuat.

Selanjutnya, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain juga merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Hubungan yang bermakna dan mendukung dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting dan membantu individu merasa terhubung dan dihargai dalam kehidupan mereka.

Selain itu, penting untuk memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, terbuka, dan empati dapat membantu individu mengekspresikan kebutuhan, memecahkan konflik, dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain.

Penting juga untuk mengembangkan keberanian dalam menghadapi ketidakpastian dan perubahan dalam hidup. Kemampuan untuk menangani ketidakpastian dengan fleksibilitas dan keberanian dapat membantu individu tetap tenang dan terfokus dalam menghadapi tantangan yang datang.

Terakhir, penting untuk mengadopsi sikap yang berorientasi pada solusi dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang mungkin muncul. Menganggap masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, daripada sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi, dapat membantu individu menjaga sikap yang positif dan optimis dalam menghadapi hidup.

Kesimpulan

Dalam kesimpulan, mencapai keseimbangan psikologis adalah proses yang melibatkan berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk kesadaran diri, manajemen emosi, hubungan sosial, dan praktik-praktik kesehatan mental. Keseimbangan psikologis memainkan peran penting dalam kesejahteraan secara keseluruhan, memungkinkan individu untuk merasa tenang, terhubung, dan berdaya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penting untuk mengakui bahwa mencapai keseimbangan psikologis adalah perjalanan yang berkelanjutan, yang memerlukan kesadaran, komitmen, dan kerja keras. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan psikologis dan

mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelolanya, setiap individu dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

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

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

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