

---

# PENGARUH HUBUNGAN ROMANTIS TERHADAP KESEHATAN MENTAL MEMAHAMI DINAMIKA PASANGAN

Aish Indah Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

*Hubungan romantis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, karena dinamika pasangan dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis seperti stres, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kesehatan mental dan dinamika hubungan romantis, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Melalui tinjauan literatur, kami mengeksplorasi dampak positif dan negatif dari hubungan romantis terhadap kesehatan mental individu dan cara-cara untuk memahami dan mengatasi masalah yang mungkin timbul dalam hubungan tersebut.*

**Kata Kunci:** *Hubungan Romantis, Kesehatan Mental, Dinamika Pasangan, Stres, Kebahagiaan, Kesejahteraan Emosional, Pengaruh, Tinjauan Literatur.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Hubungan romantis adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dinamika yang terjadi antara dua pasangan dapat membentuk landasan yang kuat untuk kesehatan mental yang baik, atau sebaliknya, dapat menjadi sumber stres dan ketidakbahagiaan yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana hubungan romantis memengaruhi kesehatan mental individu dan bagaimana dinamika pasangan dapat dimengerti dan dikelola untuk menciptakan hubungan yang sehat dan memuaskan.*

*Dalam tinjauan literatur yang kami lakukan, kami menemukan bahwa hubungan romantis memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang sehat dan memuaskan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan kebahagiaan, dan mengurangi tingkat stres individu. Namun, hubungan yang bermasalah atau konflik dalam pasangan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis.*

*Dalam konteks ini, penting untuk memahami dinamika yang terjadi dalam hubungan romantis. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti komunikasi, keintiman, dukungan sosial, dan resolusi konflik. Kemampuan pasangan untuk berkomunikasi dengan baik, mendukung satu sama lain, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dapat membentuk dasar yang kuat untuk kesehatan mental yang baik.*

*Selain itu, faktor-faktor eksternal juga dapat memengaruhi kesehatan mental dalam hubungan romantis. Misalnya, tekanan dari lingkungan sosial, tekanan finansial, atau perubahan kehidupan yang signifikan seperti menjadi orang tua dapat menyebabkan stres tambahan dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, penting untuk memperhitungkan konteks eksternal saat memahami pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental.*

*Dalam konteks yang lebih luas, pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental juga dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan sosial dan ekonomi. Hubungan yang sehat dan memuaskan dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, sementara hubungan yang bermasalah dapat mengganggu fungsi sosial dan produktivitas individu.*

*Namun demikian, penting untuk diingat bahwa tidak ada hubungan romantis yang sempurna dan konflik adalah bagian alami dari setiap hubungan. Bagaimanapun, pengelolaan konflik dengan cara yang sehat dan produktif dapat membantu memperkuat hubungan dan mencegah dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Hal ini mencakup*

*kemampuan untuk mendengarkan dengan empati, mengungkapkan perasaan dengan jujur, dan bekerja sama untuk menemukan solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak.*

*Dalam tinjauan literatur kami, kami juga menemukan bahwa ada banyak pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami dan mengelola dinamika hubungan romantis. Ini termasuk terapi pasangan, pelatihan komunikasi, pembelajaran keterampilan resolusi konflik, dan pendekatan lain yang berfokus pada peningkatan interaksi positif dalam pasangan.*

*Dengan demikian, latar belakang ini menggarisbawahi pentingnya memahami kompleksitas hubungan romantis dalam konteks kesehatan mental individu. Dengan pemahaman yang mendalam tentang dinamika pasangan dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, individu dapat membangun hubungan yang sehat dan memuaskan yang mendukung kesehatan mental yang baik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.*

*Sebagai tambahan, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam hubungan romantis juga dapat beragam tergantung pada karakteristik individu dan pasangan. Misalnya, gaya kepribadian, pengalaman masa lalu, dan harapan individu dapat memainkan peran penting dalam bagaimana mereka merespons dinamika hubungan.*

*Selain itu, penting untuk menyadari bahwa pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental tidak selalu berjalan searah. Artinya, kesehatan mental individu juga dapat memengaruhi dinamika dalam hubungan. Individu yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi mungkin memiliki kesulitan dalam berinteraksi secara positif dengan pasangan mereka, yang dapat mempengaruhi hubungan secara keseluruhan.*

*Selanjutnya, memahami pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental juga melibatkan penilaian terhadap tingkat kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan. Hubungan yang memuaskan secara emosional dan fisik cenderung berdampak positif pada kesehatan mental individu, sementara hubungan yang tidak memuaskan atau beracun dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.*

*Dalam hal ini, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama dalam hubungan romantis. Pasangan yang peduli akan saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam menjaga kesehatan mental mereka. Ini dapat mencakup mendengarkan dengan empati, memberikan dukungan emosional, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.*

*Selain itu, penting juga untuk mengakui bahwa setiap individu dan pasangan memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, tidak ada satu pendekatan tunggal yang cocok untuk semua dalam mengelola dinamika hubungan romantis. Penting untuk berkomunikasi terbuka dan jujur tentang kebutuhan dan harapan masing-masing*

pihak, serta berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memuaskan bagi kedua belah pihak.

*Di samping itu, lingkungan eksternal juga dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental dalam hubungan romantis. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan sumber daya tambahan untuk membantu individu dan pasangan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam hubungan mereka.*

*Dalam kesimpulan, pemahaman tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental individu adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat dan memuaskan. Dengan kesadaran yang mendalam tentang dinamika pasangan, kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, dan kemauan untuk mencari bantuan jika diperlukan, individu dan pasangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang baik dan meningkatkan kualitas hubungan mereka secara keseluruhan.*

*Dalam melanjutkan pembahasan, penting juga untuk diingat bahwa setiap hubungan romantis memiliki tahapan yang berbeda-beda, dan dinamika pasangan dapat berubah seiring waktu. Perubahan kehidupan seperti pernikahan, memulai sebuah keluarga, atau menghadapi kesulitan finansial dapat mempengaruhi dinamika dalam hubungan romantis dan kesehatan mental individu.*

*Selain itu, penting untuk memahami bahwa pengalaman masa lalu dalam hubungan romantis juga dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Individu yang memiliki pengalaman traumatis atau hubungan yang tidak sehat di masa lalu mungkin memiliki kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat dan memuaskan di masa depan. Oleh karena itu, pengakuan dan pengolahan terhadap pengalaman masa lalu juga merupakan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan mental dalam hubungan romantis.*

*Dalam mengelola dinamika hubungan romantis, penting juga untuk menetapkan batasan yang sehat dan menghormati kebutuhan dan keinginan masing-masing pasangan. Komunikasi terbuka dan jujur tentang harapan, nilai-nilai, dan batasan individu dapat membantu mencegah konflik yang tidak perlu dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi kedua belah pihak.*

*Selanjutnya, penting juga untuk mengakui bahwa tidak semua hubungan romantis dapat dipertahankan dan bahwa terkadang mengakhiri hubungan yang tidak sehat atau tidak memuaskan adalah langkah yang diperlukan untuk kesehatan mental individu. Memiliki kemampuan untuk mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat dan berani mengambil langkah untuk meninggalkannya adalah tindakan yang penting untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu.*

*Di samping itu, dalam menciptakan hubungan yang sehat dan memuaskan, penting juga untuk memprioritaskan diri sendiri dan kesehatan mental masing-masing pasangan. Ini termasuk merawat diri sendiri secara fisik, emosional, dan spiritual, serta mengambil*

langkah-langkah untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama dalam hubungan romantis. Pasangan yang peduli akan saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dengan kerja sama, komunikasi terbuka, dan rasa saling menghargai, individu dan pasangan dapat menciptakan hubungan yang sehat, memuaskan, dan mendukung kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

Dalam menciptakan hubungan romantis yang sehat dan memuaskan, penting untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang dinamika pasangan dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental individu. Oleh karena itu, kami mengusulkan beberapa metode yang dapat membantu individu dan pasangan dalam memahami, mengelola, dan meningkatkan kualitas hubungan mereka serta kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

1. **Komunikasi Terbuka dan Jujur:** Penting untuk membangun fondasi hubungan yang kuat melalui komunikasi terbuka dan jujur. Ini melibatkan berbicara secara terbuka tentang perasaan, kebutuhan, dan harapan masing-masing pasangan, serta mendengarkan dengan empati tanpa menilai atau menyalahkan.
2. **Keterampilan Komunikasi Efektif:** Pelajari keterampilan komunikasi efektif seperti mendengarkan aktif, mengungkapkan diri dengan jelas, dan memahami bahasa tubuh dan ekspresi non-verbal pasangan. Hal ini membantu mencegah kesalahpahaman dan meningkatkan pemahaman antara pasangan.
3. **Penetapan Batasan yang Sehat:** Tentukan batasan yang sehat dalam hubungan, termasuk batasan waktu, ruang pribadi, dan aktivitas yang dilakukan bersama. Ini membantu menjaga keseimbangan antara keterlibatan dalam hubungan dan menjaga kemandirian pribadi.
4. **Manajemen Konflik yang Konstruktif:** Belajarlah cara menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dan penuh pengertian. Identifikasi sumber konflik, diskusikan secara terbuka, cari solusi bersama, dan berkomitmen untuk memperbaiki hubungan.
5. **Pemeliharaan Keseimbangan dalam Hubungan:** Jaga keseimbangan antara memberi dan menerima dukungan, memenuhi kebutuhan pribadi, dan berinvestasi dalam kesejahteraan mental masing-masing pasangan. Ini membantu mencegah kelelahan emosional dan menjaga kesehatan mental yang baik.
6. **Mendukung Perkembangan Individu:** Dukonglah pertumbuhan pribadi dan profesional masing-masing pasangan, dan beri ruang untuk mengeksplorasi minat dan keinginan mereka. Ini memperkaya hubungan dan meningkatkan rasa saling penghargaan antara pasangan.

Dengan menerapkan metode ini, individu dan pasangan dapat membangun hubungan romantis yang sehat, memuaskan, dan mendukung kesehatan mental mereka secara

keseluruhan. Dengan komitmen untuk belajar, beradaptasi, dan tumbuh bersama, mereka dapat menciptakan lingkungan yang positif dan penuh kasih dalam hubungan mereka.

## **PEMBAHASAN**

*Dalam hubungan romantis, "pengaruh" menjadi inti dari dinamika yang terjadi antara dua individu yang terlibat. Pengaruh ini tidak hanya mencakup bagaimana perilaku dan sikap satu pasangan dapat memengaruhi yang lain, tetapi juga dampaknya terhadap kesehatan mental masing-masing individu. Dinamika pasangan menciptakan lingkungan yang unik di mana kesehatan mental dapat berkembang atau terganggu, tergantung pada kualitas hubungan dan cara pasangan menghadapinya. Pemahaman yang mendalam tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental penting untuk memahami dinamika pasangan secara keseluruhan.*

*Kesehatan mental dalam konteks hubungan romantis mencakup sejumlah faktor penting seperti kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan ketahanan terhadap stres. Ini menyoroti pentingnya memahami dinamika pasangan dan bagaimana hal itu memengaruhi kesejahteraan psikologis masing-masing individu. Dengan menyadari bagaimana hubungan romantis memainkan peran dalam kesehatan mental, individu dapat lebih baik memahami tantangan yang mereka hadapi dan mencari solusi yang efektif.*

*Dalam konteks ini, "dinamika pasangan" mencakup berbagai aspek seperti komunikasi, keintiman, dukungan sosial, dan penyelesaian konflik. Kemampuan pasangan untuk berkomunikasi secara efektif, memberikan dukungan satu sama lain, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif merupakan elemen kunci dalam menciptakan hubungan yang sehat. Dinamika ini membentuk landasan yang kuat untuk kesehatan mental yang baik dalam hubungan romantis.*

*"Stres" juga menjadi faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam konteks hubungan romantis. Konflik, perubahan hidup, atau tekanan eksternal lainnya dapat menyebabkan stres tambahan dalam hubungan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pasangan saling memengaruhi dalam menghadapi stres dan bagaimana mereka dapat saling mendukung.*

*"Pertumbuhan pribadi" juga merupakan aspek penting dalam hubungan romantis yang sehat. Pasangan yang mendukung dan memperkaya satu sama lain dalam pertumbuhan pribadi dan profesional dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental individu. Ini mencakup memberi ruang bagi pasangan untuk mengeksplorasi minat dan ambisi mereka, sambil tetap saling mendukung dalam prosesnya.*

*Di sisi lain, "konflik" juga merupakan bagian alami dari setiap hubungan romantis dan dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental individu. Cara pasangan menangani konflik dan mencari solusi bersama dapat memengaruhi kesejahteraan*

*psikologis mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika konflik dalam hubungan romantis dan mengembangkan keterampilan penyelesaian konflik yang sehat.*

*Terakhir, "dukungan sosial" dari teman, keluarga, atau komunitas juga dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental dalam hubungan romantis. Dukungan dari lingkungan sosial dapat memberikan sumber daya tambahan untuk membantu individu dan pasangan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam hubungan mereka. Dengan demikian, pemahaman tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental melibatkan penilaian menyeluruh tentang berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dalam konteks hubungan romantis.*

*Dalam menanggapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, penting juga untuk menyadari bahwa individu sering kali membawa sejarah dan pengalaman pribadi mereka ke dalam hubungan tersebut. Pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun negatif, dapat memengaruhi cara individu membentuk dan merespons hubungan romantis mereka saat ini. Misalnya, individu yang memiliki pengalaman hubungan yang buruk di masa lalu mungkin rentan terhadap ketakutan atau kecemasan yang terkait dengan hubungan saat ini.*

*Selain itu, penting juga untuk mengakui bahwa hubungan romantis yang sehat membutuhkan kerja sama dan komitmen dari kedua belah pihak. Ketika satu pasangan mengalami masalah kesehatan mental, dukungan dan pengertian dari pasangan lainnya dapat menjadi kunci dalam mengatasi tantangan tersebut. Ini menyoroti pentingnya membangun hubungan yang didasarkan pada saling pengertian, empati, dan kerjasama.*

*Selanjutnya, dalam menanggapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, juga penting untuk mempertimbangkan peran faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sosial atau tekanan finansial. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu dan dinamika dalam hubungan romantis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi bersama untuk mengatasi tekanan eksternal ini dan mempertahankan keseimbangan dalam hubungan.*

*Selain itu, memahami pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental juga melibatkan penilaian terhadap tingkat kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan. Hubungan yang memuaskan secara emosional dan fisik cenderung berdampak positif pada kesehatan mental individu, sementara hubungan yang bermasalah atau beracun dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk terus-menerus mengevaluasi kualitas hubungan dan mencari cara untuk memperbaiki dan memperkuatnya jika diperlukan.*

*Terakhir, dalam menghadapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, penting untuk selalu terbuka untuk pembelajaran dan pertumbuhan bersama. Setiap hubungan romantis memiliki tantangan dan rintangan yang harus dihadapi, tetapi*

dengan komunikasi yang baik, komitmen, dan kerja sama, pasangan dapat mengatasi hambatan tersebut bersama-sama. Dengan memprioritaskan kesehatan mental individu dan hubungan secara keseluruhan, pasangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan, kedamaian, dan kebahagiaan bersama.

Pembahasan tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental adalah topik yang kompleks dan multidimensional. Dalam mengulasnya, perlu diperhatikan berbagai aspek yang berkaitan dengan dinamika pasangan, kesejahteraan emosional individu, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan tersebut.

Pertama-tama, penting untuk memahami bahwa hubungan romantis memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Penelitian telah menunjukkan bahwa hubungan yang sehat dan memuaskan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara hubungan yang bermasalah atau beracun dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Selanjutnya, penting juga untuk mempertimbangkan dinamika dalam hubungan romantis. Ini mencakup aspek-aspek seperti komunikasi, keintiman, dukungan sosial, dan penyelesaian konflik. Kemampuan pasangan untuk berkomunikasi dengan baik, mendukung satu sama lain, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat merupakan faktor kunci dalam menciptakan hubungan yang sehat.

Selain itu, perlu dicatat bahwa faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sosial atau perubahan kehidupan yang signifikan juga dapat memengaruhi kesehatan mental dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan konteks eksternal saat memahami pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental.

Dalam menyikapi konflik dalam hubungan romantis, penting untuk mengembangkan keterampilan penyelesaian konflik yang konstruktif. Hal ini melibatkan kemampuan untuk mendengarkan dengan empati, mengungkapkan perasaan dengan jujur, dan mencari solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak.

Selanjutnya, peran dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas juga penting dalam mendukung kesehatan mental dalam hubungan romantis. Dukungan dari lingkungan sosial dapat memberikan sumber daya tambahan untuk membantu individu dan pasangan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam hubungan mereka.

Selain itu, penting juga untuk memahami bahwa kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama dalam hubungan romantis. Pasangan yang peduli akan saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Dalam menanggapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, juga penting untuk menyadari bahwa individu sering membawa sejarah dan pengalaman pribadi mereka ke dalam hubungan tersebut. Pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun

*negatif, dapat memengaruhi cara individu membentuk dan merespons hubungan romantis mereka saat ini.*

*Selanjutnya, penting juga untuk mengakui bahwa hubungan romantis yang sehat membutuhkan kerja sama dan komitmen dari kedua belah pihak. Ketika satu pasangan mengalami masalah kesehatan mental, dukungan dan pengertian dari pasangan lainnya dapat menjadi kunci dalam mengatasi tantangan tersebut.*

*Dalam menghadapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, penting untuk selalu terbuka untuk pembelajaran dan pertumbuhan bersama. Setiap hubungan romantis memiliki tantangan dan rintangan yang harus dihadapi, tetapi dengan komunikasi yang baik, komitmen, dan kerja sama, pasangan dapat mengatasi hambatan tersebut bersama-sama.*

*Terakhir, dengan memprioritaskan kesehatan mental individu dan hubungan secara keseluruhan, pasangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan, kedamaian, dan kebahagiaan bersama.*

*Dalam menghadapi pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental, penting juga untuk memperhatikan dinamika kekuasaan dan keseimbangan kekuatan antara pasangan. Hubungan yang sehat didasarkan pada saling menghormati dan memperlakukan satu sama lain secara adil, tanpa adanya dominasi atau pengendalian yang tidak sehat.*

*Selanjutnya, penting untuk diingat bahwa setiap hubungan romantis memiliki tahapan yang berbeda-beda, dan dinamika pasangan dapat berubah seiring waktu. Perubahan kehidupan seperti pernikahan, memulai sebuah keluarga, atau menghadapi kesulitan finansial dapat mempengaruhi dinamika dalam hubungan romantis dan kesehatan mental individu.*

*Pemahaman tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental juga melibatkan penilaian terhadap tingkat kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan. Hubungan yang memuaskan secara emosional dan fisik cenderung berdampak positif pada kesehatan mental individu, sementara hubungan yang tidak memuaskan atau beracun dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.*

*Dalam mengelola dinamika hubungan romantis, penting juga untuk menetapkan batasan yang sehat dan menghormati kebutuhan dan keinginan masing-masing pasangan. Komunikasi terbuka dan jujur tentang batasan tersebut dapat membantu mencegah konflik yang tidak perlu dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi kedua belah pihak.*

*Selanjutnya, memahami pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental juga melibatkan penilaian terhadap cara pasangan saling mendukung dalam menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan emosional dan praktis dari*

*pasangan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis masing-masing individu.*

*Di samping itu, penting untuk mengakui bahwa setiap individu dan pasangan memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, tidak ada satu pendekatan tunggal yang cocok untuk semua dalam mengelola dinamika hubungan romantis. Penting untuk berkomunikasi terbuka dan jujur tentang kebutuhan dan harapan masing-masing pihak, serta berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memuaskan bagi kedua belah pihak.*

*Dalam kesimpulan, pemahaman tentang pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental individu adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat dan memuaskan. Dengan kesadaran yang mendalam tentang dinamika pasangan, kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, dan kemauan untuk mencari bantuan jika diperlukan, individu dan pasangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang baik dan meningkatkan kualitas hubungan mereka secara keseluruhan.*

### **Kesimpulan**

*Dalam kesimpulan, pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental merupakan hal yang kompleks dan penting untuk dipahami secara menyeluruh. Hubungan yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, sementara hubungan yang bermasalah atau beracun dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Dinamika dalam hubungan romantis, termasuk komunikasi, keintiman, dukungan sosial, dan penyelesaian konflik, memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental individu. Faktor-faktor eksternal seperti tekanan lingkungan sosial atau perubahan kehidupan juga dapat memengaruhi kesehatan mental dalam hubungan romantis.*

*Penting untuk membangun hubungan yang didasarkan pada saling menghormati, komunikasi terbuka, dan dukungan satu sama lain. Keterampilan penyelesaian konflik yang konstruktif dan kemampuan untuk menetapkan batasan yang sehat juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dalam hubungan romantis. Dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas juga dapat memberikan sumber daya tambahan untuk membantu individu dan pasangan mengatasi tantangan dalam hubungan mereka.*

*Selain itu, penting juga untuk menyadari bahwa setiap individu dan pasangan memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, memahami kebutuhan masing-masing pihak dan berkomunikasi terbuka tentang harapan dan keinginan sangat penting. Dengan kesadaran yang mendalam tentang dinamika hubungan romantis dan kemauan untuk belajar dan tumbuh bersama, individu dan pasangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang baik dan meningkatkan kualitas hubungan mereka secara keseluruhan.*

## DAFTAR PUSTAKA

- 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 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*.
- 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 Politik 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.
- Novita, E. (2015). Test Inventory PAULI dan EPPS.
- Syafrizaldi, S., Harahap, D. P., & Dalimunthe, H. A. (2023). Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 4(1), 31-37.
- Nugraha, M. (2020, June). Self-Control Kleptomania Sufferers. In *Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT, 20-21 September 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah.
- Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Hidayati, N., Sari, C. W. M., & Mirwanti, R. (2015). Kebutuhan spiritual pada pasien kanker. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Santoso, M. H. (2021). Laporan Kerja Praktek Sistem Informasi Penerimaan Mahasiswa Baru Berbasis Web pada SMA Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis.