
PSIKOLOGI PENUAAN MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI USIA LANJUT

Rizki Prawira Dirga

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Psikologi Penuaan adalah bidang studi yang memahami dinamika psikologis individu di usia lanjut, khususnya dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dalam abad ini, populasi global yang menua menunjukkan peningkatan yang signifikan, menjadikan pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada usia lanjut. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran Psikologi Penuaan dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut.

Kata Kunci: *Psikologi Penuaan, Kesehatan Mental, Usia Lanjut*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penuaan adalah fenomena alami yang dihadapi oleh semua individu dalam kehidupannya. Meskipun merupakan bagian tak terpisahkan dari siklus kehidupan, penuaan seringkali dianggap sebagai masa transisi yang diwarnai dengan berbagai perubahan, tantangan, dan adaptasi. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang penting dalam mempertahankan kualitas hidup yang baik pada usia lanjut. Tantangan psikologis yang muncul pada usia lanjut seringkali melibatkan perubahan peran sosial, penyesuaian dengan kondisi fisik yang semakin menurun, dan kehilangan sosial yang sering terjadi akibat meninggalnya pasangan hidup atau teman sebaya.

Dalam konteks ini, Psikologi Penuaan memiliki peran yang signifikan dalam memahami dan merespons kebutuhan psikologis individu di usia lanjut. Disiplin ilmu ini tidak hanya berkonsentrasi pada memahami masalah kesehatan mental yang muncul pada usia lanjut, tetapi juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang dapat membantu individu mengatasi tantangan tersebut. Dengan demikian, penelitian dalam Psikologi Penuaan membuka pintu bagi pengembangan intervensi dan strategi yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada usia lanjut.

Tidak dapat dipungkiri bahwa populasi usia lanjut semakin berkembang di banyak negara di seluruh dunia. Perubahan demografis ini menimbulkan kebutuhan yang semakin besar akan pemahaman yang lebih baik tentang proses penuaan dan bagaimana individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna di usia lanjut. Psikologi Penuaan, dengan pendekatannya yang holistik, dapat memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika psikologis individu di usia lanjut dan mengarah pada pengembangan program-program intervensi yang lebih efektif.

Selain itu, penting untuk diingat bahwa perawatan kesehatan mental pada usia lanjut sering kali diabaikan atau kurang diperhatikan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental, dan kurangnya pemahaman tentang kebutuhan psikologis pada usia lanjut adalah beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya perawatan kesehatan mental pada populasi ini. Oleh karena itu, penelitian dalam Psikologi Penuaan juga dapat membantu mengatasi kesenjangan ini dan memperkuat layanan kesehatan mental yang tersedia untuk populasi usia lanjut.

Dengan mempertimbangkan peran penting Psikologi Penuaan dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut, penelitian dan intervensi yang lebih lanjut dalam bidang ini akan sangat diperlukan. Langkah-langkah untuk meningkatkan pemahaman, mengurangi stigma, dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental untuk populasi usia lanjut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka dan mendorong proses penuaan yang sehat dan bermakna.

Perubahan yang terjadi pada tahap penuaan juga mencakup dinamika sosial dan lingkungan yang kompleks. Individu di usia lanjut mungkin mengalami perubahan signifikan dalam jaringan sosial mereka, seperti kehilangan pasangan hidup, teman sebaya, atau anggota keluarga lainnya. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan kesepian yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Selain itu, faktor-faktor lingkungan seperti kondisi ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan, dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, penting untuk mengakui bahwa kebutuhan psikologis individu di usia lanjut mungkin berbeda dari kebutuhan pada tahap-tahap sebelumnya dalam siklus kehidupan. Oleh karena itu, pendekatan yang berorientasi pada usia dan konteks menjadi sangat penting dalam merancang intervensi yang efektif dalam bidang Psikologi Penuaan. Mengintegrasikan pengetahuan tentang perubahan psikologis yang terjadi pada usia lanjut dengan strategi intervensi yang sesuai dapat membantu mempromosikan kesehatan mental yang optimal di kalangan populasi usia lanjut.

Penting juga untuk memahami bahwa penuaan adalah proses yang sangat individual, dengan setiap individu menghadapi tantangan dan pengalaman yang unik. Oleh karena itu, pendekatan dalam Psikologi Penuaan haruslah bersifat holistik dan responsif terhadap kebutuhan individu. Ini mencakup pengakuan terhadap keberagaman dalam pengalaman penuaan serta keterlibatan individu itu sendiri dalam merancang rencana perawatan dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, penelitian dan praktik dalam Psikologi Penuaan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam membentuk kebijakan dan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut. Dengan demikian, penting untuk terus mengembangkan pengetahuan dan sumber daya dalam bidang ini guna mendukung individu dalam menjalani kehidupan yang bermakna, bahagia, dan sehat di usia lanjut.

Peran teknologi juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks Psikologi Penuaan. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membuka peluang baru untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama bagi individu di usia lanjut yang mungkin memiliki mobilitas terbatas. Telemedicine dan platform daring untuk konseling psikologis dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi hambatan aksesibilitas ini dan memastikan bahwa individu di usia lanjut tetap terhubung dengan layanan kesehatan mental yang mereka butuhkan.

Namun demikian, penting juga untuk mempertimbangkan tantangan dan risiko yang terkait dengan penggunaan teknologi dalam konteks Psikologi Penuaan. Beberapa individu di usia lanjut mungkin kurang terbiasa dengan teknologi atau menghadapi kesulitan dalam

menguasainya, yang dapat menyebabkan kesenjangan digital dan penurunan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang inklusif dan berpusat pada pengguna dalam mengembangkan solusi teknologi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu di usia lanjut.

Dalam menghadapi berbagai tantangan dan dinamika yang terkait dengan penuaan, upaya kolaboratif antara berbagai pihak, termasuk profesional kesehatan mental, penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan komunitas, menjadi sangat penting. Kolaborasi ini dapat membantu memastikan bahwa individu di usia lanjut mendapatkan dukungan yang holistik dan terintegrasi dalam menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, advokasi untuk peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental di tingkat kebijakan juga diperlukan untuk memastikan bahwa kebutuhan psikologis individu di usia lanjut mendapat perhatian yang memadai dari pemerintah dan lembaga terkait.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode yang dapat digunakan dalam penelitian atau intervensi dalam bidang Psikologi Penuaan dapat melibatkan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, serta menggunakan berbagai teknik dan instrumen yang sesuai dengan tujuan penelitian atau intervensi tersebut. Berikut beberapa metode yang umumnya digunakan dalam studi atau intervensi terkait Psikologi Penuaan:

1. *Studi Kasus:* Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti atau praktisi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman pribadi dan konteks hidup individu di usia lanjut. Dengan mewawancarai atau mengamati individu secara mendalam, peneliti dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi tantangan penuaan.
2. *Survei dan Kuesioner:* Metode survei dan kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden dalam populasi usia lanjut. Pertanyaan-pertanyaan dalam survei atau kuesioner dapat dirancang untuk mengukur berbagai aspek kesehatan mental, seperti tingkat depresi, kecemasan, kualitas tidur, dan kualitas hidup secara umum.
3. *Studi Longitudinal:* Pendekatan longitudinal melibatkan pengumpulan data dari individu atau kelompok individu selama periode waktu yang panjang. Ini memungkinkan peneliti untuk melacak perubahan psikologis dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam jangka panjang.

4. *Intervensi Berbasis Bukti: Intervensi berbasis bukti adalah pendekatan yang didasarkan pada penelitian ilmiah yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental individu di usia lanjut. Ini dapat mencakup intervensi kognitif-perilaku, intervensi sosial, atau intervensi fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu di usia lanjut.*
5. *Observasi Partisipatif: Metode observasi partisipatif melibatkan partisipasi aktif peneliti dalam kehidupan sehari-hari individu di usia lanjut. Dengan mengamati dan berinteraksi dengan individu secara langsung, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi individu dalam menjaga kesehatan mental mereka di usia lanjut.*
6. *Fokus Kelompok: Pendekatan fokus kelompok melibatkan diskusi terstruktur antara sekelompok individu yang memiliki pengalaman atau kepentingan yang sama dalam topik yang dibahas. Ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang persepsi, pengalaman, dan strategi yang digunakan oleh individu di usia lanjut dalam mengatasi tantangan penuaan dan menjaga kesehatan mental mereka.*

Dengan menggunakan berbagai metode ini secara kombinasi, penelitian dan intervensi dalam Psikologi Penuaan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis individu di usia lanjut dan membantu mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

PEMBAHASAN

Dalam Psikologi Penuaan, pemahaman tentang dinamika psikologis individu di usia lanjut menjadi inti dari penelitian dan intervensi. Hal ini mencakup pemahaman tentang bagaimana individu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, serta strategi yang mereka gunakan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Konsep kunci seperti adaptasi, resilience, dan coping strategies menjadi pusat perhatian dalam memahami bagaimana individu mengatasi tantangan penuaan dan tetap menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor lingkungan, sosial, dan budaya yang mempengaruhi pengalaman penuaan, serta interaksi antara faktor-faktor ini dengan kesehatan mental individu di usia lanjut.

Adaptasi menjadi konsep kunci dalam Psikologi Penuaan karena individu di usia lanjut sering kali dihadapkan pada berbagai perubahan fisik, sosial, dan lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan ini dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut. Resilience, atau ketahanan psikologis, juga menjadi aspek penting yang perlu dipahami dalam konteks penuaan. Resilience merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, kegagalan, dan stressor, serta tetap berfungsi secara optimal meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit.

Coping strategies, atau strategi mengatasi, juga merupakan konsep kunci dalam memahami bagaimana individu di usia lanjut mengelola stress dan menangani tantangan penuaan. Strategi-strategi ini dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi dapat meliputi pendekatan kognitif, emosional, atau perilaku untuk mengurangi dampak negatif dari stressor yang dialami. Memahami berbagai strategi ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu di usia lanjut.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor lingkungan dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental di usia lanjut. Lingkungan sosial yang positif, dukungan sosial yang kuat, serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara faktor-faktor ini dengan kesehatan mental menjadi esensial dalam merancang pendekatan yang holistik dan efektif dalam Psikologi Penuaan.

Dalam konteks Psikologi Penuaan, penting juga untuk memperhatikan aspek budaya dalam memahami pengalaman penuaan dan kesehatan mental. Budaya memiliki peran yang signifikan dalam membentuk sikap, nilai, dan praktik terkait dengan penuaan dan kesehatan mental. Perbedaan budaya dapat memengaruhi persepsi terhadap penuaan, dukungan sosial yang tersedia, serta preferensi terhadap jenis layanan kesehatan mental yang diinginkan. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi dalam Psikologi Penuaan perlu memperhitungkan konteks budaya individu agar relevan dan efektif.

Di samping itu, pemahaman tentang keterlibatan individu dalam merancang rencana perawatan dan dukungan mereka juga menjadi penting. Pendekatan yang bersifat kolaboratif, yang melibatkan individu di usia lanjut serta keluarga atau caregiver mereka dalam proses pengambilan keputusan terkait perawatan kesehatan mental, dapat meningkatkan efektivitas dan penerimaan intervensi tersebut. Ini memungkinkan individu untuk merasa lebih dihargai, berdaya, dan memiliki kendali atas perawatan mereka sendiri, yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam proses penyembuhan.

Selain itu, dalam mengembangkan intervensi atau layanan kesehatan mental untuk populasi usia lanjut, penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Ini mencakup memperhitungkan kebutuhan kesehatan mental sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan secara keseluruhan, serta memastikan bahwa layanan kesehatan mental tersedia dan terjangkau bagi semua individu di usia lanjut, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan akses.

Dalam rangka menciptakan pendekatan yang holistik dan inklusif, kolaborasi lintas sektor antara lembaga pemerintah, organisasi non-profit, institusi pendidikan, dan masyarakat sipil juga menjadi penting. Kolaborasi ini dapat memfasilitasi pertukaran pengetahuan, sumber daya, dan praktik terbaik dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang bermutu dan berkelanjutan bagi populasi usia lanjut. Dengan demikian,

keseluruhan pendekatan ini dapat membantu memastikan bahwa individu di usia lanjut mendapatkan dukungan yang komprehensif dan berkualitas untuk menjaga kesehatan mental mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka sepanjang masa penuaan.

Penuaan adalah tahap kehidupan yang kompleks yang sering kali dihadapi dengan berbagai tantangan, terutama dalam hal kesehatan mental. Meskipun sebagian besar orang lanjut usia mempertahankan kesehatan mental yang baik, beberapa di antaranya mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di usia lanjut dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut.

Salah satu konsep kunci dalam Psikologi Penuaan adalah adaptasi. Adaptasi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, sosial, dan lingkungan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Individu yang dapat beradaptasi dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik di usia lanjut. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap adaptasi yang sukses dapat mencakup dukungan sosial yang kuat, kemampuan untuk mengelola stress, dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna.

Selain itu, resilience atau ketahanan psikologis juga menjadi fokus penting dalam Psikologi Penuaan. Resilience mengacu pada kemampuan individu untuk tetap stabil dan berfungsi secara optimal dalam menghadapi tantangan dan trauma. Individu yang memiliki tingkat resilience yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi perubahan hidup yang kompleks di usia lanjut.

Strategi mengatasi atau coping strategies juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Strategi-strategi ini dapat mencakup berbagai pendekatan, seperti pendekatan kognitif, emosional, atau perilaku, yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari stressor yang dialami individu di usia lanjut. Memahami strategi coping yang efektif dapat membantu dalam merancang intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

Penting juga untuk mempertimbangkan faktor lingkungan, sosial, dan budaya dalam memahami kesehatan mental di usia lanjut. Lingkungan sosial yang positif, dukungan sosial yang kuat, dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu di usia lanjut. Selain itu, perbedaan budaya dalam nilai, sikap, dan praktik terkait penuaan juga perlu diperhatikan dalam merancang intervensi yang efektif.

Kolaborasi lintas sektor antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, organisasi non-profit, lembaga pendidikan, dan masyarakat sipil, juga diperlukan untuk menciptakan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Kolaborasi ini dapat membantu memfasilitasi pertukaran pengetahuan, sumber

daya, dan praktik terbaik dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang berkualitas bagi populasi usia lanjut. Dengan demikian, keseluruhan pendekatan ini dapat membantu memastikan bahwa individu di usia lanjut mendapatkan dukungan yang komprehensif dan berkualitas untuk menjaga kesehatan mental mereka sepanjang masa penuaan.

Selanjutnya, pendekatan yang berorientasi pada pemahaman dan partisipasi individu di usia lanjut serta keluarga atau caregiver mereka dalam proses perawatan menjadi penting. Melibatkan individu dan pihak terkait lainnya dalam pengambilan keputusan terkait perawatan kesehatan mental dapat meningkatkan efektivitas dan penerimaan intervensi tersebut. Dengan demikian, individu dapat merasa lebih dihargai, memiliki rasa memiliki, dan lebih termotivasi untuk terlibat dalam upaya penyembuhan mereka.

Selanjutnya, penekanan pada pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam kesehatan mental di usia lanjut memperhitungkan perlunya memperhatikan kebutuhan kesehatan mental sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan secara keseluruhan. Ini berarti memastikan bahwa layanan kesehatan mental tersedia, terjangkau, dan dapat diakses oleh semua individu di usia lanjut, termasuk mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan akses.

Dalam upaya menciptakan pendekatan yang holistik, penting juga untuk memperhitungkan perlunya adopsi pendekatan preventif. Tindakan preventif seperti edukasi tentang pentingnya kesehatan mental, promosi gaya hidup sehat, dan identifikasi dini serta intervensi terhadap faktor risiko dapat membantu mengurangi insiden masalah kesehatan mental di usia lanjut. Melalui pendekatan ini, upaya-upaya dapat difokuskan pada mempertahankan kesehatan mental yang baik sepanjang perjalanan hidup.

Selanjutnya, dalam konteks Psikologi Penuaan, penekanan pada penelitian dan intervensi yang berkelanjutan sangatlah penting. Ini mencakup perlunya melakukan penelitian jangka panjang untuk memahami lebih lanjut tentang dinamika psikologis individu di usia lanjut dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Intervensi yang berkelanjutan juga diperlukan untuk memastikan bahwa dukungan kesehatan mental yang diberikan kepada populasi usia lanjut tidak hanya bersifat sementara, tetapi berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan mereka sepanjang waktu.

Terakhir, kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi masyarakat, dan sektor swasta, juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental di usia lanjut. Kolaborasi ini dapat memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental di usia lanjut, dan menghilangkan stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Dengan demikian, kolaborasi lintas sektor dapat membantu membangun masyarakat yang inklusif dan mendukung bagi individu di usia lanjut untuk menjaga kesehatan mental mereka sepanjang masa penuaan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, Psikologi Penuaan menyoroti pentingnya pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis individu di usia lanjut dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Konsep seperti adaptasi, resilience, dan coping strategies menjadi pusat perhatian dalam memahami bagaimana individu mengatasi tantangan penuaan dan menjaga kesehatan mental mereka. Lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik juga berperan penting dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis di usia lanjut.

Pendekatan yang holistik, kolaboratif, dan berkelanjutan menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Melibatkan individu di usia lanjut serta keluarga atau caregiver mereka dalam proses perawatan dapat meningkatkan efektivitas intervensi dan memastikan bahwa pendekatan yang diambil relevan dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan, akses terhadap layanan yang memadai, dan adopsi pendekatan preventif juga menjadi prioritas dalam memastikan kesehatan mental yang optimal di usia lanjut.

Kolaborasi lintas sektor antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi masyarakat, dan sektor swasta, diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu di usia lanjut. Kolaborasi ini dapat membantu memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, meningkatkan kesadaran masyarakat, dan menghilangkan stigma terkait dengan masalah kesehatan mental di usia lanjut. Dengan demikian, upaya bersama ini dapat membantu memastikan bahwa individu di usia lanjut dapat menjalani hidup yang bermakna, produktif, dan kesehatan mental yang baik sepanjang masa penuaan.

DAFTAR PUSTAKA

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

- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*. *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.
- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan*. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19*. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning*. *uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.*
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO).*
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43.*
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA.*
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62.*
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara SIsua Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.*
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial.*
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.*
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502.*
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.*
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama.*
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.*
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat.*
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105.*
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88.*
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42.*

- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.
- Khairuddin, K. (2020). *PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR*. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 27-33.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan*.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview*.