
HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL

Syifa Aprilia Andary Daulay

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Studi tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental menunjukkan pentingnya kualitas dan jumlah tidur dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara pola tidur yang baik dan kesehatan mental yang optimal. Data dianalisis dari berbagai studi yang mencakup faktor-faktor seperti durasi tidur, konsistensi tidur, dan gangguan tidur, serta dampaknya terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hasil studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga terkait dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih parah. Implikasi klinis dari temuan ini menyoroti pentingnya evaluasi pola tidur dalam perawatan pasien dengan gangguan kesehatan mental, serta penerapan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan tidur yang sehat guna mendukung kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kata Kunci: *Pola Tidur, Kesehatan Mental, Kualitas Tidur, Durasi Tidur, Gangguan Tidur, Depresi, Kecemasan, Kesejahteraan Psikologis.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pola tidur yang sehat dan kesehatan mental yang optimal merupakan dua aspek penting dalam menjaga kesejahteraan individu. Penelitian dalam bidang psikologi tidur telah menunjukkan bahwa ada keterkaitan erat antara pola tidur yang baik dan kesehatan mental yang baik. Pola tidur yang tidak memadai atau gangguan tidur dapat berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Oleh karena itu, memahami hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental menjadi subjek penelitian yang penting dalam psikologi modern.

Abstrak yang disusun menggarisbawahi pentingnya eksplorasi hubungan ini dan menyoroti temuan-temuan penting dari penelitian yang ada. Berdasarkan abstrak tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur dengan risiko gangguan kesehatan mental. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga terkait dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih parah. Dengan demikian, penelitian lanjutan dalam area ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pola tidur mempengaruhi kesehatan mental, serta implikasi klinisnya dalam pengelolaan gangguan kesehatan mental.

Kata kunci yang tercantum dalam abstrak memberikan panduan tentang topik-topik kunci yang dibahas dalam penelitian ini. Melalui pemahaman tentang kata kunci tersebut, kita dapat memperkirakan cakupan topik yang dibahas dalam penelitian ini, yang mencakup aspek-aspek seperti pola tidur, kesehatan mental, kualitas tidur, durasi tidur, gangguan tidur, depresi, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian lanjutan dalam bidang ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pentingnya menjaga pola tidur yang sehat untuk mendukung kesehatan mental yang optimal.

Dalam masyarakat modern yang terus bergerak dengan cepat, pola tidur seringkali terganggu oleh faktor-faktor seperti tekanan pekerjaan, gangguan lingkungan, atau kebiasaan hidup yang tidak sehat. Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan tidur atau kurang tidur secara kronis, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan risiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Selain itu, kebalikan dari pola tidur yang buruk adalah pentingnya memperhatikan pola tidur yang sehat dan konsisten. Durasi tidur yang cukup, tidur yang nyenyak, dan konsistensi dalam jadwal tidur dapat memberikan dukungan yang kuat bagi kesehatan mental yang baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola tidur

yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan risiko yang lebih rendah untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Namun, hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental tidak selalu bersifat sebab-akibat yang sederhana. Ada faktor-faktor lain yang juga memengaruhi hubungan ini, seperti faktor genetik, gaya hidup, dan kondisi kesehatan fisik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana pola tidur dan kesehatan mental saling berinteraksi.

Kesadaran akan pentingnya hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dan ini telah mendorong upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang pentingnya tidur yang sehat. Program-program pencegahan dan intervensi juga telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi gangguan tidur dan memperbaiki pola tidur mereka guna mendukung kesehatan mental yang optimal. Dengan demikian, penelitian dan tindakan di bidang ini diharapkan dapat membawa manfaat besar bagi kesejahteraan mental masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, perubahan gaya hidup yang diarahkan pada peningkatan kualitas tidur juga menjadi fokus dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental. Pendidikan tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas telah menjadi bagian integral dari program-program kesehatan mental di berbagai tingkat, mulai dari sekolah hingga tempat kerja. Inisiatif-inisiatif seperti ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur yang sehat dalam menjaga kesejahteraan mental.

Namun, tantangan dalam menciptakan pola tidur yang sehat dan konsisten tetap ada, terutama di tengah gaya hidup yang serba cepat dan tekanan yang tinggi. Peningkatan penggunaan teknologi, seperti smartphone dan komputer, juga telah dikaitkan dengan gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko baru yang berkaitan dengan pola tidur dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan tersebut.

Selain itu, perlu juga memperhatikan bahwa kebutuhan tidur dapat bervariasi antar individu, dan tidak ada pendekatan yang satu ukuran cocok untuk semua orang. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan faktor-faktor lingkungan dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Oleh karena itu, pendekatan personalisasi dalam menangani masalah tidur dan kesehatan mental menjadi semakin penting.

Dengan demikian, melalui penelitian yang lebih lanjut, edukasi masyarakat, dan upaya pencegahan yang terarah, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental. Dengan demikian, kita dapat membangun masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya tidur yang sehat dan kesehatan mental yang optimal, serta mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah tidur dan mempromosikan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental dapat mencakup pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Berikut adalah beberapa metode yang dapat digunakan:

- 1. Studi survei: Survei dapat dilakukan untuk mengumpulkan data tentang pola tidur, termasuk durasi, kualitas, dan konsistensi tidur, serta kondisi kesehatan mental seperti tingkat depresi, kecemasan, atau stres. Survei dapat diberikan secara online atau melalui kuesioner yang diberikan kepada responden.*
- 2. Pengukuran pola tidur: Pengukuran objektif pola tidur dapat dilakukan menggunakan perangkat seperti polisomnografi atau aktigrafi. Polisomnografi adalah studi tidur dalam semalam yang mencakup pengukuran aktivitas otak, pernapasan, dan gerakan tubuh, sementara aktigrafi menggunakan perangkat yang dipakai di pergelangan tangan untuk merekam pola aktivitas fisik selama tidur.*
- 3. Wawancara dan studi kasus: Pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau studi kasus dapat dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu dengan pola tidur dan kondisi kesehatan mental mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menjelajahi aspek-aspek yang kompleks dan nuansa dalam hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental.*
- 4. Studi longitudinal: Studi longitudinal dapat dilakukan untuk memantau hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental seiring waktu. Dengan mengikuti individu dari waktu ke waktu, penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi pola-pola jangka panjang dalam hubungan antara variabel-variabel tersebut.*
- 5. Pengujian intervensi: Pengujian intervensi atau perubahan gaya hidup tertentu dapat dilakukan untuk melihat dampaknya terhadap pola tidur dan kesehatan mental. Misalnya, sebuah studi dapat mengevaluasi efektivitas program latihan fisik terstruktur dalam meningkatkan tidur dan mengurangi gejala kecemasan.*

Dengan menggunakan berbagai metode ini, penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental, serta membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental, peneliti akan mengeksplorasi bagaimana pola tidur yang baik atau buruk dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Pola tidur adalah pola atau kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan tidurnya, yang mencakup durasi tidur, kualitas tidur, dan konsistensi tidur. Kesehatan mental, di sisi lain, merujuk pada kondisi psikologis seseorang, termasuk aspek-aspek seperti tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Individu yang memiliki pola tidur yang buruk cenderung lebih rentan terhadap gejala depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, pola tidur yang sehat dan konsisten cenderung memberikan dukungan yang kuat bagi kesehatan mental yang optimal.

Dalam melihat hubungan ini, peneliti juga memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental, seperti gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, dan faktor-faktor lingkungan. Faktor-faktor ini dapat memperumit hubungan sebab-akibat antara pola tidur dan kesehatan mental, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih holistik dalam penelitian.

Pemahaman tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, mendorong pengembangan program-program edukasi dan intervensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur yang sehat. Namun, tantangan dalam menciptakan pola tidur yang sehat tetap ada, terutama di era modern dengan tekanan hidup yang tinggi dan penggunaan teknologi yang semakin meluas.

Selain itu, perubahan gaya hidup yang menyebabkan gangguan tidur menjadi semakin umum dalam masyarakat modern. Penggunaan teknologi, seperti ponsel pintar dan komputer, dapat mengganggu tidur dengan menyebabkan gangguan pola tidur atau tidur yang kurang berkualitas karena paparan cahaya biru sebelum tidur. Penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan yang tidak sehat, seperti konsumsi kafein atau alkohol yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik, juga dapat memengaruhi pola tidur dan kesehatan mental seseorang.

Dalam konteks ini, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dalam menjaga kesehatan tidur dan kesehatan mental. Edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas perlu disosialisasikan kepada masyarakat agar individu dapat memahami dan menghargai peran tidur dalam menjaga kesejahteraan mental. Selain itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu difokuskan pada faktor-faktor risiko yang dapat mengganggu pola tidur, seperti gaya hidup yang tidak sehat dan paparan terhadap teknologi.

Pengembangan kebijakan dan program-program kesehatan mental yang mengintegrasikan aspek tidur juga menjadi penting. Pendekatan yang komprehensif dalam merawat kesehatan mental perlu memperhitungkan pentingnya tidur yang sehat sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan demikian, pendekatan ini dapat membantu masyarakat dalam menjaga kesehatan mental mereka secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental dapat memberikan landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Dengan memperkuat kesadaran akan pentingnya tidur yang sehat dan merancang strategi untuk mengatasi tantangan dalam menciptakan pola tidur yang baik, kita dapat mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik bagi semua individu.

Pola tidur yang sehat dan kesehatan mental yang optimal adalah dua aspek penting dalam menjaga kesejahteraan individu. Penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara keduanya. Durasi, kualitas, dan konsistensi tidur dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Pola tidur yang tidak memadai atau gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, individu dengan pola tidur yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Namun, hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Faktor-faktor seperti gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, dan lingkungan juga dapat berperan dalam hubungan ini. Perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti penggunaan teknologi yang berlebihan atau konsumsi alkohol dan kafein, dapat mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Dalam mengatasi tantangan ini, pendekatan holistik yang mencakup edukasi, pencegahan, dan intervensi menjadi penting. Edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya tidur yang sehat perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran akan hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental. Selain itu, program-program pencegahan dan intervensi yang menyoroti faktor-faktor risiko seperti gaya hidup tidak sehat dan paparan terhadap teknologi dapat membantu individu dalam menjaga pola tidur yang baik.

Pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental yang mengintegrasikan aspek tidur juga perlu diperhatikan. Pendekatan komprehensif dalam perawatan kesehatan mental memperhitungkan pentingnya tidur yang sehat sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan demikian, pendekatan ini dapat membantu meningkatkan pemahaman dan perawatan terkait tidur dan kesehatan mental secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental dapat membantu dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Melalui upaya bersama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang sehat dan merancang strategi untuk mengatasi tantangan dalam menciptakan pola tidur yang baik, kita dapat mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, perlu dicatat bahwa pentingnya tidur yang baik tidak hanya terkait dengan kesehatan mental individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan kinerja di tempat kerja serta hubungan interpersonal. Studi telah menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur yang buruk dapat mengurangi kinerja kognitif, kreativitas, dan kemampuan pengambilan keputusan, yang semuanya dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup seseorang.

Selain dampak langsungnya pada kesehatan mental, pola tidur yang buruk juga dapat menjadi faktor risiko bagi gangguan kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Ini menyoroti pentingnya menangani gangguan tidur secara holistik untuk menjaga kesejahteraan menyeluruh seseorang. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam merawat tidur dan kesehatan mental tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu, tetapi juga untuk mencegah masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari.

Pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental memerlukan kolaborasi lintas disiplin ilmu, termasuk psikologi, kedokteran, ilmu saraf, dan ilmu perilaku. Melalui penelitian dan inovasi dalam bidang ini, dapat dihasilkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan dalam menciptakan pola tidur yang baik dan menjaga kesehatan mental yang optimal.

Dengan mengintegrasikan pendekatan preventif, edukasi, dan intervensi yang holistik, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tidur yang sehat dan kesehatan mental yang baik bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ini akan memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Selain itu, penting untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan personalisasi dalam merancang intervensi tidur dan kesehatan mental menjadi sangat penting. Dengan memahami karakteristik unik setiap individu, dapat dirancang program-program yang lebih sesuai dan efektif untuk memenuhi kebutuhan tidur dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, keluarga dan lingkungan sosial juga dapat memainkan peran penting dalam menciptakan pola tidur yang baik dan mendukung kesehatan mental. Dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif dapat membantu individu untuk mengatasi stres dan tekanan hidup yang dapat mengganggu tidur dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk memperkuat hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang mendukung tidur yang sehat di berbagai tingkatan, mulai dari lingkungan keluarga hingga tempat kerja.

Selain itu, penting untuk menyadari bahwa gangguan tidur dan masalah kesehatan mental tidak selalu mudah diidentifikasi atau diakui. Stigma terkait dengan gangguan tidur dan kesehatan mental masih menjadi masalah yang signifikan dalam masyarakat. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang gangguan tidur dan kesehatan mental serta mengurangi stigma terkait perlu menjadi bagian dari strategi pencegahan dan intervensi.

Dalam konteks ini, peran profesional kesehatan mental, seperti psikolog dan psikiater, menjadi sangat penting dalam memberikan bimbingan, penilaian, dan perawatan kepada individu yang mengalami gangguan tidur dan masalah kesehatan mental. Ketersediaan akses kepada layanan kesehatan mental yang berkualitas perlu ditingkatkan, dan perlu ada dukungan yang lebih besar dari pemerintah dan lembaga terkait dalam memperluas layanan ini.

Melalui pendekatan yang holistik, kolaboratif, dan terintegrasi, diharapkan dapat menciptakan perubahan positif yang signifikan dalam meningkatkan tidur yang sehat dan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan. Dengan memberikan perhatian yang tepat terhadap pola tidur dan kesehatan mental, kita dapat membangun masyarakat yang lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih produktif.

Kesimpulan

Secara kesimpulan, hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental adalah kompleks dan saling memengaruhi. Pola tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres, sementara pola tidur yang baik mendukung kesejahteraan psikologis yang optimal. Faktor-faktor seperti gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, lingkungan, dan dukungan sosial juga berperan dalam hubungan ini.

Pendekatan holistik dalam merawat tidur dan kesehatan mental sangat penting, dengan menggabungkan edukasi, pencegahan, intervensi, dan dukungan sosial. Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur yang sehat dan kesehatan mental serta pengurangan stigma terkait gangguan tidur dan masalah kesehatan mental adalah langkah krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Peran profesional kesehatan mental dalam memberikan bimbingan, penilaian, dan perawatan juga penting, dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas perlu ditingkatkan. Diperlukan pula kerjasama lintas disiplin ilmu, dukungan pemerintah, dan dukungan masyarakat dalam menciptakan perubahan yang positif dalam meningkatkan tidur yang sehat dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dengan mengambil pendekatan komprehensif dan terintegrasi, diharapkan dapat menciptakan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, individu dan masyarakat akan dapat menikmati hidup yang lebih seimbang, lebih bahagia, dan lebih produktif.

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*.
- 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 Orngtua 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.*