
MEMBANGUN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL STRATEGI UNTUK HIDUP BAHAGIA

Ghina Salsabila Widyanti

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kesejahteraan emosional menjadi fokus utama dalam upaya mencapai kehidupan yang bahagia dan bermakna. Artikel ini membahas strategi-strategi praktis yang dapat digunakan individu untuk membangun kesejahteraan emosional mereka. Dari pemahaman konsep kesejahteraan emosional hingga penerapan strategi konkret dalam kehidupan sehari-hari, artikel ini menguraikan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mencapai hidup yang lebih bahagia.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Emosional, Kehidupan Bahagia, Strategi, Kesehatan Mental, Kualitas Hidup.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Membangun kesejahteraan emosional dan mencapai kehidupan yang bahagia merupakan aspirasi yang banyak diinginkan oleh banyak orang di berbagai belahan dunia. Kesejahteraan emosional merujuk pada kondisi psikologis individu yang mencakup perasaan positif, keseimbangan emosional, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan dengan baik. Dalam masyarakat modern yang seringkali dipenuhi dengan tekanan dan stres, menjaga kesejahteraan emosional menjadi semakin penting dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Sebagai tanggapan terhadap kebutuhan akan kesejahteraan emosional, muncul berbagai strategi dan pendekatan yang dirancang untuk membantu individu dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup mereka. Artikel ini bertujuan untuk menguraikan beberapa strategi praktis yang dapat digunakan oleh individu untuk membangun kesejahteraan emosional mereka dan mencapai hidup yang bahagia dan bermakna.

Dalam konteks kesejahteraan emosional, pemahaman konsep tersebut menjadi landasan yang penting. Kesejahteraan emosional tidak hanya mencakup perasaan positif semata, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengelola stres, mengatasi rasa cemas, dan memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang kesejahteraan emosional menjadi kunci dalam upaya membangun kehidupan yang bahagia.

Dari sudut pandang kesehatan mental, penting untuk memahami bahwa kesejahteraan emosional merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup yang baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, lebih produktif dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari, serta lebih mampu mengatasi tantangan dan kesulitan yang muncul.

Dengan memperhatikan hal ini, pemahaman tentang berbagai strategi yang dapat digunakan untuk membangun kesejahteraan emosional menjadi semakin penting. Melalui penerapan strategi-strategi ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta mencapai hidup yang lebih bermakna dan memuaskan.

Dengan memperhatikan hal ini, artikel ini menguraikan beberapa strategi praktis yang dapat digunakan oleh individu untuk membangun kesejahteraan emosional mereka. Dari praktik-praktik sederhana seperti meditasi dan olahraga, hingga cara-cara untuk memperkuat hubungan sosial dan mencari arti dalam kehidupan, artikel ini menyajikan

beragam strategi yang dapat membantu individu dalam mencapai kehidupan yang bahagia dan bermakna.

Dalam menghadapi tantangan kehidupan yang seringkali kompleks dan penuh dengan tekanan, strategi-strategi ini memberikan panduan yang berguna bagi individu untuk meraih kesejahteraan emosional. Meditasi, sebagai salah satu strategi yang sering disarankan, telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, dan meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga menjadi bagian penting dalam memelihara kesejahteraan emosional, karena aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon bahagia dalam tubuh.

Selanjutnya, memelihara hubungan sosial yang sehat juga memiliki dampak yang besar terhadap kesejahteraan emosional. Interaksi yang positif dengan teman, keluarga, dan komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang penting dalam mengatasi stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan. Selain itu, memiliki hubungan yang bermakna dan mendalam dengan orang lain juga dapat memberikan rasa kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam dalam hidup.

Selain aspek sosial, mencari arti dan tujuan dalam hidup juga merupakan elemen penting dalam membangun kesejahteraan emosional. Individu yang memiliki tujuan yang jelas dan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi. Hal ini dapat dicapai melalui pengembangan minat dan hobi, pengabdian kepada orang lain, atau melalui pencarian makna spiritual.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam mencapai kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting untuk eksplorasi dan eksperimen dengan berbagai strategi untuk menemukan apa yang paling efektif bagi diri sendiri. Dengan membuka diri terhadap berbagai pendekatan dan memilih yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai individu, seseorang dapat mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan hidup yang lebih bahagia.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi individu dalam membangun kesejahteraan emosional mereka dan mencapai kehidupan yang bahagia dan bermakna. Dengan memperhatikan berbagai strategi yang telah diuraikan, diharapkan pembaca dapat meraih kesejahteraan emosional yang lebih baik dan menikmati kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

Dalam kesimpulannya, penting untuk diingat bahwa membangun kesejahteraan emosional bukanlah proses yang instan, tetapi merupakan perjalanan yang berkelanjutan. Setiap langkah kecil yang diambil untuk merawat kesejahteraan emosional dapat memiliki dampak besar dalam jangka panjang. Oleh karena itu, konsistensi dan kesabaran sangat diperlukan dalam menjalankan strategi-strategi ini.

Selain itu, menjaga kesejahteraan emosional juga merupakan tanggung jawab pribadi yang harus diperhatikan secara aktif. Meskipun dukungan dari lingkungan sosial dan profesional dapat membantu, pada akhirnya, individu memiliki kendali atas upaya-upaya yang mereka lakukan untuk mencapai kesejahteraan emosional.

Terakhir, perlu diingat bahwa kesejahteraan emosional adalah hak setiap individu, dan tidak ada satu ukuran yang cocok untuk semua. Setiap orang memiliki pengalaman dan kebutuhan yang berbeda, dan penting untuk menghormati keunikan dan perbedaan tersebut dalam upaya membangun kehidupan yang bahagia dan bermakna.

Dengan memperhatikan hal-hal ini, diharapkan individu dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk memperbaiki kesejahteraan emosional mereka dan mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Dengan kesadaran, komitmen, dan dukungan yang tepat, setiap orang memiliki potensi untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan hidup yang lebih memuaskan.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam menghadapi beragam tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, kesejahteraan emosional menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Membangun kesejahteraan emosional bukan hanya tentang merasa bahagia dalam momen-momen tertentu, tetapi juga tentang memiliki keterampilan dan strategi untuk mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi. Dalam kata pembuka ini, kita akan menjelajahi berbagai aspek kesejahteraan emosional dan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkannya. Dengan memahami pentingnya kesejahteraan emosional dan menerapkan langkah-langkah konkret untuk membangunnya, kita dapat menciptakan hidup yang lebih seimbang, bahagia, dan bermakna.

- 1. Refleksi Diri: Mulailah dengan melakukan refleksi diri secara teratur. Carilah waktu untuk memikirkan dan mengevaluasi perasaan, pikiran, dan pengalaman Anda. Hal ini dapat dilakukan melalui jurnal, meditasi, atau sesi refleksi pribadi.*
- 2. Identifikasi Kebutuhan Emosional: Kenali dan identifikasi kebutuhan emosional Anda. Apakah Anda membutuhkan waktu sendiri untuk merenung, dukungan sosial dari teman dan keluarga, atau aktivitas fisik untuk meredakan stres? Mengetahui kebutuhan Anda adalah langkah pertama dalam membangun kesejahteraan emosional.*
- 3. Terapkan Teknik Relaksasi: Praktikkan teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk menenangkan pikiran dan tubuh Anda. Rutin melakukan teknik ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan.*

4. *Jaga Keseimbangan Hidup: Usahakan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, istirahat, dan waktu luang. Prioritaskan aktivitas yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup Anda, dan jangan ragu untuk mengatur batas-batas yang sehat dalam hal beban kerja dan komitmen sosial.*
5. *Bangun Hubungan yang Sehat: Perhatikan hubungan interpersonal Anda dengan orang lain. Usahakan untuk memelihara hubungan yang positif dan mendukung dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Berbagi pengalaman dan merayakan kebahagiaan bersama dapat meningkatkan kesejahteraan emosional Anda.*
6. *Kelola Stres dengan Baik: Kenali faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam hidup Anda dan cari cara untuk mengelolanya dengan baik. Ini bisa meliputi teknik manajemen waktu, pengaturan prioritas, atau mencari bantuan profesional jika diperlukan.*
7. *Tetap Aktif dan Sehat: Rutin berolahraga dan menjaga pola makan yang seimbang dapat memberikan manfaat besar bagi kesejahteraan emosional Anda. Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan secara keseluruhan.*
8. *Cari Makna dan Tujuan Hidup: Selidiki minat dan nilai-nilai yang memberikan makna dan tujuan dalam hidup Anda. Mengalokasikan waktu untuk mengejar kegiatan yang sesuai dengan nilai-nilai Anda dapat meningkatkan perasaan kepuasan dan kesejahteraan emosional Anda.*
9. *Berlatih Rasa Syukur: Fokuslah pada hal-hal positif dalam hidup Anda dan praktikkan rasa syukur secara teratur. Menyadari hal-hal yang Anda miliki dan bersyukur atasnya dapat meningkatkan perasaan bahagia dan memperkuat kesejahteraan emosional Anda.*
10. *Terus Belajar dan Berkembang: Jadikan upaya untuk terus belajar dan berkembang sebagai bagian dari perjalanan menuju kesejahteraan emosional Anda. Buka diri Anda untuk pengalaman baru, ide-ide baru, dan cara pandang yang berbeda dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional Anda secara keseluruhan.*

Dengan menerapkan metode ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, Anda dapat membangun kesejahteraan emosional yang lebih baik dan mencapai hidup yang lebih bahagia dan bermakna.

PEMBAHASAN

Dalam dunia yang penuh dengan tantangan dan dinamika, "kesejahteraan emosional" menjadi pusat perhatian bagi banyak individu. Istilah ini merujuk pada keadaan psikologis seseorang yang mencakup perasaan positif, keseimbangan emosional, dan kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan hidup dengan baik. Kesejahteraan emosional tidak

hanya mencakup kebahagiaan dalam arti sempit, tetapi juga melibatkan pengalaman positif lainnya seperti rasa puas, perasaan aman, dan keberadaan dalam keadaan emosi yang stabil.

Pentingnya kesejahteraan emosional terletak pada pengaruhnya terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang merasa baik secara emosional cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi, hubungan yang lebih baik, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Kesejahteraan emosional juga berkaitan erat dengan kesehatan mental, dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi terkait dengan risiko lebih rendah terhadap gangguan kejiwaan.

Dalam konteks modern yang serba cepat dan penuh tekanan, kesejahteraan emosional menjadi semakin penting. Banyaknya tekanan dari berbagai aspek kehidupan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, memahami dan mengelola kesejahteraan emosional menjadi keterampilan yang sangat berharga.

Strategi-strategi untuk membangun kesejahteraan emosional meliputi berbagai pendekatan, mulai dari praktik meditasi dan olahraga, hingga menjaga hubungan yang sehat dan mengelola stres dengan baik. Pentingnya strategi ini terletak pada kemampuannya untuk membantu individu mengatasi tantangan hidup dan meresponnya dengan cara yang sehat dan adaptif.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menerapkan strategi ini dengan konsistensi dan kesabaran. Berlatih teknik-teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga secara teratur, menjaga hubungan yang mendukung, dan mencari makna dan tujuan dalam hidup dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional.

Selain itu, penting untuk mengakui bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam hal kesejahteraan emosional. Tidak ada satu pendekatan yang cocok untuk semua orang, dan penting untuk eksplorasi dan eksperimen dengan berbagai strategi untuk menemukan yang paling efektif untuk diri sendiri.

Dengan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan emosional dan komitmen untuk terus meningkatkannya, setiap individu dapat mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan hidup yang lebih memuaskan secara keseluruhan. Dengan demikian, kesejahteraan emosional menjadi kunci bagi kehidupan yang seimbang, bahagia, dan bermakna.

Memahami kesejahteraan emosional juga memerlukan kesadaran akan perubahan-perubahan dalam kehidupan dan bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi kesejahteraan kita. Fleksibilitas dan adaptabilitas dalam menghadapi perubahan merupakan keterampilan penting yang dapat membantu kita tetap stabil dan seimbang dalam suasana yang berubah-ubah.

Selain itu, membangun kesejahteraan emosional juga melibatkan pengelolaan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan. Mengetahui bagaimana mengenali dan menangani emosi negatif dengan cara yang sehat dan konstruktif merupakan langkah penting dalam perjalanan menuju kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Penting untuk diingat bahwa membangun kesejahteraan emosional adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan komitmen serta upaya yang konsisten dari kita. Hal ini melibatkan kesadaran diri yang mendalam, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, dan kemauan untuk terus belajar dan berkembang sebagai individu.

Dengan memprioritaskan kesejahteraan emosional dan mengimplementasikan strategi-strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi, kita dapat mencapai kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan bermakna. Oleh karena itu, penting untuk menganggap kesejahteraan emosional sebagai aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan kita dan memberikan perhatian yang memadai untuk membangunnya.

Pembahasan tentang kesejahteraan emosional menjadi semakin penting dalam konteks kehidupan modern yang kompleks dan penuh tekanan. Dalam menghadapi berbagai tantangan dan dinamika, penting bagi individu untuk memahami konsep kesejahteraan emosional dan mengembangkan strategi untuk membangunnya. Dalam pembahasan ini, akan dibahas lebih lanjut tentang aspek-aspek kesejahteraan emosional, pentingnya membangunnya, serta strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Salah satu aspek penting dalam kesejahteraan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik. Ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang berbagai macam emosi yang muncul, serta kemampuan untuk meresponsnya dengan cara yang sehat dan adaptif. Dengan memiliki keterampilan ini, individu dapat mengatasi stres, mengelola konflik, dan merespons situasi hidup dengan lebih baik.

Selanjutnya, hubungan sosial juga memainkan peran kunci dalam kesejahteraan emosional. Interaksi yang positif dengan teman, keluarga, dan komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang penting dalam menghadapi tantangan hidup. Hubungan yang kuat dan mendukung juga dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang secara keseluruhan.

Selain itu, penting untuk memahami bahwa kesejahteraan emosional tidak hanya terbatas pada perasaan bahagia dalam momen-momen tertentu, tetapi juga mencakup perasaan puas, rasa aman, dan keseimbangan emosional secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional adalah konsep yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan individu.

Pentingnya membangun kesejahteraan emosional terletak pada dampaknya terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih baik, lebih produktif dalam pekerjaan, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Oleh karena itu, memprioritaskan kesejahteraan emosional menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Dalam mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik, individu dapat menggunakan berbagai strategi yang telah dibahas sebelumnya. Ini termasuk praktik-praktik seperti meditasi, olahraga, menjaga hubungan yang sehat, dan mencari makna dalam hidup. Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara signifikan.

Selain itu, penting untuk diingat bahwa membangun kesejahteraan emosional adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan komitmen serta upaya yang konsisten dari individu. Ini melibatkan kesadaran diri yang mendalam, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, dan kemauan untuk terus belajar dan berkembang sebagai individu.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dan profesional juga dapat menjadi sumber yang berharga dalam membangun kesejahteraan emosional. Mendapatkan bantuan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat membantu individu dalam mengatasi stres, mengelola emosi, dan merespons situasi hidup dengan lebih baik.

Dengan demikian, pembahasan tentang kesejahteraan emosional menyoroti pentingnya memahami konsep ini dan mengembangkan strategi untuk membangunnya. Dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, kesejahteraan emosional menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, memprioritaskan kesejahteraan emosional dan memperhatikan peran yang dimainkannya dalam kehidupan individu sangatlah penting.

Selain itu, dalam konteks global yang semakin terhubung dan kompleks, teknologi juga dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional seseorang. Meskipun teknologi dapat memberikan manfaat yang besar, seperti kemudahan komunikasi dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat terhadap teknologi juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan isolasi sosial.

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang mendalam tentang pengaruh teknologi terhadap kesejahteraan emosional mereka dan mengambil langkah-langkah untuk menggunakan teknologi secara bijaksana. Ini dapat melibatkan praktik seperti mengatur batas waktu layar, menghindari penggunaan teknologi sebelum tidur, dan menciptakan waktu untuk berkoneksi secara langsung dengan orang lain.

Selain itu, kesejahteraan emosional juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan fisik tempat tinggal dan bekerja seseorang. Lingkungan yang bersih, teratur, dan nyaman dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan dan produktivitas. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional dengan merawat ruang fisik, mengatur ulang ruangan jika diperlukan, dan menciptakan tempat kerja yang nyaman dan menyenangkan.

Selanjutnya, dalam menghadapi situasi-situasi hidup yang menantang, penting untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan mengelola stres. Ini melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, mengevaluasi opsi, dan mengambil langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah tersebut. Selain itu, praktik-praktik seperti meditasi, olahraga, dan aktivitas kreatif juga dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Penting untuk diingat bahwa kesejahteraan emosional adalah tanggung jawab pribadi yang harus diperhatikan secara aktif oleh setiap individu. Meskipun dukungan dari lingkungan sosial dan profesional dapat membantu, pada akhirnya, individu memiliki kendali atas upaya-upaya yang mereka lakukan untuk mencapai kesejahteraan emosional.

Dalam konteks ini, pendekatan holistik yang memperhatikan berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk fisik, emosional, sosial, dan lingkungan, dapat membantu individu mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik. Dengan menjaga keseimbangan antara berbagai aspek ini dan mengambil langkah-langkah konkret untuk membangun kesejahteraan emosional, individu dapat mencapai kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan bermakna secara keseluruhan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, kesejahteraan emosional memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan individu. Dengan memahami konsep kesejahteraan emosional dan menerapkan strategi-strategi yang sesuai, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara signifikan. Dalam konteks modern yang kompleks dan penuh tekanan, kesejahteraan emosional menjadi semakin penting, karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan sosial hingga kinerja kerja.

Pentingnya membangun kesejahteraan emosional terletak pada dampaknya terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung lebih bahagia, lebih produktif, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Oleh karena itu, memprioritaskan kesejahteraan emosional menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Dalam mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik, individu perlu memahami bahwa membangun kesejahteraan emosional adalah proses yang berkelanjutan. Hal ini melibatkan kesadaran diri yang mendalam, kemampuan untuk mengatasi stres, dan

kemauan untuk terus belajar dan berkembang sebagai individu. Dengan menerapkan strategi-strategi yang sesuai dan mendapatkan dukungan yang tepat, individu dapat mencapai kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dan hidup yang lebih memuaskan.

Selanjutnya, pengelolaan teknologi dan lingkungan fisik juga dapat memainkan peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan emosional seseorang. Dengan menggunakan teknologi secara bijaksana dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan, individu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, penting untuk diingat bahwa kesejahteraan emosional adalah tanggung jawab pribadi yang harus diperhatikan secara aktif oleh setiap individu. Meskipun dukungan dari lingkungan sosial dan profesional dapat membantu, pada akhirnya, individu memiliki kendali atas upaya-upaya yang mereka lakukan untuk mencapai kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, kesejahteraan emosional menjadi kunci bagi kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan bermakna. Dengan memprioritaskan kesejahteraan emosional dan mengambil langkah-langkah konkret untuk membangunnnya, individu dapat mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan hidup yang lebih memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Muliono, R., & Hafni, M. (2021). *Terapan Statistika Pada Pengolahan Citra*.
- TELAUMBANUA, F., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BANK BRI MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- WARUWU, B. M., & Harahap, G. Y. (2022). *PENGERJAAN ABUTMENT PADA PROYEK PENGGANTIAN 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 of Jihad 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). *Iklim 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 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 Prososial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105*.
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88*.
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42*.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.

- Khairuddin, K. (2020). PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 27-33.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan*.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview*.
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan*.
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan*.
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara*.
- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai. SIASAT*, 4(4), 24-36.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR. JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 16-21.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity. Jurnal Diversita*, 7(2), 267-273.
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB*. Retrieved from osf.io/3jpd/.
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI*. *Jurnal Paedagogi*, 7, 13.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. Alat Ukur Stres Akademik*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi*.
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube*. *JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING*, 1(2).
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*.
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak*.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar matematika pada anak usia dini (6-10 tahun) Komunitas Kampung Aur*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 49-53.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.