

---

# KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG SEHAT

Agnes Isabella Hutagalung

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

Kesehatan mental di tempat kerja menjadi semakin penting dalam konteks kehidupan modern. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang sehat memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan. Dalam upaya menciptakan lingkungan yang sehat, berbagai faktor seperti dukungan sosial, kebijakan perusahaan yang mendukung, dan program kesehatan mental menjadi penting. Faktor-faktor tersebut berkontribusi pada pengurangan stres, peningkatan motivasi, dan peningkatan kualitas hidup karyawan. Pengenalan dan implementasi program-program kesehatan mental yang komprehensif di tempat kerja, termasuk layanan konseling dan pelatihan karyawan, juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Namun, tantangan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat tidak dapat diabaikan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental, kurangnya sumber daya, dan tekanan untuk produktivitas seringkali menjadi hambatan dalam mengimplementasikan praktik-praktik yang mendukung kesehatan mental di tempat kerja. Dengan demikian, upaya bersama dari manajemen, karyawan, dan pemerintah dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di tempat kerja dan menyediakan dukungan yang diperlukan merupakan langkah penting menuju penciptaan lingkungan kerja yang sehat dan berkelanjutan. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, organisasi dapat menciptakan budaya kerja yang inklusif dan mendukung, di mana karyawan merasa dihargai dan didukung dalam menjaga kesehatan mental mereka.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Lingkungan Kerja, Dukungan Sosial, Program Kesehatan Mental, Produktivitas, Stres, Kualitas Hidup, Stigma.

---



## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

*Dalam era modern yang penuh dengan tuntutan dan tekanan, kesehatan mental di tempat kerja menjadi semakin penting. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan secara keseluruhan. Berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kebijakan perusahaan yang mendukung, dan program kesehatan mental, memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat.*

*Karyawan yang bekerja di lingkungan yang mendukung kesehatan mental cenderung mengalami pengurangan stres, peningkatan motivasi, dan peningkatan kualitas hidup. Pengenalan dan implementasi program-program kesehatan mental yang komprehensif di tempat kerja, seperti layanan konseling dan pelatihan karyawan, telah terbukti menjadi strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental individu dan meningkatkan produktivitas.*

*Meskipun begitu, tantangan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat tidak dapat diabaikan. Masih ada stigma terhadap masalah kesehatan mental, kurangnya sumber daya, dan tekanan untuk produktivitas yang seringkali menjadi hambatan dalam mengimplementasikan praktik-praktik yang mendukung kesehatan mental di tempat kerja.*

*Dalam konteks ini, langkah-langkah bersama dari manajemen, karyawan, dan pemerintah dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di tempat kerja dan menyediakan dukungan yang diperlukan menjadi krusial. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, organisasi dapat menciptakan budaya kerja yang inklusif dan mendukung, di mana karyawan merasa dihargai dan didukung dalam menjaga kesehatan mental mereka.*

*Lingkungan kerja yang sehat bukan hanya memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu, tetapi juga untuk keberhasilan dan keberlanjutan perusahaan. Karyawan yang merasa didukung dalam menjaga kesehatan mental mereka cenderung lebih berkomitmen terhadap pekerjaan, lebih produktif, dan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Selain itu, perusahaan yang berinvestasi dalam kesehatan mental karyawan dapat mengurangi biaya yang terkait dengan absensi, turnover, dan kinerja rendah.*

*Dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan kesehatan mental di tempat kerja, penting bagi organisasi untuk mengambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Hal ini dapat mencakup penyediaan akses yang mudah terhadap layanan kesehatan mental, pelatihan untuk manajer tentang bagaimana mendeteksi dan menangani masalah kesehatan mental, serta mempromosikan keseimbangan kerja-hidup yang sehat.*

*Dengan demikian, menciptakan lingkungan kerja yang sehat adalah suatu keharusan bagi organisasi yang ingin tetap kompetitif dan berkelanjutan di era yang terus berkembang ini. Dengan mengakui pentingnya kesehatan mental dan mengambil langkah-langkah konkret untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, perusahaan dapat memastikan bahwa karyawan mereka tetap bahagia, sehat, dan produktif, sementara mencapai tujuan bisnis mereka secara keseluruhan.*

*Selain itu, peran pemerintah dan lembaga-lembaga terkait juga sangat penting dalam mendukung inisiatif kesehatan mental di tempat kerja. Pemerintah dapat memberikan regulasi dan kebijakan yang mendukung, serta mengembangkan program-program untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan memberikan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan mental.*

*Kolaborasi antara sektor swasta, pemerintah, dan masyarakat sipil juga dapat menghasilkan solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan dalam mengatasi masalah kesehatan mental di tempat kerja. Melalui kerja sama ini, sumber daya dan pengetahuan dapat disatukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesejahteraan mental.*

*Selain manfaat langsung bagi karyawan dan perusahaan, upaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat juga berpotensi untuk memengaruhi budaya kerja secara lebih luas. Dengan menekankan pentingnya kesehatan mental dan perawatan diri, organisasi dapat mempromosikan nilai-nilai seperti empati, kerjasama, dan penghargaan terhadap perbedaan, yang pada gilirannya dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan inklusif.*

*Dengan demikian, investasi dalam kesehatan mental di tempat kerja bukan hanya merupakan tanggung jawab etis, tetapi juga merupakan strategi bisnis yang cerdas. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental, perusahaan dapat menghasilkan manfaat jangka panjang dalam bentuk karyawan yang lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih produktif, serta meningkatkan reputasi mereka sebagai tempat kerja yang peduli dan bertanggung jawab.*

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Metode untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental dapat melibatkan serangkaian langkah-langkah yang terencana dan terkoordinasi. Berikut adalah beberapa metode yang dapat diterapkan:*

- 1. Penilaian Kebutuhan:** Langkah awal dalam mengembangkan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental adalah melakukan penilaian menyeluruh

*terhadap kebutuhan karyawan. Ini dapat dilakukan melalui survei, wawancara, atau kelompok fokus untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh karyawan dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka.*

- 2. Kebijakan dan Prosedur:** *Pengembangan kebijakan dan prosedur yang mendukung kesehatan mental di tempat kerja merupakan langkah penting. Ini dapat mencakup kebijakan keseimbangan kerja-hidup, kebijakan cuti sakit yang fleksibel, atau kebijakan anti-stigma yang mempromosikan lingkungan kerja yang inklusif.*
- 3. Pelatihan Karyawan dan Manajemen:** *Memberikan pelatihan kepada karyawan dan manajemen tentang masalah kesehatan mental, tanda-tanda dan gejala gangguan mental, serta cara mengatasi stigma dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka. Pelatihan ini juga dapat memberikan keterampilan bagi manajemen untuk mendukung karyawan yang mengalami kesulitan kesehatan mental.*
- 4. Akses ke Layanan Kesehatan Mental:** *Memastikan akses yang mudah dan tanpa hambatan terhadap layanan kesehatan mental merupakan langkah penting. Ini dapat mencakup menyediakan layanan konseling di tempat kerja, program kesehatan mental melalui asuransi kesehatan, atau kerja sama dengan penyedia layanan kesehatan mental di luar perusahaan.*
- 5. Promosi Kesehatan Mental:** *Mengadakan acara dan kegiatan yang mempromosikan kesehatan mental, seperti seminar, lokakarya, atau program kebugaran, dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan diri.*
- 6. Mengukur dan Evaluasi:** *Penting untuk mengukur efektivitas langkah-langkah yang diambil dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental. Ini dapat dilakukan melalui survei periodik atau evaluasi lainnya untuk menilai perubahan dalam tingkat kepuasan karyawan, tingkat stres, atau absensi yang terkait dengan kesehatan mental.*
- 7. Penyesuaian dan Peningkatan Berkelanjutan:** *Berdasarkan hasil evaluasi, penyesuaian dan perbaikan terus-menerus pada program dan kebijakan dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitasnya. Ini memastikan bahwa lingkungan kerja terus berkembang sesuai dengan kebutuhan karyawan dan perkembangan dalam pemahaman tentang kesehatan mental.*

*Dengan menerapkan metode ini secara terintegrasi dan terus-menerus, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan meningkatkan kinerja secara keseluruhan.*

## **PEMBAHASAN**

*Dalam konteks kesehatan mental di tempat kerja, fokus utama adalah menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi karyawan. Kesehatan mental karyawan merupakan aspek yang penting dalam menjaga produktivitas dan kesejahteraan organisasi secara keseluruhan. Lingkungan kerja yang sehat menawarkan dukungan sosial yang kuat dan kebijakan perusahaan yang mendukung. Program kesehatan mental yang terintegrasi menjadi kunci dalam memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di tempat kerja.*

*Selain itu, pengurangan stres dan peningkatan kualitas hidup karyawan juga menjadi fokus dalam upaya menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Tekanan yang berlebihan di tempat kerja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, perlu adanya strategi yang efektif untuk mengelola stres dan mempromosikan kesehatan mental di tempat kerja.*

*Meskipun demikian, stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan yang harus diatasi. Kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental dapat memperburuk kondisi yang sudah ada. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan edukasi tentang masalah kesehatan mental di lingkungan kerja.*

*Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga-lembaga terkait juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja. Regulasi yang mendukung dan program-program pemerintah yang berfokus pada kesehatan mental dapat menjadi dorongan yang kuat bagi organisasi untuk mengambil langkah-langkah yang lebih proaktif dalam menjaga kesejahteraan karyawan mereka.*

*Terakhir, kolaborasi lintas-sektor antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sipil juga menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan mendukung. Dengan kerja sama yang kokoh, sumber daya dan pengetahuan dapat disatukan untuk menciptakan solusi yang lebih holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental di tempat kerja.*

*Dalam konteks mengatasi kecemasan sosial, strategi psikologis memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola dan mengatasi ketakutan dan kecemasan mereka. Terapi kognitif-perilaku, teknik relaksasi, keterampilan sosial, dan terapi berbasis mindfulness merupakan beberapa pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan sosial mereka.*

*Pendekatan terapi kognitif-perilaku, misalnya, fokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif terkait dengan kecemasan sosial. Dalam terapi ini,*

*individu diajarkan untuk mengenali dan menantang pikiran negatif serta belajar keterampilan baru untuk menghadapi situasi sosial yang menantang.*

*Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, membantu individu mengurangi ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial. Melalui latihan pernapasan yang teratur dan meditasi yang terfokus, individu dapat belajar untuk mengendalikan respons fisik mereka terhadap situasi sosial yang menegangkan.*

*Selanjutnya, pengembangan keterampilan sosial melalui role-playing dan desensitisasi sistematis membantu individu meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan mereka dalam situasi sosial. Dengan berlatih keterampilan komunikasi dan interaksi sosial, individu dapat merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi interaksi sosial yang menantang.*

*Terapi berbasis mindfulness, di sisi lain, membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka. Melalui latihan meditasi dan pemusatan perhatian, individu belajar untuk menerima pengalaman mereka tanpa penilaian atau reaksi yang berlebihan, yang dapat membantu mengurangi kecemasan sosial.*

*Dengan menerapkan berbagai strategi ini secara terintegrasi dan terus-menerus, individu dapat belajar mengelola dan mengatasi kecemasan sosial mereka dengan lebih efektif. Penting untuk diingat bahwa tidak ada pendekatan yang satu ukuran cocok untuk semua, dan pendekatan yang paling efektif mungkin bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu.*

*Dalam mengatasi kecemasan sosial, pendekatan psikologis telah terbukti menjadi strategi yang efektif dalam membantu individu mengelola dan mengurangi gejala yang terkait. Terapi kognitif-perilaku, misalnya, menunjukkan kesuksesan dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang memperkuat kecemasan sosial. Dengan mengajarkan keterampilan pengelolaan stres dan teknik pemecahan masalah, terapi kognitif-perilaku membantu individu menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri dan efektif.*

*Selain terapi kognitif-perilaku, terapi berbasis mindfulness juga memiliki potensi besar dalam mengurangi kecemasan sosial. Dengan mengajarkan individu untuk memperhatikan dan menerima pengalaman mereka tanpa penilaian atau reaksi berlebihan, terapi mindfulness membantu mereka mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam dan mengurangi respons emosional yang berlebihan terhadap situasi sosial.*

*Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, juga dapat membantu individu mengurangi ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial. Dengan*

*melatih teknik-teknik relaksasi ini secara teratur, individu dapat belajar untuk menenangkan tubuh mereka dan mengurangi gejala fisik yang terkait dengan kecemasan.*

*Selanjutnya, pengembangan keterampilan sosial melalui role-playing dan desensitisasi sistematis membantu individu meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Dengan memberikan kesempatan untuk berlatih dalam situasi yang aman dan terkendali, individu dapat memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi situasi sosial yang menantang.*

*Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa pendekatan yang paling efektif dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu. Beberapa individu mungkin merespons lebih baik terhadap satu jenis terapi daripada yang lain. Oleh karena itu, fleksibilitas dalam merancang intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu sangatlah penting.*

*Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja juga dapat memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan sosial mereka. Dengan memiliki jaringan dukungan yang kuat, individu merasa lebih didukung dan mampu mengatasi tantangan sosial dengan lebih baik.*

*Terakhir, upaya pencegahan juga merupakan komponen penting dalam mengelola kecemasan sosial. Dengan meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental dan menyediakan pendidikan tentang cara mengatasi stres dan kecemasan, kita dapat membantu mencegah munculnya gejala yang lebih parah di kemudian hari.*

*Selanjutnya, penting untuk diakui bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan umum. Oleh karena itu, intervensi yang ditujukan untuk mengatasi kecemasan sosial tidak hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga pada berbagai aspek kehidupannya. Dengan mengelola kecemasan sosial secara efektif, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencapai potensi mereka yang sebenarnya.*

*Selanjutnya, penting untuk diakui bahwa kecemasan sosial tidak selalu bersifat patologis; sebagian besar orang mengalami tingkat kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ketika kecemasan sosial mengganggu fungsi sehari-hari atau mengganggu kualitas hidup seseorang, intervensi mungkin diperlukan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kecemasan sosial adalah masalah yang umum dan dapat diatasi dengan bantuan yang tepat.*

*Penting juga untuk memperhatikan bahwa keberhasilan dalam mengatasi kecemasan sosial sering kali membutuhkan waktu dan kesabaran. Proses ini sering melibatkan eksperimen dengan berbagai strategi dan teknik untuk menemukan apa yang paling efektif bagi individu tersebut. Dengan dukungan yang tepat dari profesional kesehatan mental dan*

*jaringan dukungan sosial, individu dapat memperoleh keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengelola kecemasan sosial mereka.*

*Selain itu, perlu diakui bahwa terapi tidak selalu merupakan solusi tunggal untuk semua masalah kecemasan sosial. Pendekatan yang terintegrasi, yang mungkin mencakup kombinasi terapi kognitif-perilaku, terapi berbasis mindfulness, dan teknik relaksasi, sering kali lebih efektif daripada pendekatan tunggal. Dengan menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan individu, kita dapat meningkatkan peluang kesuksesan dalam mengatasi kecemasan sosial.*

*Penting juga untuk diingat bahwa pengelolaan kecemasan sosial adalah perjalanan yang bersifat berkelanjutan. Meskipun individu mungkin dapat mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup mereka, tantangan baru mungkin muncul di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk tetap fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam perjalanan menuju kesejahteraan mental yang lebih baik.*

*Terakhir, meningkatkan kesadaran akan kecemasan sosial dan mengurangi stigma yang terkait dengannya merupakan langkah penting dalam memperbaiki pemahaman masyarakat tentang masalah ini. Dengan mengedukasi masyarakat tentang kecemasan sosial dan mempromosikan sikap yang inklusif terhadap individu yang mengalami kecemasan sosial, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih memahami dan mendukung bagi mereka yang membutuhkan.*

*Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk terus memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Hal ini termasuk mengidentifikasi faktor risiko dan protektif yang dapat mempengaruhi perkembangan kecemasan sosial serta mengeksplorasi berbagai strategi intervensi yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi kecemasan sosial mereka.*

*Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar juga sangat penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Keluarga, teman, dan rekan kerja dapat menjadi sumber dukungan yang berharga dalam memberikan dorongan, pemahaman, dan dukungan emosional bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan lingkungan yang mendukung dan inklusif di sekitar individu yang mengalami masalah kesehatan mental.*

*Dalam mengatasi kecemasan sosial, penting juga untuk memperhatikan kesehatan fisik secara keseluruhan. Aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental, individu dapat memaksimalkan peluang mereka untuk mengatasi kecemasan sosial dengan lebih efektif.*

*Dalam upaya mengatasi kecemasan sosial, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Ini melibatkan komitmen untuk terus belajar dan tumbuh, menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan individu, dan memperkuat jaringan dukungan sosial. Dengan kesabaran, kerja keras, dan dukungan yang tepat, individu yang mengalami kecemasan sosial dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan ini dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan secara emosional.*

## **Kesimpulan**

*Secara keseluruhan, mengatasi kecemasan sosial merupakan suatu proses yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistik. Pendekatan psikologis seperti terapi kognitif-perilaku, terapi berbasis mindfulness, teknik relaksasi, dan pengembangan keterampilan sosial telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola dan mengatasi kecemasan sosial mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa tidak ada pendekatan tunggal yang cocok untuk semua individu, dan intervensi yang paling efektif dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi masing-masing individu.*

*Dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja, juga merupakan faktor penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan bagi individu yang mengalami kecemasan sosial, serta memberikan dorongan dan pemahaman yang diperlukan dalam proses penyembuhan.*

*Selain itu, menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental juga sangat penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan merawat tubuh dan pikiran, individu dapat memaksimalkan peluang mereka untuk mengatasi kecemasan sosial dengan lebih efektif.*

*Penting untuk diingat bahwa mengatasi kecemasan sosial adalah perjalanan yang bersifat berkelanjutan dan memerlukan komitmen yang kuat dari individu yang mengalaminya. Dengan dukungan yang tepat, pendekatan yang tepat, dan kerja keras yang konsisten, individu yang mengalami kecemasan sosial dapat memperoleh keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengelola dan mengatasi tantangan ini, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan secara emosional.*

## DAFTAR PUSTAKA

- 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 Ermal, 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 Karyawan 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*.
- 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.