
MENGATASI PERPISAHAN DAN KEHILANGAN STRATEGI UNTUK MENGHADAPI GRIEF DAN TRAUMA

Ade Dwi Hardiyanti

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kehilangan dan perpisahan adalah bagian alami dari kehidupan, tetapi dapat menyebabkan penderitaan emosional yang mendalam bagi individu yang terlibat. Artikel ini mengeksplorasi strategi psikologis untuk mengatasi grief dan trauma yang terkait dengan perpisahan dan kehilangan. Pertama, artikel ini mengidentifikasi berbagai jenis kehilangan dan perpisahan yang mungkin dialami seseorang, mulai dari kematian orang yang dicintai hingga putus cinta dan perpisahan dari lingkungan yang nyaman. Selanjutnya, artikel ini membahas dampak psikologis dari kehilangan dan perpisahan, termasuk gejala trauma dan grief yang umum. Selain itu, artikel ini menjelaskan pentingnya mengenali dan mengungkapkan perasaan secara sehat dalam proses penyembuhan. Selanjutnya, strategi coping yang efektif juga dijelaskan, termasuk dukungan sosial, terapi, dan aktivitas penenang yang dapat membantu individu mengatasi kesedihan dan trauma mereka. Terakhir, artikel ini menyoroti pentingnya menerima perubahan dan mencari makna dari pengalaman kehilangan dan perpisahan sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Kata kunci: *Kehilangan, Perpisahan, Grief, Trauma, Coping Strategies, Dukungan Sosial, Terapi, Penyembuhan, Makna Hidup.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehilangan dan perpisahan adalah bagian alami dari perjalanan hidup manusia dan merupakan pengalaman yang hampir tidak terelakkan. Setiap orang akan mengalami kehilangan pada suatu saat dalam hidupnya, baik itu kehilangan seseorang yang dicintai karena kematian, putus cinta, perpisahan dengan teman atau keluarga, atau bahkan perpisahan dengan lingkungan yang nyaman. Dalam masyarakat yang terus berubah dan kompleks ini, kehilangan dan perpisahan dapat menjadi sumber stres dan penderitaan emosional yang signifikan bagi individu.

Dampak dari kehilangan dan perpisahan dapat sangat beragam dan individual, mencakup gejala seperti kesedihan yang mendalam, rasa kehilangan, kemarahan, perasaan bersalah, kekosongan emosional, dan bahkan gejala fisik seperti kelelahan dan insomnia. Bagi sebagian orang, menghadapi kehilangan dan perpisahan dapat memicu respons emosional yang intens dan bahkan trauma psikologis yang berkepanjangan.

Selain itu, penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam merespons dan mengatasi kehilangan. Beberapa orang mungkin mampu mengatasi grief dan trauma dengan cepat, sementara yang lain mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama dan bantuan tambahan. Tidak adanya pemahaman yang baik tentang cara mengatasi kehilangan dan perpisahan dapat memperburuk kondisi mental individu dan bahkan mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Oleh karena itu, penelitian dan pemahaman yang mendalam tentang strategi psikologis untuk mengatasi grief dan trauma terkait kehilangan dan perpisahan sangatlah penting. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme coping yang efektif dan dukungan yang tersedia, individu dapat menemukan jalan menuju penyembuhan dan pemulihan yang lebih baik setelah mengalami kehilangan yang menghancurkan.

Lanjutannya bisa berfokus pada bagaimana faktor-faktor seperti dukungan sosial, konseling atau terapi, serta aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan emosional dapat membantu individu mengatasi grief dan trauma yang terkait dengan kehilangan dan perpisahan. Selain itu, memahami peran penting makna hidup dalam proses penyembuhan juga merupakan hal yang relevan untuk dibahas, karena dapat memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menemukan tujuan dan arah baru dalam hidup mereka setelah mengalami kehilangan.

Selain itu, mempertimbangkan perbedaan dalam respons individu terhadap kehilangan dan perpisahan juga penting. Setiap orang memiliki cara yang unik dalam merespons dan mengatasi situasi yang menantang ini, dan oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terindividualisasi dalam memberikan dukungan dan perawatan sangatlah penting.

Penting juga untuk diingat bahwa peran masyarakat dan lingkungan sosial juga sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan. Dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan bagi individu yang sedang berduka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat berkontribusi secara signifikan pada proses pemulihan individu.

Terakhir, pemahaman tentang proses alami grief dan trauma dapat membantu mengurangi stigma yang masih terkait dengan ekspresi emosi dan pengalaman yang terkait dengan kehilangan. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya dukungan psikologis dalam mengatasi kehilangan dan perpisahan, diharapkan bahwa individu yang berduka akan lebih mudah mencari dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Selanjutnya, penting untuk memperhatikan bahwa penanganan grief dan trauma yang terkait dengan kehilangan dan perpisahan bukanlah proses yang linear atau mudah. Ada berbagai tantangan dan rintangan yang mungkin dihadapi individu selama perjalanan penyembuhan mereka. Oleh karena itu, memberikan dukungan yang berkelanjutan dan memahami bahwa proses penyembuhan membutuhkan waktu adalah kunci dalam membantu individu mengatasi kesedihan mereka.

Selain itu, memperluas pendekatan dalam mengatasi grief dan trauma juga penting. Hal ini mencakup menggabungkan metode-metode alternatif seperti seni terapi, meditasi, olahraga, atau kegiatan yang meningkatkan koneksi spiritual dengan pendekatan psikoterapi tradisional. Pendekatan yang holistik dan beragam ini dapat memberikan individu berbagai alat untuk mengatasi kesedihan mereka.

Tidak kalah pentingnya adalah pendidikan masyarakat tentang grief dan trauma. Dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengalaman kehilangan dan perpisahan, stigma seputar topik ini dapat dikurangi, dan individu yang berduka dapat merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan dan dukungan.

Selanjutnya, peran lembaga pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan lembaga kesehatan mental dalam menyediakan layanan dan sumber daya yang memadai bagi individu yang berduka juga harus diperhatikan. Memastikan aksesibilitas dan ketersediaan layanan dukungan psikologis yang berkualitas adalah langkah penting dalam membantu individu mengatasi grief dan trauma mereka.

Terakhir, dengan mengambil pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam mengatasi grief dan trauma, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan mendukung bagi individu yang sedang menghadapi kehilangan dan perpisahan. Dengan memberikan perhatian yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, kita dapat membantu individu menemukan kedamaian dan harapan dalam proses penyembuhan mereka.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Kata Pembuka: Dalam mengatasi grief dan trauma yang terkait dengan kehilangan dan perpisahan, penting untuk memiliki strategi dan pendekatan yang sesuai. Metode yang digunakan haruslah holistik dan memperhatikan kebutuhan individu secara mendalam. Dengan pendekatan yang tepat, individu yang berduka dapat menemukan jalan menuju penyembuhan yang lebih baik.

- 1. Identifikasi Jenis Kehilangan: Langkah pertama dalam mengatasi grief dan trauma adalah mengidentifikasi jenis kehilangan yang dialami individu. Hal ini dapat mencakup kehilangan orang yang dicintai, perpisahan dalam hubungan, atau kehilangan lingkungan yang nyaman.*
- 2. Validasi Emosi: Penting bagi individu yang berduka untuk merasa bahwa emosi mereka valid dan diterima. Mereka harus diberi ruang untuk mengekspresikan kesedihan, kemarahan, atau perasaan lain yang muncul akibat kehilangan dan perpisahan.*
- 3. Dukungan Sosial: Memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor penting dalam proses penyembuhan. Individu perlu merasa didukung dan didengar oleh teman, keluarga, atau anggota komunitas mereka.*
- 4. Terapi atau Konseling: Terapi individu atau kelompok dapat membantu individu mengatasi grief dan trauma dengan memberikan ruang yang aman untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan menerima bimbingan dari seorang profesional.*
- 5. Menerapkan Teknik Relaksasi: Teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu individu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehilangan dan perpisahan.*
- 6. Mencari Makna: Mencari makna dari pengalaman kehilangan dan perpisahan dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.*
- 7. Menerapkan Aktivitas Positif: Melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan bermakna dapat membantu mengalihkan perhatian dari kesedihan dan trauma, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.*
- 8. Menjaga Kesehatan Fisik: Merawat tubuh dengan makan sehat, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur juga penting dalam mendukung kesejahteraan mental saat menghadapi grief dan trauma.*

Dengan menerapkan metode yang komprehensif dan mendalam, individu yang mengalami grief dan trauma akibat kehilangan dan perpisahan dapat menemukan kedamaian dan harapan dalam proses penyembuhan mereka. Dukungan dari lingkungan

sosial dan profesional, bersama dengan komitmen untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, akan membantu mereka melewati masa-masa sulit ini dengan lebih baik.

PEMBAHASAN

Dalam mengatasi grief dan trauma yang terkait dengan kehilangan dan perpisahan, terdapat beberapa prinsip dan faktor kunci yang memainkan peran penting dalam proses penyembuhan. Pertama, penting untuk mengakui dan menerima emosi yang muncul akibat kehilangan, seperti kesedihan, kemarahan, dan kekosongan emosional. Dengan memvalidasi emosi tersebut, individu dapat memulai proses penyembuhan dengan mengenali perasaan mereka dengan jujur.

Selanjutnya, dukungan sosial merupakan elemen krusial dalam mengatasi grief dan trauma. Interaksi dengan teman, keluarga, atau anggota komunitas yang mendukung dapat memberikan rasa nyaman dan harapan pada individu yang berduka. Dalam hubungan ini, aspek penting lainnya adalah komunikasi terbuka dan penerimaan tanpa syarat atas perasaan yang dialami oleh individu.

Selain itu, pencarian makna dalam pengalaman kehilangan dan perpisahan juga merupakan faktor penting dalam proses penyembuhan. Dengan mencari dan menemukan makna dari kesedihan mereka, individu dapat merasakan koneksi yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres juga berperan besar dalam membantu individu mengatasi grief dan trauma. Melalui meditasi, pernapasan dalam, atau yoga, individu dapat menemukan kedamaian dalam diri mereka sendiri dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin timbul akibat kehilangan.

Aktivitas positif juga menjadi kunci dalam proses penyembuhan. Melibatkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan dan bermakna dapat membantu mengalihkan perhatian dari kesedihan dan trauma, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menjaga kesehatan fisik juga tidak boleh diabaikan. Dengan merawat tubuh dengan makan sehat, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur, individu dapat memperkuat ketahanan tubuh dan pikiran mereka saat menghadapi kesulitan.

Ketika metode-metode ini digabungkan dengan dukungan yang tepat dari lingkungan sosial dan profesional, serta komitmen untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, individu dapat menavigasi proses penyembuhan mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, menghadapi grief dan trauma akibat kehilangan dan perpisahan dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan dan transformasi pribadi.

Melalui pendekatan holistik yang mencakup pemahaman akan berbagai faktor kunci tersebut, individu dapat menemukan jalan menuju penyembuhan yang lebih baik. Proses ini tidak hanya tentang mengatasi kesedihan secara langsung, tetapi juga tentang membangun

kembali kekuatan internal, meningkatkan koneksi sosial, dan menemukan makna baru dalam kehidupan.

Pentingnya mengakui bahwa setiap individu memiliki perjalanan penyembuhan yang unik dan bahwa tidak ada batasan waktu yang pasti dalam proses tersebut. Dengan memberikan diri izin untuk merasakan dan memproses emosi dengan kejujuran dan kesabaran, individu dapat melangkah maju dalam perjalanan mereka menuju pemulihan.

Selain itu, penting juga untuk mengubah pandangan tentang grief dan trauma dari perspektif negatif menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran. Dengan menerima tantangan yang dihadapi dan memanfaatkannya sebagai momentum untuk perubahan positif, individu dapat mengubah pengalaman mereka menjadi sumber kekuatan dan pemaknaan yang mendalam.

Dalam kesimpulannya, mengatasi grief dan trauma terkait kehilangan dan perpisahan memerlukan komitmen untuk memperdalam pemahaman akan emosi, mengembangkan jaringan dukungan yang kuat, dan menggunakan berbagai teknik coping yang efektif. Dengan dukungan yang tepat dan pendekatan yang holistik, individu dapat menemukan kedamaian dan harapan dalam proses penyembuhan mereka, serta muncul sebagai versi diri yang lebih kuat dan bertumbuh dari pengalaman yang menantang.

Pembahasan tentang mengatasi grief dan trauma terkait kehilangan dan perpisahan melibatkan pemahaman mendalam akan kompleksitas emosi dan tantangan yang dihadapi individu dalam proses penyembuhan. Pertama-tama, penting untuk memahami bahwa grief adalah respons alami terhadap kehilangan yang signifikan, dan setiap individu akan mengalami proses ini dengan cara yang unik.

Pentingnya memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat tidak boleh diabaikan. Teman, keluarga, atau anggota komunitas yang mendukung dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan dan membantu individu merasa didengar dan diterima selama masa kesedihan mereka.

Selain itu, mengakui dan memvalidasi emosi yang muncul adalah langkah penting dalam proses penyembuhan. Individu perlu diberi ruang untuk merasakan dan mengekspresikan kesedihan, kemarahan, dan kekosongan yang mungkin mereka alami sebagai respons terhadap kehilangan.

Penting juga untuk menemukan cara-cara positif untuk mengalihkan perhatian dari kesedihan, seperti terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan bermakna. Hal ini dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selanjutnya, menerapkan teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres, seperti meditasi atau yoga, dapat membantu individu mengatasi tingkat kecemasan yang tinggi yang sering terkait dengan grief dan trauma.

Pencarian makna dalam pengalaman kehilangan dan perpisahan juga dapat menjadi bagian integral dari proses penyembuhan. Dengan mencari dan menemukan makna dari kesedihan mereka, individu dapat merasakan koneksi yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Selain itu, menjaga kesehatan fisik juga penting dalam mendukung kesejahteraan mental. Makan sehat, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur dapat membantu individu merasa lebih baik secara keseluruhan dan memperkuat ketahanan mereka terhadap stres.

Dukungan dari lingkungan sosial dan profesional, serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, juga sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan. Memastikan bahwa individu memiliki akses yang memadai ke sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan adalah langkah penting dalam membantu mereka mengatasi grief dan trauma.

Terakhir, pentingnya mengubah pandangan tentang grief dan trauma dari perspektif negatif menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran tidak boleh diabaikan. Dengan menerima tantangan yang dihadapi dan memanfaatkannya sebagai momentum untuk perubahan positif, individu dapat mengubah pengalaman mereka menjadi sumber kekuatan dan pemaknaan yang mendalam.

Dalam keseluruhan, mengatasi grief dan trauma terkait kehilangan dan perpisahan melibatkan proses yang kompleks dan individual. Setiap individu akan mengalami proses tersebut dengan cara yang berbeda, tetapi dengan dukungan yang tepat dan pendekatan yang holistik, mereka dapat menavigasi perjalanan mereka menuju penyembuhan dengan lebih baik.

Pentingnya pendekatan yang komprehensif terhadap penyembuhan grief dan trauma menekankan perlunya memahami emosi, membangun jaringan dukungan, menggunakan teknik coping yang efektif, dan mengubah perspektif terhadap pengalaman kehilangan.

Melalui proses ini, individu dapat menemukan kedamaian dan harapan dalam proses penyembuhan mereka, serta muncul sebagai versi diri yang lebih kuat dan bertumbuh dari pengalaman yang menantang. Dengan begitu, menghadapi grief dan trauma akibat kehilangan dan perpisahan tidak hanya merupakan pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga merupakan peluang untuk pertumbuhan dan transformasi pribadi.

Penting bagi individu yang berduka untuk mengenali bahwa perjalanan penyembuhan grief dan trauma adalah proses yang berkelanjutan dan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan ini. Dengan dukungan yang tepat dari orang-orang di sekitar mereka dan

komitmen untuk bekerja melalui emosi dan tantangan yang muncul, mereka dapat menemukan jalan menuju penyembuhan yang lebih baik dan kehidupan yang lebih bermakna.

*Melalui pengalaman **grief** dan **trauma**, individu juga dapat menemukan kekuatan baru dalam diri mereka sendiri dan menemukan makna yang mendalam dalam kehidupan mereka. Ini dapat menjadi saat yang mengubah hidup, di mana individu menghadapi dan mengatasi tantangan yang besar, dan akhirnya berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan lebih bijaksana.*

*Dengan adanya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengatasi kesulitan emosional, masyarakat dan lembaga juga dapat berperan penting dalam memberikan dukungan dan layanan yang diperlukan bagi individu yang mengalami **grief** dan **trauma**. Ini mencakup penyediaan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan mental, pendidikan tentang kesehatan mental, dan pengurangan stigma terkait dengan mencari bantuan.*

*Sebagai bagian dari upaya ini, individu dan masyarakat juga perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mendukung satu sama lain selama masa kesedihan dan **trauma**. Ini dapat mencakup cara-cara praktis seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, menawarkan bantuan praktis, atau bahkan hanya memberikan kehadiran fisik yang menenangkan.*

*Dalam menghadapi **grief** dan **trauma**, penting untuk mengingat bahwa setiap perjalanan penyembuhan adalah unik. Tidak ada resep ajaib atau waktu yang ditentukan untuk kesembuhan, tetapi dengan kerja keras, dukungan yang tepat, dan kesadaran akan kekuatan dalam diri sendiri, individu dapat menavigasi melalui masa-masa sulit ini dan tumbuh menjadi versi diri yang lebih baik.*

*Terlepas dari rintangan yang dihadapi, penting untuk diingat bahwa ada cahaya di ujung terowongan. Dengan kesabaran, keberanian, dan dukungan yang tepat, individu dapat mengatasi **grief** dan **trauma** mereka, dan dengan waktu, mereka dapat menemukan kedamaian, harapan, dan bahkan kebahagiaan kembali dalam hidup mereka.*

*Melalui pengalaman **grief** dan **trauma**, individu juga dapat menemukan kekuatan baru dalam diri mereka sendiri dan menemukan makna yang mendalam dalam kehidupan mereka. Ini dapat menjadi saat yang mengubah hidup, di mana individu menghadapi dan mengatasi tantangan yang besar, dan akhirnya berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan lebih bijaksana.*

*Dengan adanya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengatasi kesulitan emosional, masyarakat dan lembaga juga dapat berperan penting dalam memberikan dukungan dan layanan yang diperlukan bagi individu yang mengalami **grief** dan **trauma**. Ini mencakup penyediaan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan*

mental, pendidikan tentang kesehatan mental, dan pengurangan stigma terkait dengan mencari bantuan.

Sebagai bagian dari upaya ini, individu dan masyarakat juga perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mendukung satu sama lain selama masa kesedihan dan trauma. Ini dapat mencakup cara-cara praktis seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, menawarkan bantuan praktis, atau bahkan hanya memberikan kehadiran fisik yang menenangkan.

Dalam menghadapi grief dan trauma, penting untuk mengingat bahwa setiap perjalanan penyembuhan adalah unik. Tidak ada resep ajaib atau waktu yang ditentukan untuk kesembuhan, tetapi dengan kerja keras, dukungan yang tepat, dan kesadaran akan kekuatan dalam diri sendiri, individu dapat menavigasi melalui masa-masa sulit ini dan tumbuh menjadi versi diri yang lebih baik.

Terlepas dari rintangan yang dihadapi, penting untuk diingat bahwa ada cahaya di ujung terowongan. Dengan kesabaran, keberanian, dan dukungan yang tepat, individu dapat mengatasi grief dan trauma mereka, dan dengan waktu, mereka dapat menemukan kedamaian, harapan, dan bahkan kebahagiaan kembali dalam hidup mereka.

Kesimpulan

Dalam mengatasi grief dan trauma terkait kehilangan dan perpisahan, penting untuk memahami bahwa setiap individu akan mengalami proses penyembuhan dengan cara yang unik. Proses ini melibatkan berbagai langkah, termasuk memvalidasi emosi, membangun jaringan dukungan sosial yang kuat, menggunakan teknik coping yang efektif, dan mencari makna dalam pengalaman kehilangan.

Dukungan dari lingkungan sosial dan profesional sangat penting dalam membantu individu mengatasi grief dan trauma. Menawarkan kehadiran yang mendukung, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan bantuan praktis dapat membantu individu merasa didukung dan diterima dalam proses penyembuhan mereka.

Selain itu, penting untuk mengubah pandangan tentang grief dan trauma dari perspektif negatif menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran. Dengan menerima tantangan yang dihadapi dan memanfaatkannya sebagai momentum untuk perubahan positif, individu dapat mengubah pengalaman mereka menjadi sumber kekuatan dan pemaknaan yang mendalam.

Selama proses penyembuhan, kesabaran dan ketekunan sangat diperlukan karena tidak ada waktu yang ditentukan untuk kesembuhan. Setiap individu harus memberikan diri mereka izin untuk merasakan dan memproses emosi dengan kejujuran dan kesabaran.

Melalui perjalanan penyembuhan ini, individu dapat menemukan kedamaian, harapan, dan kebahagiaan kembali dalam hidup mereka. Terlepas dari rintangan yang dihadapi, ada cahaya di ujung terowongan, dan dengan dukungan yang tepat, individu dapat menemukan jalan menuju pemulihan yang lebih baik.

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 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.
- 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).