
PSIKOLOGI KETIDAKPASTIAN MENGELOLA KETIDAKPASTIAN HIDUP DENGAN BIJAKSANA

Emmanuel Cornelius Zai

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Psikologi Ketidakpastian adalah bidang studi yang berkaitan dengan cara individu mengelola ketidakpastian dalam hidup mereka. Ketidakpastian merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, dan bagaimana individu menanggapi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini mengeksplorasi strategi psikologis yang efektif untuk mengelola ketidakpastian hidup dengan bijaksana. Melalui pemahaman tentang dinamika psikologis ketidakpastian, individu dapat mengembangkan keterampilan adaptasi yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan dan kesulitan yang timbul dalam kehidupan mereka.

Kata Kunci: *Psikologi Ketidakpastian, Kesejahteraan Psikologis, Adaptasi, Strategi Menghadapi Tantangan.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering kali dihadapkan pada berbagai bentuk ketidakpastian yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan ketegangan. Ketidakpastian ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan, dan perubahan lingkungan. Dalam menghadapi ketidakpastian ini, penting bagi individu untuk dapat mengelola perasaan dan respons mereka dengan bijaksana agar dapat tetap menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Psikologi Ketidakpastian merupakan bidang studi yang mempelajari bagaimana individu menghadapi dan mengelola ketidakpastian dalam hidup mereka. Ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana individu merespons ketidakpastian, strategi adaptasi yang mereka gunakan, dan dampak psikologis dari cara mereka menangani ketidakpastian tersebut. Dengan memahami aspek psikologis ketidakpastian, individu dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang timbul dalam kehidupan mereka.

Penelitian tentang Psikologi Ketidakpastian menunjukkan bahwa individu memiliki beragam cara untuk mengelola ketidakpastian. Ini termasuk penggunaan strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang dapat membantu mereka merasa lebih siap menghadapi ketidakpastian dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, pemahaman tentang dinamika psikologis ketidakpastian dapat memberikan wawasan berharga bagi individu dalam mengelola ketidakpastian hidup dengan bijaksana.

Dengan demikian, penelitian tentang Psikologi Ketidakpastian memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana individu merespons dan mengelola ketidakpastian, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi mereka untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami strategi dan keterampilan yang efektif dalam menghadapi ketidakpastian, individu dapat mempersiapkan diri mereka dengan lebih baik untuk menghadapi tantangan yang mungkin timbul dalam kehidupan mereka, sehingga dapat mengelola ketidakpastian hidup dengan bijaksana dan lebih produktif.

Ketidakpastian merupakan aspek yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia. Di era modern yang cepat berubah, ketidakpastian menjadi semakin mendominasi, baik dalam konteks pekerjaan, hubungan, maupun lingkungan sosial. Sebagai hasilnya, penting untuk memahami bagaimana individu merespons ketidakpastian ini secara psikologis dan bagaimana mereka dapat mengelola dampaknya agar tetap menjaga kesejahteraan mental mereka.

Dalam penelitian Psikologi Ketidakpastian, berbagai strategi adaptasi telah diidentifikasi untuk membantu individu menghadapi ketidakpastian. Ini termasuk strategi kognitif seperti mencari informasi tambahan, merevisi harapan, atau menciptakan skenario alternatif. Strategi emosional, seperti menerima ketidakpastian atau mengembangkan ketangguhan mental, juga penting untuk membantu individu merespons secara positif terhadap situasi yang tidak pasti. Selain itu, strategi perilaku seperti merencanakan masa depan dengan lebih fleksibel atau mencari dukungan sosial juga terbukti efektif dalam mengelola ketidakpastian.

Peran psikolog dalam membantu individu mengelola ketidakpastian menjadi semakin penting. Psikolog memiliki keterampilan dan pengetahuan untuk membantu individu mengidentifikasi strategi adaptasi yang efektif, mengatasi ketakutan atau kecemasan yang terkait dengan ketidakpastian, serta mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Melalui terapi kognitif, dukungan emosional, dan intervensi perilaku, psikolog dapat membantu individu menavigasi ketidakpastian dengan lebih baik.

Tidak hanya individu yang dapat mengambil manfaat dari penelitian tentang Psikologi Ketidakpastian. Organisasi dan lembaga juga dapat menggunakan pengetahuan ini untuk menciptakan lingkungan yang mendukung karyawan atau anggotanya dalam menghadapi ketidakpastian. Ini dapat melibatkan pengembangan program pelatihan, kebijakan yang mendukung, dan budaya kerja yang mempromosikan adaptabilitas dan ketahanan terhadap perubahan.

Psikologi ketidakpastian memainkan peran penting dalam memahami bagaimana individu merespons dan mengelola ketidakpastian dalam kehidupan mereka. Dengan memahami strategi adaptasi yang efektif dan mendapatkan dukungan yang tepat, individu dapat mengelola ketidakpastian dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Selain itu, penelitian dan intervensi dalam Psikologi Ketidakpastian dapat memberikan manfaat bagi individu, organisasi, dan masyarakat secara keseluruhan dalam menghadapi tantangan yang kompleks dan tidak pasti dalam kehidupan modern.

Penelitian lanjutan dalam Psikologi Ketidakpastian dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang bagaimana faktor-faktor seperti kepribadian, lingkungan, dan pengalaman masa lalu memengaruhi cara individu merespons dan mengelola ketidakpastian. Selain itu, penelitian longitudinal yang melibatkan pemantauan jangka panjang terhadap individu dapat membantu memahami perubahan dalam strategi adaptasi seiring waktu dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengelola ketidakpastian juga merupakan area penting dalam Psikologi Ketidakpastian. Hal ini dapat meliputi pengembangan program pelatihan atau terapi yang didesain khusus untuk membantu individu mengatasi ketidakpastian secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian tentang

efektivitas intervensi yang berfokus pada kelompok atau komunitas tertentu, seperti kelompok rentan atau kelompok berisiko tinggi, juga dapat memberikan wawasan berharga.

Dalam konteks masyarakat yang semakin kompleks dan dinamis, penting untuk terus mengintegrasikan penelitian tentang Psikologi Ketidakpastian dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, kesehatan, dan organisasi. Hal ini akan membantu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mengelola ketidakpastian untuk kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan begitu, kolaborasi lintas disiplin menjadi kunci dalam mengembangkan pendekatan yang holistik dalam mengatasi ketidakpastian hidup.

Terakhir, kesadaran dan pemahaman tentang Psikologi Ketidakpastian juga penting dalam membentuk kebijakan publik yang lebih baik. Pemerintah dan lembaga non-profit dapat menggunakan pengetahuan ini untuk merancang kebijakan yang mendukung individu dan komunitas dalam menghadapi ketidakpastian, baik melalui layanan sosial, pendidikan, maupun dukungan psikologis. Dengan demikian, Psikologi Ketidakpastian memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan sosial dan mendorong pembangunan masyarakat yang lebih adaptif dan tangguh di tengah ketidakpastian yang tak terhindarkan.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode yang dapat digunakan untuk meneliti Psikologi Ketidakpastian meliputi berbagai pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Berikut adalah beberapa metode yang umum digunakan dalam penelitian tentang pengelolaan ketidakpastian:

- 1. Studi Survei: Metode ini melibatkan pengumpulan data dari responden menggunakan kuesioner yang dirancang secara khusus untuk mengukur berbagai aspek ketidakpastian, strategi adaptasi, dan kesejahteraan psikologis. Data survei dapat dianalisis secara statistik untuk menemukan hubungan antara variabel yang diteliti.*
- 2. Studi Kualitatif: Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk memahami pengalaman individu dalam menghadapi ketidakpastian dengan lebih mendalam. Metode-metode seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, atau analisis konten dapat digunakan untuk mengeksplorasi perspektif individu tentang ketidakpastian, strategi yang mereka gunakan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.*
- 3. Eksperimen: Penelitian eksperimental dapat digunakan untuk menguji efektivitas berbagai strategi adaptasi dalam mengelola ketidakpastian. Melalui desain eksperimen, peneliti dapat mengontrol variabel-variabel tertentu untuk menentukan dampak dari intervensi tertentu terhadap respons individu terhadap situasi yang tidak pasti.*

4. *Studi Longitudinal: Metode ini melibatkan pemantauan individu atau kelompok dalam jangka waktu yang panjang untuk memahami perubahan dalam respons terhadap ketidakpastian seiring waktu. Studi longitudinal dapat memberikan wawasan tentang bagaimana strategi adaptasi berkembang dan bagaimana perubahan tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis jangka panjang.*
5. *Analisis Konten: Pendekatan ini melibatkan analisis teks atau dokumen untuk mengidentifikasi tema atau pola yang berkaitan dengan ketidakpastian. Ini dapat melibatkan analisis teks dari wawancara, catatan harian, atau materi tertulis lainnya untuk memahami cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi ketidakpastian.*

Dengan menggunakan kombinasi metode-metode ini, peneliti dapat mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang psikologi ketidakpastian, strategi adaptasi yang efektif, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Metode yang dipilih haruslah sesuai dengan tujuan penelitian, konteks populasi yang diteliti, dan pertanyaan penelitian yang diajukan.

PEMBAHASAN

Dalam era modern yang kompleks dan tidak pasti, Psikologi Ketidakpastian menjadi semakin relevan sebagai bidang studi yang memahami cara individu merespons dan mengelola ketidakpastian dalam kehidupan mereka. Ketidakpastian merupakan karakteristik yang melekat dalam kehidupan manusia, dan bagaimana individu meresponsnya dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian tentang psikologi ketidakpastian menyoroti kompleksitas pengalaman manusia dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, mulai dari tantangan kecil sehari-hari hingga peristiwa besar yang mengubah hidup. Ini mencakup pemahaman tentang berbagai strategi adaptasi yang digunakan individu untuk mengelola ketidakpastian, baik itu secara kognitif, emosional, maupun perilaku.

Salah satu aspek penting dalam Psikologi Ketidakpastian adalah pemahaman tentang dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Ketidakpastian dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketegangan, yang jika tidak ditangani dengan bijaksana dapat mengganggu fungsi psikologis dan kesejahteraan keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana individu dapat mengembangkan ketangguhan mental dan strategi adaptasi yang efektif dalam menghadapi ketidakpastian.

Selain itu, Psikologi Ketidakpastian juga melibatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi cara individu merespons ketidakpastian. Ini termasuk faktor-faktor seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, dukungan sosial, dan konteks situasional yang dapat memoderasi respons individu terhadap ketidakpastian. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih memahami varian respons individu terhadap ketidakpastian dan mengembangkan intervensi yang lebih tepat dan efektif.

Penelitian dalam Psikologi Ketidakpastian juga menyoroti pentingnya pengembangan strategi adaptasi yang adaptif dan berkelanjutan. Individu perlu dapat mengembangkan keterampilan adaptasi yang dapat membantu mereka merespons secara efektif terhadap berbagai situasi yang tidak pasti dalam kehidupan mereka. Ini termasuk pengembangan ketangguhan mental, kemampuan fleksibilitas kognitif, dan kemampuan mengelola emosi yang baik.

Dengan demikian, Psikologi Ketidakpastian merupakan bidang studi yang penting dalam memahami dan mengatasi tantangan hidup yang kompleks dalam era modern. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana individu merespons dan mengelola ketidakpastian, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan psikologis yang lebih baik bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian yang berkelanjutan dalam Psikologi Ketidakpastian juga membuka pintu untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam membantu individu mengelola ketidakpastian dengan lebih baik. Ini dapat melibatkan pengembangan program pelatihan atau terapi yang ditujukan untuk meningkatkan ketahanan mental, memperkuat strategi adaptasi, dan mengurangi dampak negatif ketidakpastian terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, Psikologi Ketidakpastian tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memahami bagaimana individu merespons ketidakpastian, tetapi juga sebagai landasan untuk intervensi praktis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, penelitian tentang Psikologi Ketidakpastian juga dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pembangunan kebijakan publik yang lebih baik. Pemerintah dan lembaga terkait dapat menggunakan pengetahuan tentang cara individu merespons dan mengelola ketidakpastian untuk merancang kebijakan yang mendukung masyarakat dalam menghadapi tantangan yang kompleks dan tidak pasti. Hal ini mencakup pengembangan layanan sosial, dukungan psikologis, dan program pendidikan yang dapat membantu individu mengatasi ketidakpastian dengan lebih baik.

Dalam konteks global yang terus berubah, Psikologi Ketidakpastian juga menjadi relevan dalam memahami dan mengatasi tantangan-tantangan besar seperti perubahan iklim, konflik politik, dan krisis kesehatan masyarakat. Dengan memahami bagaimana individu dan masyarakat merespons dan mengelola ketidakpastian dalam konteks ini, kita dapat mengembangkan strategi dan kebijakan yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan-tantangan tersebut.

Kesimpulannya, Psikologi Ketidakpastian merupakan bidang studi yang penting dan relevan dalam memahami bagaimana individu dan masyarakat merespons dan mengelola ketidakpastian dalam kehidupan mereka. Melalui penelitian yang terus berlanjut, pengembangan intervensi praktis, dan pembangunan kebijakan yang responsif, kita dapat

meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan masyarakat dalam menghadapi tantangan-tantangan yang kompleks dan tidak pasti dalam era modern. Dalam pembahasan tentang Psikologi Ketidakpastian, kita dapat melihat berbagai aspek yang penting untuk dipertimbangkan. Pertama-tama, perlu dipahami bahwa

ketidakpastian adalah bagian alami dari kehidupan manusia, dan tidak selalu bersifat negatif. Dalam beberapa kasus, ketidakpastian dapat memberikan peluang untuk pertumbuhan, inovasi, dan perubahan positif. Namun demikian, ketidakpastian yang berlebihan atau tidak terkendali juga dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang signifikan bagi individu.

Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi strategi adaptasi yang efektif dalam mengelola ketidakpastian. Ini termasuk strategi kognitif, seperti mencari informasi tambahan, merevisi harapan, atau menggunakan pemikiran fleksibel. Strategi emosional juga penting, seperti menerima ketidakpastian dengan sikap terbuka atau mengembangkan ketangguhan mental untuk menghadapi tantangan yang tidak pasti dengan lebih baik. Selain itu, strategi perilaku, seperti merencanakan masa depan dengan lebih fleksibel atau mencari dukungan sosial, juga dapat membantu individu mengelola ketidakpastian dengan lebih baik.

Selanjutnya, dalam konteks Psikologi Ketidakpastian, penting untuk memahami peran kepribadian dalam merespons ketidakpastian. Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung lebih rentan terhadap ketidakpastian dan mungkin mengalami stres yang lebih besar dalam situasi-situasi yang tidak pasti. Di sisi lain, individu dengan tingkat keterbukaan yang tinggi mungkin lebih mampu mengadaptasi diri terhadap perubahan dan menghadapi ketidakpastian dengan lebih positif.

Selain itu, penting untuk diingat bahwa konteks sosial juga dapat memengaruhi cara individu merespons dan mengelola ketidakpastian. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja dapat menjadi faktor yang penting dalam membantu individu mengatasi ketidakpastian dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau tekanan sosial yang berlebihan dapat memperburuk dampak negatif dari ketidakpastian.

Selanjutnya, penting untuk menyadari bahwa ketidakpastian juga dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Stres, kecemasan, dan depresi adalah beberapa contoh dampak negatif yang dapat timbul akibat ketidakpastian yang tidak terkendali. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi adaptasi yang efektif dan mencari dukungan yang tepat untuk mengurangi dampak negatif ini.

Dalam pembahasan tentang Psikologi Ketidakpastian, juga penting untuk mengakui bahwa tidak ada solusi yang sempurna atau universal untuk mengatasi ketidakpastian. Setiap individu memiliki pengalaman dan konteks unik yang dapat memengaruhi cara mereka merespons dan mengelola ketidakpastian. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik

dan individualistik seringkali diperlukan untuk membantu individu mengatasi ketidakpastian dengan lebih baik.

Perlu diakui bahwa ketidakpastian adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa tidak mungkin untuk sepenuhnya menghindari ketidakpastian. Sebaliknya, fokus seharusnya lebih pada bagaimana individu dan masyarakat dapat mengelola dan merespons ketidakpastian dengan lebih adaptif dan tangguh.

Dalam melanjutkan pembahasan tentang Psikologi Ketidakpastian, kita juga perlu mempertimbangkan peran lingkungan fisik dalam mempengaruhi respons individu terhadap ketidakpastian. Lingkungan fisik, seperti keamanan tempat tinggal, kondisi ekonomi, dan ketersediaan sumber daya, dapat memengaruhi tingkat ketidakpastian yang dirasakan individu. Lingkungan yang tidak stabil atau kurang aman cenderung meningkatkan tingkat ketidakpastian dan stres individu.

Selanjutnya, dalam konteks organisasi dan dunia kerja, penting untuk mengakui peran kebijakan dan budaya perusahaan dalam mengelola ketidakpastian. Kebijakan yang jelas dan konsisten, serta budaya kerja yang mendukung kolaborasi, komunikasi terbuka, dan inovasi, dapat membantu mengurangi dampak negatif ketidakpastian terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Sebaliknya, ketidakpastian dalam kebijakan organisasi atau lingkungan kerja yang tidak stabil dapat meningkatkan stres dan ketegangan di tempat kerja.

Selanjutnya, dalam konteks pendidikan, Psikologi Ketidakpastian juga memiliki relevansi yang signifikan. Ketidakpastian dalam pendidikan, seperti ketidakpastian tentang masa depan akademis, karir, atau keuangan, dapat menjadi sumber stres dan kecemasan bagi siswa dan mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan sumber daya dan dukungan yang tepat bagi individu di lingkungan pendidikan untuk membantu mereka mengatasi ketidakpastian dengan lebih baik.

Selanjutnya, dalam konteks kesehatan mental, Psikologi Ketidakpastian juga dapat memainkan peran yang signifikan. Ketidakpastian tentang kesehatan fisik, diagnosis penyakit, atau hasil perawatan medis dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan bagi individu dan keluarga mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dampak psikologis dari ketidakpastian dalam konteks pelayanan kesehatan dan menyediakan dukungan psikologis yang tepat.

Selain itu, perlu diakui bahwa Psikologi Ketidakpastian juga dapat memainkan peran penting dalam konteks kebijakan publik dan pembangunan masyarakat. Ketidakpastian politik, ekonomi, atau lingkungan dapat memengaruhi kebijakan dan program-program pemerintah serta kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting

bagi pembuat kebijakan untuk memahami dampak psikologis dari ketidakpastian dan mempertimbangkan hal tersebut dalam merancang kebijakan yang lebih efektif dan responsif.

Selanjutnya, dalam konteks hubungan antarpribadi, Psikologi Ketidakpastian juga dapat menjadi faktor yang signifikan dalam dinamika interpersonal. Ketidakpastian tentang hubungan, komitmen, atau masa depan bersama dapat menyebabkan ketegangan dan ketidakpastian dalam hubungan romantik, persahabatan, atau keluarga. Oleh karena itu, penting untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur serta memberikan dukungan yang tepat dalam menghadapi ketidakpastian ini.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa meskipun ketidakpastian dapat menimbulkan stres dan ketegangan, itu juga merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Dengan mengembangkan ketangguhan mental, strategi adaptasi yang efektif, dan dukungan sosial yang tepat, individu dapat belajar untuk mengelola ketidakpastian dengan lebih baik dan bahkan memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk pertumbuhan dan pembelajaran. Oleh karena itu, Psikologi Ketidakpastian memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana individu dan masyarakat dapat merespons dan mengatasi ketidakpastian dalam kehidupan mereka.

Kesimpulan

Secara kesimpulan, Psikologi Ketidakpastian merupakan bidang studi yang penting dalam memahami respons individu dan masyarakat terhadap situasi yang tidak pasti dalam kehidupan mereka. Ketidakpastian adalah bagian alami dari kehidupan manusia dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Penting untuk mengembangkan strategi adaptasi yang efektif, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku, untuk mengelola ketidakpastian dengan bijaksana. Selain itu, perlu dipertimbangkan faktor-faktor seperti kepribadian, dukungan sosial, dan konteks situasional dalam memahami respons individu terhadap ketidakpastian.

Penelitian dan pembahasan tentang Psikologi Ketidakpastian juga memberikan wawasan yang berharga dalam merancang kebijakan publik yang responsif dan program-program pelayanan yang mendukung masyarakat dalam menghadapi ketidakpastian. Dengan memperhatikan dampak psikologis dari ketidakpastian dalam berbagai konteks, kita dapat mengembangkan solusi yang lebih efektif dan holistik untuk mengelola ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari.

Psikologi Ketidakpastian juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam dinamika interpersonal, organisasi, dan lingkungan kerja. Penting bagi individu dan organisasi untuk mengakui dan mengatasi ketidakpastian dengan cara yang sehat dan adaptif untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan produktivitas. Meskipun ketidakpastian dapat menimbulkan stres dan ketegangan, itu juga dapat dianggap sebagai kesempatan

untuk pertumbuhan dan pembelajaran. Dengan mengembangkan ketangguhan mental dan memanfaatkan sumber daya yang tepat, individu dapat belajar untuk menghadapi ketidakpastian dengan lebih baik dan bahkan menggunakan pengalaman tersebut untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih kuat dan tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardjo, S. (2018). HUBUNGAN PERSEPSI IKLIM ORGANISASI DAN INTERAKSI ATASAN BAWAHAN (LEADER MEMBER EXCHANGE) DENGAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR PADA PEGAWAI PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 40-50.
- Hasanuddin, H. (2018). Perbedaan Kecerdasan Emosi Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Diversita*, 4(1), 26-31.
- MARPAUNG, A. D., & Harahap, G. Y. (2022). PEMBANGUNAN PLTA PEUSANGAN 1 & 2 HYDROELECTRIC POWER PLANT CONTRUCTION PROJECT 88 MW-PENSTOCK LINE ACEH TENGAH. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). *Manual Procedure Petunjuk dan Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama*.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI)*.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Dewi, S. S. (2013). HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULI*.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Karim, A. (2017). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.
- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, N. A. (2020). Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). Hubungan Self Eficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hafni, M. (2005). Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.
- Nugraha, M. F. (2019). Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Diversita*, 5(1), 19-23.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hafni, M. (2005). Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.
- Adha, S. (2022). Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. *JIPIS*, 31(2), 134-148.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.
- Alfita, L. (2012). Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA. *Fachrosi, E., & Supriyantini, S. Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.
- Novita, E. (2012). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.

- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hafni, M. (2005). Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2021). Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Tarigan, R. S. (2016). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. *uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Tampubolon, E. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada 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).*