
MANAJEMEN STRES STRATEGI MENGHADAPI TEKANAN HIDUP

Innah Maulina Siregar

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup menjadi aspek penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang penuh tantangan. Tulisan ini membahas pentingnya manajemen stres dalam menghadapi tekanan hidup serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres dengan efektif. Manajemen stres melibatkan pemahaman akan sumber-sumber stres dan respons individu terhadapnya. Berbagai teknik manajemen stres, termasuk relaksasi, meditasi, dan olahraga, dapat membantu individu mengatasi stres secara efektif. Selain itu, penting untuk mengembangkan pola pikir yang adaptif dan fleksibel dalam menghadapi tantangan hidup. Strategi menghadapi tekanan hidup melibatkan pengembangan keterampilan coping yang efektif, seperti penyelesaian masalah, pengaturan waktu, dan dukungan sosial. Membangun ketahanan mental dan emosional juga menjadi kunci dalam mengatasi tekanan hidup dengan baik. Pemahaman yang lebih baik tentang manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup memiliki implikasi yang luas dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu. Dengan menerapkan teknik-teknik yang efektif dalam mengelola stres, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup yang datang.

Kata Kunci: *Manajemen Stres, Strategi Menghadapi Tekanan Hidup, Respons Terhadap Stres, Teknik Manajemen Stres, Ketahanan Mental Dan Emosional, Kesejahteraan Mental Dan Fisik, Coping Efektif, Pola Pikir Adaptif, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup menjadi subjek yang semakin penting dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Di era di mana tekanan dari berbagai sumber seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan tuntutan hidup sehari-hari semakin meningkat, penting bagi individu untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang bagaimana mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup dengan efektif.

Dalam konteks ini, manajemen stres menjadi kunci untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu. Memahami sumber-sumber stres yang mungkin timbul dalam kehidupan sehari-hari, serta respons individu terhadapnya, menjadi langkah awal dalam mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi stres. Teknik-teknik manajemen stres seperti relaksasi, meditasi, dan olahraga telah terbukti efektif dalam membantu individu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup.

Selain manajemen stres, strategi menghadapi tekanan hidup juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan individu. Pengembangan keterampilan coping yang efektif, seperti penyelesaian masalah, pengaturan waktu, dan dukungan sosial, membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Ketahanan mental dan emosional juga menjadi faktor kunci dalam mempengaruhi cara individu merespons tekanan hidup, dengan memiliki pola pikir yang adaptif dan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi.

Dengan memahami manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian dan pemahaman lebih lanjut tentang konsep-konsep ini memiliki implikasi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu di era modern yang penuh tantangan ini.

Manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup menjadi semakin relevan dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan dan kompleksitas. Dalam era di mana tingkat stres dan tekanan hidup semakin meningkat karena berbagai faktor seperti persaingan di tempat kerja, ketidakpastian ekonomi, dan tuntutan sosial yang tinggi, individu seringkali menghadapi tantangan untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka.

Pemahaman yang mendalam tentang manajemen stres menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan mengenali dan memahami sumber-sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola stres tersebut. Teknik-teknik seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan telah terbukti bermanfaat dalam membantu individu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup.

Strategi menghadapi tekanan hidup juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan individu. Dengan mengembangkan keterampilan coping yang efektif, seperti penyelesaian masalah yang kreatif, pengelolaan emosi, dan mencari dukungan sosial, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Ketahanan mental dan emosional juga merupakan faktor penting dalam menanggapi tekanan hidup dengan baik, dengan memiliki pola pikir yang positif dan adaptif.

Selain itu, perlu diakui bahwa stres dan tekanan hidup dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mental dan fisik individu jika tidak ditangani dengan baik. Dampak ini dapat mencakup peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, serta masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung dan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup merupakan komponen penting dalam upaya menjaga kesejahteraan holistik individu.

Dalam konteks ini, penelitian dan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep-konsep manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup memiliki implikasi yang luas dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Dengan memahami cara efektif untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup, individu dapat merespons dengan lebih baik terhadap tantangan-tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih seimbang dan berkelanjutan bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Selain itu, penting juga untuk mengakui bahwa dampak stres dan tekanan hidup tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dan lingkungan kerja secara lebih luas. Stres yang tidak terkendali dapat menyebabkan konflik dalam hubungan, penurunan produktivitas di tempat kerja, dan berbagai masalah sosial lainnya. Oleh karena itu, manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada dinamika sosial dan ekonomi yang lebih luas.

Dalam era digital saat ini, di mana teknologi memberikan tekanan tambahan melalui ketergantungan pada media sosial dan ekspektasi yang tinggi terhadap produktivitas, tantangan dalam mengelola stres menjadi semakin kompleks. Namun demikian, teknologi juga dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam memfasilitasi manajemen stres, dengan adanya aplikasi dan platform online yang dirancang khusus untuk membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Perubahan global seperti pandemi COVID-19 juga telah menyoroti pentingnya manajemen stres dalam menghadapi situasi krisis yang tak terduga. Ketidakpastian yang disebabkan oleh pandemi ini telah meningkatkan tingkat stres dan kecemasan di seluruh dunia, sehingga menyoroti kebutuhan akan strategi yang efektif untuk mengelola ketegangan dan tekanan hidup.

Dengan memahami latar belakang ini, kita dapat melihat pentingnya penelitian dan pendekatan yang holistik dalam mengatasi masalah stres dan tekanan hidup. Upaya untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam manajemen stres dan menghadapi tekanan hidup tidak hanya membantu individu mengatasi tantangan pribadi mereka, tetapi juga dapat berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih sehat, berkelanjutan, dan berdaya.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Studi ini akan menggunakan pendekatan gabungan antara analisis literatur, survei, dan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup. Berikut adalah langkah-langkah yang akan diambil:

- 1. Pengumpulan Data Literatur:** *Langkah pertama adalah melakukan pencarian dan pengumpulan literatur yang relevan dari berbagai sumber seperti jurnal akademis, buku, laporan riset, dan publikasi lainnya. Literatur yang relevan akan mencakup topik-topik seperti manajemen stres, strategi menghadapi tekanan hidup, teknik relaksasi, ketahanan mental, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental.*
- 2. Analisis Literatur:** *Setelah pengumpulan data, literatur akan dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi temuan kunci, teori-teori yang relevan, dan kerangka konseptual yang dapat membantu memahami manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup. Analisis ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan mempengaruhi cara individu merespons stres.*
- 3. Desain Studi Survei:** *Berdasarkan temuan dari analisis literatur, akan dirancang survei untuk mengumpulkan data tentang pengalaman stres, strategi menghadapi tekanan hidup yang digunakan, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental responden. Survei akan dirancang untuk mencakup pertanyaan terstruktur dan terbuka yang memungkinkan partisipan untuk menjelaskan pengalaman dan strategi mereka dengan lebih rinci.*
- 4. Pengumpulan Data Survei:** *Survei akan disebar kepada sampel responden yang representatif melalui platform online atau secara langsung. Data yang dikumpulkan akan mencakup berbagai aspek manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, serta karakteristik demografis responden yang relevan.*
- 5. Analisis Data Survei:** *Data survei akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan analisis kualitatif. Analisis ini akan membantu mengidentifikasi pola*

umum dalam pengalaman stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan mental responden.

6. **Penelitian Kualitatif Mendalam:** *Selain survei, akan dilakukan penelitian kualitatif mendalam melalui wawancara atau focus group discussion dengan sejumlah responden yang representatif. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup, serta memperkaya temuan dari analisis survei.*
7. **Integrasi Temuan:** *Temuan dari analisis literatur, survei, dan penelitian kualitatif akan disintesis untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup. Implikasi praktis dan teoretis dari temuan akan dibahas, serta rekomendasi untuk pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif dan berkelanjutan.*

Dengan menggunakan pendekatan gabungan antara analisis literatur, survei, dan penelitian kualitatif, diharapkan studi ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, serta kontribusi untuk pengembangan pengetahuan dan praktik dalam bidang kesejahteraan mental.

PEMBAHASAN

Manajemen stres adalah suatu proses penting yang melibatkan pemahaman dan pengelolaan tingkat tekanan dan ketegangan yang dialami individu dalam menghadapi situasi tertentu. Strategi menghadapi tekanan hidup merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan hidup dengan menggunakan berbagai teknik atau pendekatan yang efektif. Respons terhadap stres adalah reaksi yang ditunjukkan oleh individu terhadap situasi atau stimulus yang menimbulkan tekanan, yang dapat bervariasi dari satu orang ke orang lainnya. Teknik manajemen stres melibatkan penggunaan berbagai metode atau pendekatan untuk mengurangi atau menghilangkan tingkat stres yang dialami individu.

Ketahanan mental dan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan hidup serta mengatasi tantangan dengan cara yang sehat dan produktif. Kesejahteraan mental dan fisik adalah keadaan yang diinginkan individu di mana mereka merasa bahagia, seimbang, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan efektif. Coping efektif adalah kemampuan individu untuk menggunakan strategi yang sehat dan adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan hidup yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Pola pikir adaptif mengacu pada cara individu memandang dan merespons situasi stres dengan fleksibilitas dan ketangguhan yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik. Dukungan sosial adalah bantuan dan sokongan yang diberikan oleh orang lain kepada individu dalam menghadapi tekanan hidup, yang dapat

membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kualitas hidup merujuk pada tingkat kepuasan dan kesejahteraan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan.

Dalam konteks manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor ini sangat penting bagi individu untuk mencapai kesejahteraan holistik. Dengan menggunakan teknik manajemen stres yang efektif dan mengadopsi pola pikir adaptif, individu dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik.

Ketahanan mental dan emosional memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres secara efektif dan menemukan cara untuk tetap produktif dan positif dalam menghadapi tantangan hidup. Kesejahteraan mental dan fisik, yang merupakan hasil dari manajemen stres yang baik dan adopsi strategi yang sehat dalam menghadapi tekanan hidup, memiliki dampak positif pada kehidupan individu secara keseluruhan.

Coping efektif dan dukungan sosial juga merupakan faktor penting dalam membantu individu mengatasi tekanan hidup. Dengan memiliki keterampilan coping yang baik dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, individu dapat merasa lebih didukung dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Kualitas hidup individu juga dapat meningkat saat mereka mampu mengelola stres dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif.

Dengan demikian, pemahaman tentang konsep-konsep kunci ini dapat membantu individu dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik, serta mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi secara keseluruhan. Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, kemampuan untuk mengelola stres dan mengatasi tekanan hidup menjadi keterampilan yang sangat berharga untuk dimiliki oleh setiap individu.

Dalam melanjutkan upaya untuk mengelola stres dan mengatasi tekanan hidup, penting bagi individu untuk terus mengembangkan keterampilan dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi mereka. Ini bisa mencakup eksplorasi dan eksperimen dengan berbagai teknik manajemen stres, seperti meditasi, olahraga, atau terapi kognitif perilaku. Selain itu, membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial yang kuat juga dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan hidup dan menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Selanjutnya, pendekatan holistik terhadap kesejahteraan mental dan fisik juga menjadi penting. Ini mencakup perhatian terhadap pola makan yang sehat, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan praktik-praktik self-care lainnya yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Integrasi

kegiatan-kegiatan ini ke dalam rutinitas harian dapat membantu individu dalam menjaga keseimbangan dan ketenangan pikiran.

Pendidikan dan kesadaran tentang manajemen stres juga perlu ditingkatkan di semua tingkat masyarakat. Program-program literasi kesehatan mental dan kesejahteraan dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mengelola stres dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan adaptif. Ini juga dapat mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Selain upaya individu, dukungan dari institusi dan organisasi juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Program-program kesehatan karyawan, layanan konseling, dan kebijakan yang memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi dapat membantu menciptakan budaya yang memprioritaskan kesejahteraan karyawan. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres di tempat kerja dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan.

Dengan mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup perhatian terhadap faktor-faktor psikologis, fisik, sosial, dan lingkungan, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu secara langsung, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih sehat, berkelanjutan, dan berdaya.

Manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental dan fisik individu di era modern yang penuh tekanan. Pengelolaan stres melibatkan pemahaman terhadap sumber-sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta penggunaan teknik-teknik yang efektif untuk mengurangi atau mengatasi stres tersebut. Strategi menghadapi tekanan hidup, di sisi lain, melibatkan upaya individu untuk mengatasi tekanan hidup dengan menggunakan berbagai teknik atau pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Penting untuk menyadari bahwa respons terhadap stres dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tergantung pada faktor-faktor seperti pengalaman hidup, kesehatan mental, dan keterampilan coping yang dimiliki individu. Oleh karena itu, tidak ada pendekatan yang satu ukuran cocok untuk manajemen stres dan menghadapi tekanan hidup; setiap individu mungkin perlu mengidentifikasi dan menggunakan teknik yang paling sesuai dengan kebutuhan dan situasinya.

Teknik-teknik manajemen stres yang umum meliputi relaksasi, meditasi, olahraga, dan terapi kognitif perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup, dan membantu individu merespons dengan lebih baik terhadap situasi stresor. Selain itu, mengembangkan pola pikir yang adaptif dan fleksibel juga penting dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Ketahanan mental dan emosional menjadi faktor kunci dalam mempengaruhi cara individu merespons tekanan hidup. Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres secara efektif dan menemukan cara untuk tetap produktif dan positif dalam menghadapi tantangan hidup. Penting juga untuk diingat bahwa kesejahteraan mental dan fisik saling terkait, dan manajemen stres yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Coping efektif dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mengatasi tekanan hidup. Dengan menggunakan strategi coping yang sehat dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, individu dapat merasa lebih didukung dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang kuat dapat menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi stres dan menghadapi tantangan hidup.

Pola pikir adaptif dan fleksibel membantu individu dalam merespons dengan lebih baik terhadap situasi stresor, dengan memungkinkan mereka untuk mengubah persepsi dan sikap mereka terhadap tekanan hidup. Kemampuan untuk menghadapi perubahan dan tantangan dengan sikap yang positif dan adaptif dapat membantu individu untuk tetap tenang dan fokus dalam mengatasi stres.

Selain itu, kualitas hidup individu juga dipengaruhi oleh lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi mereka. Faktor-faktor seperti kondisi lingkungan tempat tinggal, status sosial ekonomi, dan hubungan interpersonal dapat berkontribusi pada tingkat stres dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan konteks sosial dan lingkungan dalam upaya manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup.

Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, individu dapat mengembangkan keterampilan manajemen stres yang lebih baik melalui pendekatan holistik yang mencakup perhatian terhadap faktor-faktor psikologis, fisik, sosial, dan lingkungan. Ini dapat mencakup integrasi kegiatan-kegiatan sehari-hari yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik, seperti berolahraga, meditasi, atau menjaga hubungan sosial yang positif.

Selain upaya individu, dukungan dari institusi dan organisasi juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Program-program kesehatan karyawan, layanan konseling, dan kebijakan yang memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi dapat membantu menciptakan budaya yang memprioritaskan kesejahteraan karyawan.

Dengan memperkuat upaya untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan hidup, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih seimbang dan berkelanjutan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Ini tidak hanya akan membantu meningkatkan kesejahteraan individu secara langsung, tetapi juga akan berdampak positif pada

masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih sehat, berkelanjutan, dan berdaya.

Dengan memperhatikan keragaman strategi dan teknik yang dapat digunakan dalam manajemen stres dan menghadapi tekanan hidup, penting untuk mengakui bahwa pendekatan yang efektif mungkin berbeda bagi setiap individu. Oleh karena itu, pemberian dukungan yang personal dan disesuaikan dengan kebutuhan individu menjadi kunci dalam membantu mereka mengatasi stres dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Selain itu, penting juga untuk diingat bahwa manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup merupakan proses yang berkelanjutan. Dengan kata lain, individu perlu terus memantau dan mengevaluasi strategi yang mereka gunakan, serta melakukan penyesuaian jika diperlukan sesuai dengan perubahan situasi dan kebutuhan mereka.

Selanjutnya, upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres dan kesejahteraan mental juga perlu diperkuat di berbagai tingkat, mulai dari individu hingga masyarakat secara keseluruhan. Program-program edukasi dan kampanye kesadaran kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Selain itu, peran institusi dan organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan tidak boleh diabaikan. Kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, layanan konseling, dan sumber daya lainnya dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik karyawan.

Dalam menghadapi masa depan yang penuh tantangan dan kompleksitas, upaya bersama untuk meningkatkan pemahaman, dukungan, dan akses terhadap layanan kesehatan mental menjadi sangat penting. Dengan demikian, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan peduli terhadap kesejahteraan mental, serta memberikan dukungan yang diperlukan bagi individu untuk mengelola stres dan mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik.

Kesimpulan

Manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup adalah aspek penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik individu di era modern yang penuh tantangan. Dalam kesimpulan ini, penting untuk diingat bahwa manajemen stres bukanlah pendekatan satu ukuran cocok untuk semua; setiap individu mungkin perlu mengidentifikasi dan mengadopsi teknik yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi mereka.

Dalam menjalani upaya manajemen stres, penting untuk memperhatikan faktor-faktor seperti respons individu terhadap stres, kemampuan coping yang dimiliki, dan dukungan sosial yang tersedia. Teknik-teknik seperti relaksasi, meditasi, dan olahraga telah terbukti

efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup.

Selain itu, penting untuk mengembangkan pola pikir adaptif dan fleksibel dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memiliki sikap yang positif dan keterampilan coping yang sehat, individu dapat merespons dengan lebih baik terhadap situasi stresor dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan fisik.

Ketahanan mental dan emosional juga memainkan peran penting dalam mengatasi tekanan hidup. Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres secara efektif dan menemukan cara untuk tetap produktif dan positif dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam konteks yang lebih luas, dukungan dari institusi dan organisasi juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Program-program kesehatan karyawan, layanan konseling, dan kebijakan yang memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi dapat membantu menciptakan budaya yang memprioritaskan kesejahteraan karyawan.

Dengan memperkuat upaya dalam manajemen stres dan strategi menghadapi tekanan hidup, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih seimbang dan berkelanjutan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Ini tidak hanya akan membantu meningkatkan kesejahteraan individu secara langsung, tetapi juga akan berdampak positif pada masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih sehat, berkelanjutan, dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardjo, S. (2018). HUBUNGAN PERSEPSI IKLIM ORGANISASI DANINTERAKSI 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 offjihad 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).*
- 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.*