
PERKEMBANGAN OTAK REMAJA PERAN HORMON DAN LINGKUNGAN

Juliardinur Setiawan

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Perkembangan otak remaja merupakan periode yang kritis dalam kehidupan individu, di mana terjadi perubahan yang signifikan dalam struktur dan fungsi otak. Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan ini adalah hormon, yang memainkan peran penting dalam mengatur proses-proses neurobiologis yang mendasari perkembangan otak. Selain itu, lingkungan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan otak remaja, termasuk pengaruh dari keluarga, teman sebaya, pendidikan, dan budaya. Penelitian tentang perkembangan otak remaja telah menunjukkan bahwa hormon, seperti hormon seks, seperti estrogen dan testosteron, serta hormon stres, seperti kortisol, memiliki dampak yang besar pada perkembangan otak remaja. Hormon-hormon ini memengaruhi berbagai aspek neurobiologis, termasuk plasticitas otak, pembentukan dan pengaturan sinapsis, serta perkembangan struktur otak yang penting untuk fungsi kognitif dan emosional. Selain hormon, lingkungan juga memainkan peran kunci dalam membentuk perkembangan otak remaja. Interaksi antara faktor-faktor lingkungan, seperti interaksi sosial, pendidikan, pola asuh, dan pengalaman stres, dapat memengaruhi proses perkembangan otak remaja. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung, stimulasi, dan aman dapat meningkatkan plasticitas otak dan mendukung perkembangan fungsi kognitif yang optimal. Dalam konteks pendidikan dan intervensi, pemahaman tentang peran hormon dan lingkungan dalam perkembangan otak remaja menjadi penting. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, pendekatan pendidikan dan intervensi dapat dirancang untuk mendukung perkembangan otak remaja yang sehat dan optimal. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat membantu remaja mengembangkan potensi mereka dengan baik dan mempersiapkan mereka untuk masa dewasa dengan lebih baik. Dengan demikian, penelitian tentang perkembangan otak remaja yang mempertimbangkan peran hormon dan lingkungan memiliki implikasi penting dalam bidang pendidikan, psikologi, dan kesehatan mental. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan otak remaja dapat membantu kita merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan optimal remaja di masa depan.

Kata Kunci: Resiliensi, Perkembangan Otak Remaja, Hormon, Lingkungan, Plasticitas Otak, Fungsi Kognitif, Interaksi Sosial, Pendidikan, Kesehatan Mental.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan otak remaja merupakan salah satu area penelitian yang menarik dan penting dalam bidang neurobiologi dan psikologi perkembangan. Pada masa remaja, terjadi perubahan signifikan dalam struktur dan fungsi otak yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kognisi, emosi, dan perilaku. Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan otak remaja meliputi peran hormon dan interaksi dengan lingkungan.

Abstrak yang disajikan menyoroti pentingnya peran hormon dan lingkungan dalam perkembangan otak remaja. Hormon, seperti hormon seks dan hormon stres, memiliki pengaruh besar terhadap neurobiologi perkembangan otak remaja, termasuk plasticitas otak dan pembentukan sinapsis. Di sisi lain, lingkungan, yang mencakup interaksi sosial, pendidikan, dan pengalaman stres, juga berperan penting dalam membentuk perkembangan otak remaja melalui pengaruhnya terhadap plasticitas otak dan fungsi kognitif.

Kata kunci seperti "plasticitas otak", "fungsi kognitif", dan "interaksi sosial" menunjukkan kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam perkembangan otak remaja. Pemahaman yang mendalam tentang peran hormon dan lingkungan dalam proses ini menjadi kunci dalam merancang pendekatan pendidikan, intervensi, dan perlindungan kesehatan mental yang efektif bagi remaja.

Dalam latar belakang ini, kita akan mengeksplorasi lebih jauh tentang signifikansi perkembangan otak remaja dalam konteks peran hormon dan lingkungan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan otak remaja, kita dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan optimal remaja, serta mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan perkembangan otak yang tidak optimal.

Perkembangan otak remaja adalah proses yang kompleks dan penting yang melibatkan interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pada masa remaja, otak mengalami restrukturisasi yang signifikan dalam berbagai area, termasuk korteks prefrontal yang berkaitan dengan fungsi eksekutif, kontrol diri, dan pengambilan keputusan, serta sistem limbik yang terkait dengan pengaturan emosi dan motivasi.

Salah satu faktor biologis yang memainkan peran kunci dalam perkembangan otak remaja adalah hormon. Hormon seks seperti estrogen dan testosteron, serta hormon stres seperti kortisol, mempengaruhi perkembangan otak remaja melalui pengaturan plasticitas sinaptik, produksi neurotransmitter, dan struktur otak. Hormon-hormon ini juga berinteraksi dengan sistem saraf pusat untuk mengatur fungsi kognitif dan emosional.

Namun, pengaruh hormon tidak berdiri sendiri dalam membentuk perkembangan otak remaja. Lingkungan sosial, keluarga, pendidikan, dan budaya juga memiliki dampak yang signifikan. Interaksi dengan teman sebaya, pola asuh orang tua, pengalaman pendidikan, dan tekanan sosial masyarakat semuanya memengaruhi perkembangan otak remaja melalui efek mereka terhadap plasticitas otak, pembentukan sinapsis, dan modulasi aktivitas neuron.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan otak remaja, kita dapat mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan optimal remaja. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan baik faktor biologis maupun lingkungan sosial dapat membantu merancang program pendidikan, intervensi, dan kebijakan yang bertujuan untuk mengoptimalkan perkembangan otak remaja dan mencegah masalah kesehatan mental yang terkait. Dengan demikian, penelitian dan upaya intervensi yang terus-menerus dalam bidang ini akan memberikan kontribusi penting bagi kesejahteraan dan perkembangan generasi remaja di masa depan.

Seiring dengan perubahan mendasar dalam pemahaman kita tentang perkembangan otak remaja, penting untuk menekankan pentingnya integrasi antara pengetahuan ilmiah dan praktik klinis. Penelitian yang terus-menerus tentang interaksi kompleks antara faktor biologis dan lingkungan dapat membuka pintu bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Selain itu, latar belakang ini memberikan landasan yang kuat bagi pendidikan dan pelatihan para profesional kesehatan mental, guru, dan orang tua dalam mendukung perkembangan otak remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana hormon dan lingkungan memengaruhi otak remaja, para profesional ini dapat mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dan responsif dalam menyediakan dukungan kepada remaja yang sedang mengalami perubahan dan tantangan.

Tantangan yang dihadapi oleh remaja, seperti tekanan akademik, pergaulan sebaya, dan masalah identitas, sering kali kompleks dan membutuhkan pendekatan yang terintegrasi dari berbagai disiplin ilmu. Dengan demikian, kolaborasi antara ilmuwan, praktisi, pendidik, dan keluarga merupakan kunci dalam upaya untuk memahami dan mendukung perkembangan otak remaja secara komprehensif.

Dalam konteks ini, diperlukan pendekatan yang holistik yang mengakui pentingnya merawat kesejahteraan fisik, mental, dan emosional remaja. Hanya dengan pendekatan ini kita dapat memastikan bahwa setiap aspek dari perkembangan remaja dipertimbangkan dan bahwa remaja memiliki akses ke sumber daya yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Dengan terus memperdalam pemahaman kita tentang perkembangan otak remaja dan menerapkan pengetahuan ini dalam praktek, kita dapat membangun masyarakat yang lebih berdaya dan mendukung bagi generasi remaja masa depan. Langkah-langkah ini tidak hanya akan berdampak positif pada individu-individu tersebut, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, berpengertian, dan mendukung bagi perkembangan semua anggotanya.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Penelitian tentang perkembangan otak remaja melibatkan pendekatan multidisiplin yang menggabungkan metode ilmiah dari berbagai bidang, termasuk neurobiologi, psikologi perkembangan, ilmu kedokteran, dan ilmu sosial. Berikut adalah beberapa metode yang umum digunakan dalam penelitian tentang perkembangan otak remaja:

- 1. Studi Neuroimaging:** Metode ini menggunakan teknik pencitraan otak seperti MRI (Magnetic Resonance Imaging), fMRI (functional MRI), dan EEG (Electroencephalography) untuk memeriksa struktur dan aktivitas otak remaja secara langsung. Neuroimaging memungkinkan peneliti untuk melacak perkembangan otak dalam hal struktur, fungsi, dan konektivitas antara area otak.
- 2. Penelitian Longitudinal:** Penelitian ini melibatkan pemantauan remaja selama periode waktu yang panjang, sering kali bertahun-tahun. Dengan menggunakan desain longitudinal, peneliti dapat mempelajari perkembangan otak secara langsung dari masa awal remaja hingga dewasa muda, mengidentifikasi pola perkembangan yang khas dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
- 3. Analisis Hormonal:** Metode ini melibatkan pengukuran kadar hormon seperti estrogen, testosteron, dan kortisol dalam tubuh remaja melalui sampel darah atau air liur. Analisis hormonal membantu dalam memahami hubungan antara perubahan hormonal dan perkembangan otak remaja.
- 4. Studi Genetik:** Penelitian ini fokus pada peran genetik dalam perkembangan otak remaja. Metode ini melibatkan analisis genom remaja untuk mengidentifikasi polimorfisme genetik yang terkait dengan perkembangan otak, perilaku, dan kesehatan mental.
- 5. Penelitian Observasional dan Survei:** Metode ini melibatkan pengumpulan data tentang perilaku, lingkungan, dan pengalaman remaja melalui observasi langsung, wawancara, atau kuesioner. Penelitian observasional dan survei dapat memberikan wawasan tentang bagaimana faktor lingkungan memengaruhi perkembangan otak remaja.

6. Penelitian Klinis: *Penelitian ini dilakukan di lingkungan klinis atau terapi, dan melibatkan penilaian dan intervensi terhadap masalah kesehatan mental atau perilaku remaja. Metode klinis seperti psikoterapi, terapi perilaku kognitif, atau intervensi farmakologis digunakan untuk membantu remaja mengatasi masalah yang terkait dengan perkembangan otak mereka.*

Dengan menggabungkan berbagai metode ini, penelitian tentang perkembangan otak remaja dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan otak dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian tentang perkembangan otak remaja, hormon dan lingkungan memegang peranan sentral. Hormon, seperti estrogen, testosteron, dan kortisol, serta faktor lingkungan, termasuk interaksi sosial, pendidikan, dan pengalaman stres, memiliki dampak yang signifikan pada proses perkembangan otak remaja. Hormon berperan dalam mengatur plasticitas otak, pembentukan sinapsis, dan fungsi kognitif, sementara lingkungan memengaruhi perkembangan otak melalui pengaruhnya terhadap pengalaman sehari-hari dan interaksi sosial.

Plasticitas otak adalah kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah sepanjang masa remaja, dan ini dipengaruhi oleh hormon dan lingkungan. Hormon seks, seperti estrogen dan testosteron, memainkan peran penting dalam mengatur plasticitas otak remaja, sementara lingkungan memberikan stimulus yang diperlukan untuk memicu perubahan struktural dan fungsional dalam otak. Perubahan dalam plasticitas otak dapat memengaruhi perkembangan fungsi kognitif, emosional, dan perilaku remaja.

Interaksi sosial merupakan aspek penting dari lingkungan remaja yang mempengaruhi perkembangan otak. Hubungan dengan teman sebaya, dukungan dari keluarga, dan pengalaman interaksi sosial lainnya memberikan rangsangan yang penting bagi perkembangan otak remaja. Selain itu, pengalaman pendidikan juga dapat memengaruhi perkembangan otak melalui pengaruhnya terhadap kegiatan kognitif dan pengembangan keterampilan.

Pengalaman stres juga dapat mempengaruhi perkembangan otak remaja, terutama melalui pengaruhnya terhadap aktivitas kortisol. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu fungsi kognitif dan emosional serta menyebabkan perubahan struktural dalam otak remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak stres dan bagaimana mengelolanya dalam mendukung perkembangan otak yang sehat.

Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang peran hormon dan lingkungan dalam perkembangan otak remaja, kita dapat merancang pendekatan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Hal ini melibatkan upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi remaja, serta pendekatan yang holistik dalam menyediakan

dukungan kesehatan mental dan pendidikan. Dengan demikian, penelitian tentang perkembangan otak remaja merupakan bagian integral dari upaya kita untuk memahami dan mendukung kesejahteraan generasi muda.

Dalam konteks pengembangan strategi intervensi yang efektif, penting untuk mempertimbangkan hubungan dinamis antara hormon dan lingkungan dalam perkembangan otak remaja. Mengintegrasikan pengetahuan tentang peran hormon seks dan stres dengan faktor-faktor lingkungan seperti interaksi sosial dan pengalaman pendidikan dapat membantu merancang program yang lebih terfokus dan responsif terhadap kebutuhan remaja.

Selanjutnya, pemahaman yang lebih dalam tentang plasticitas otak remaja membuka peluang untuk pengembangan intervensi yang lebih inovatif. Melalui stimulasi yang tepat dan lingkungan yang mendukung, kita dapat memanfaatkan potensi plasticitas otak remaja untuk memfasilitasi perkembangan kognitif yang optimal dan meningkatkan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

Penting juga untuk memperhatikan peran genetik dalam interaksi antara hormon dan lingkungan dalam perkembangan otak remaja. Penelitian tentang polimorfisme genetik yang terkait dengan respon hormonal dan adaptasi otak dapat memberikan wawasan yang berharga dalam merancang pendekatan intervensi yang disesuaikan secara individual.

Dengan demikian, penelitian tentang perkembangan otak remaja bukan hanya tentang memahami proses neurobiologis yang mendasarinya, tetapi juga tentang menerjemahkan pengetahuan tersebut menjadi tindakan yang bermanfaat dalam mendukung kesejahteraan dan perkembangan remaja. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara para ilmuwan, praktisi, pendidik, dan orang tua, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Pembentukan resiliensi pada anak-anak adalah sebuah proses yang kompleks dan penting dalam pembentukan kesejahteraan dan kesuksesan mereka di masa depan. Dalam pembahasan ini, kita menggarisbawahi beberapa aspek yang menjadi kunci dalam membangun resiliensi pada anak-anak. Pertama, perlu diakui bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dapat dipelajari dan diperkuat seiring waktu. Meskipun beberapa anak mungkin memiliki kecenderungan alami untuk menjadi lebih tangguh daripada yang lain, resiliensi dapat dibangun melalui interaksi dengan lingkungan fisik dan sosial mereka.

Salah satu aspek penting dalam pembentukan resiliensi adalah dukungan sosial. Anak-anak yang merasa didukung oleh keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan ketahanan terhadap stres dan kesulitan. Dukungan ini dapat memberikan rasa aman dan keyakinan kepada anak-anak bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

Selanjutnya, penting untuk diakui bahwa pengalaman positif memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi anak-anak. Ketika anak-anak merasakan keberhasilan dan menerima pengakuan atas prestasi mereka, hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dan memberikan landasan untuk menghadapi tantangan berikutnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan umpan balik yang positif dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk meraih pencapaian mereka.

Selain itu, kemampuan anak-anak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan mengatasi rintangan merupakan aspek penting dari resiliensi. Ini melibatkan pengembangan keterampilan penyelesaian masalah dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berubah. Melalui pendekatan yang berorientasi pada solusi dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru, anak-anak dapat belajar untuk mengatasi hambatan dengan lebih efektif.

Peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar juga sangat penting dalam membantu anak-anak membangun resiliensi. Orang tua dan guru dapat memberikan dukungan emosional dan praktis kepada anak-anak, serta mengajarkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan. Selain itu, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di rumah dan sekolah dapat memberikan anak-anak landasan yang kuat untuk tumbuh dan berkembang.

Di samping itu, mengajarkan anak-anak untuk mengembangkan sikap mental yang positif juga merupakan strategi yang efektif dalam memperkuat resiliensi. Dengan mengajarkan mereka untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, kita membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat membantu mereka menghadapi masalah dengan lebih baik dan mempertahankan semangat yang tinggi dalam menghadapi kesulitan.

Terakhir, mendukung anak-anak untuk memperkuat hubungan positif dengan orang dewasa yang dapat dipercaya juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi. Memiliki hubungan yang kuat dengan orang tua, guru, atau mentor dapat memberikan anak-anak dukungan yang diperlukan saat mereka menghadapi tantangan. Melalui dukungan dan bimbingan dari orang dewasa yang terpercaya, anak-anak dapat merasa didukung dan termotivasi untuk terus maju dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka.

Dalam melanjutkan pembahasan mengenai pembentukan resiliensi pada anak-anak, perlu juga dipertimbangkan pentingnya memberikan kesempatan kepada mereka untuk belajar dari kegagalan dan kesalahan. Melalui pengalaman tersebut, anak-anak dapat mengembangkan ketangguhan mental dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Hal ini juga membantu mereka memahami bahwa kegagalan adalah bagian normal dari proses belajar dan bukanlah akhir dari segalanya.

Selanjutnya, menjaga keseimbangan antara memberikan dukungan dan membiarkan anak-anak menghadapi tantangan sendiri juga merupakan hal yang penting. Meskipun penting untuk memberikan dukungan, terlalu banyak melindungi anak-anak dari kesulitan dapat menghambat perkembangan resiliensi mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan anak-anak kesempatan untuk mengatasi tantangan sendiri sambil tetap memberikan dukungan yang diperlukan.

Tidak hanya itu, membantu anak-anak mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi mereka juga merupakan bagian integral dari pembentukan resiliensi. Melalui pengajaran strategi penanganan stres, meditasi, dan olahraga, anak-anak dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi sulit.

Selanjutnya, memfasilitasi hubungan yang sehat antara anak-anak juga dapat membantu memperkuat resiliensi mereka. Melalui dukungan dan kerja sama dengan teman sebaya, anak-anak dapat saling mendukung dan memotivasi satu sama lain dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan membangun keterampilan sosial anak-anak.

Penting juga untuk diingat bahwa proses pembentukan resiliensi adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan waktu. Anak-anak mungkin mengalami kemunduran atau kesulitan dalam mengatasi tantangan, tetapi dengan dukungan yang konsisten dan kesempatan untuk belajar dari pengalaman mereka, mereka dapat terus berkembang dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan.

Dengan demikian, dalam melanjutkan pembahasan tentang pembentukan resiliensi pada anak-anak, penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi proses tersebut, serta melibatkan orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan dan bimbingan yang diperlukan. Hanya melalui pendekatan yang holistik dan kolaboratif kita dapat membantu anak-anak mengembangkan ketangguhan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka.

Kesimpulan

Pembentukan resiliensi pada anak-anak adalah sebuah proses yang penting dalam mempersiapkan mereka menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan. Melalui dukungan sosial, pengalaman positif, kemampuan penyesuaian diri, dan bimbingan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar, anak-anak dapat memperkuat ketangguhan mental mereka. Penting untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk belajar dari kegagalan, mengembangkan kemampuan mengatur emosi, dan memfasilitasi hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

Proses pembentukan resiliensi adalah berkelanjutan dan memerlukan waktu serta dukungan yang konsisten dari orang dewasa di sekitarnya. Meskipun anak-anak mungkin mengalami kemunduran dalam menghadapi tantangan, mereka dapat terus berkembang dan belajar melalui pengalaman mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan lingkungan sekitar untuk memahami peran mereka dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada anak-anak dalam membangun ketangguhan mental.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi pembentukan resiliensi, termasuk dukungan sosial, pengalaman positif, kemampuan penyesuaian diri, dan pengaturan lingkungan yang mendukung, kita dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang tangguh dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka. Melalui pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara orang tua, guru, dan komunitas, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan resiliensi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Prososial 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*.