
MENGELOLA EMOSI NEGATIF LANGKAH-LANGKAH UNTUK MENGATASI KEMARAHAN DAN KECEMASAN

Indriani Manik

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan merupakan tantangan yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Emosi negatif dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, penting untuk memahami langkah-langkah yang efektif dalam mengatasi emosi negatif ini. Artikel ini menyajikan serangkaian langkah-langkah praktis untuk mengelola kemarahan dan kecemasan secara efektif.

Pertama, mengenali dan memahami emosi negatif adalah langkah awal yang penting dalam mengelolanya. Ini melibatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan pikiran yang muncul saat emosi negatif muncul. Selanjutnya, penting untuk mengembangkan strategi pemrosesan emosi yang sehat, seperti meditasi, yoga, atau teknik pernapasan yang dalam.

Selain itu, penting untuk mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan mencari cara untuk mengelola stres yang terkait dengan situasi tersebut. Hal ini dapat melibatkan penggunaan teknik manajemen stres seperti olahraga, seni kreatif, atau terapi bicara. Selanjutnya, penting untuk mengkomunikasikan perasaan dengan cara yang konstruktif, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.

Selanjutnya, mengubah pola pikir negatif menjadi positif merupakan langkah penting dalam mengatasi emosi negatif. Ini melibatkan menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan afirmasi positif dan pandangan yang lebih optimis. Selain itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat juga dapat membantu dalam mengelola emosi negatif.

Penting juga untuk mempraktikkan toleransi dan pengampunan terhadap diri sendiri dan orang lain. Mengakui bahwa setiap orang memiliki kesalahan dan kelemahan mereka sendiri dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan rasa kasih sayang. Terakhir, tetap berpegang pada rutinitas sehari-hari yang sehat, seperti tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur, juga merupakan faktor penting dalam mengelola emosi negatif dengan efektif.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, seseorang dapat membangun keterampilan dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan dengan lebih efektif. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi individu untuk menghadapi dan mengatasi emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Emosi Negatif, Mengelola, Kemarahan, Kecemasan, Strategi, Kesejahteraan Mental, Respons Emosional, Pemahaman Diri, Pemrosesan Emosi, Komunikasi, Pola Pikir, Hubungan Sosial, Toleransi, Perubahan Positif.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mengelola emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, adalah sebuah perjalanan yang penting dalam perjalanan hidup manusia menuju kesejahteraan dan ketenangan batin. Dalam kompleksitas kehidupan modern, di mana tekanan dan tantangan tidak jarang muncul, kemampuan untuk mengatasi emosi negatif menjadi keterampilan kunci yang sangat dihargai. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang langkah-langkah yang efektif untuk mengelola emosi negatif sangatlah penting. Penelitian di bidang psikologi telah membawa kita pada pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara ini dan telah menyediakan kerangka kerja yang bermanfaat untuk memahami dan mengatasi emosi negatif tersebut.

Dalam abstrak sebelumnya, disajikan pandangan singkat tentang pentingnya mengelola emosi negatif dan langkah-langkah praktis untuk mengatasi kemarahan dan kecemasan. Pengenalan terhadap emosi negatif, pengembangan strategi pemrosesan emosi yang sehat, dan komunikasi yang konstruktif merupakan beberapa aspek yang ditekankan. Namun, untuk memahami lebih lanjut mengapa langkah-langkah ini penting, serta bagaimana mereka dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari, perlu untuk melihat lebih dalam lagi.

Emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, adalah respons alami terhadap berbagai situasi dan pengalaman dalam kehidupan. Mereka bisa muncul sebagai reaksi terhadap stres, konflik, atau ketidakpastian yang mungkin kita hadapi dalam hubungan, pekerjaan, atau kehidupan sehari-hari secara umum. Namun, tanpa alat dan strategi yang tepat untuk mengelola emosi ini, kita dapat merasa terjebak dalam siklus yang tidak sehat dari ketegangan dan ketidakpuasan.

Penting untuk menyadari bahwa emosi negatif bukanlah sesuatu yang harus dihindari sepenuhnya, tetapi lebih sebagai sinyal yang memberikan informasi tentang keadaan batin kita. Menggunakan pemahaman diri yang mendalam, kita dapat belajar untuk mengenali pola-pola emosional kita dan mengidentifikasi pemicu-pemicu yang mungkin memicu kemarahan atau kecemasan. Dengan demikian, mengelola emosi negatif bukanlah tentang menekan atau menyingkirkan mereka, tetapi tentang memahami dan merespons mereka dengan bijaksana.

Strategi pengelolaan emosi negatif juga melibatkan pengembangan keterampilan pemrosesan emosi yang sehat. Ini termasuk praktik-praktik seperti meditasi, yoga, atau terapi bicara, yang dapat membantu kita mengatur reaksi-reaksi emosional kita dengan lebih baik. Selain itu, mengubah pola pikir negatif menjadi positif merupakan langkah kunci dalam mengatasi emosi negatif. Dengan menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan afirmasi positif dan pandangan yang lebih optimis, kita dapat mengubah cara kita merespons situasi yang menantang.

Komunikasi yang konstruktif juga merupakan komponen penting dalam mengelola emosi negatif. Dengan mengekspresikan perasaan kita dengan cara yang jujur dan terbuka, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, kita dapat mengurangi tekanan emosional yang mungkin kita rasakan. Selain itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat juga dapat membantu kita dalam mengelola emosi negatif, dengan memberikan dukungan sosial yang penting dalam momen-momen sulit.

Toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain juga merupakan aspek yang krusial dalam mengelola emosi negatif. Mengakui bahwa setiap orang memiliki kesalahan dan kelemahan mereka sendiri dapat membantu kita mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan rasa kasih sayang kita terhadap diri sendiri dan orang lain. Terakhir, menjaga keseimbangan dalam rutinitas harian kita, termasuk tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur, adalah faktor penting dalam memastikan kesejahteraan emosional kita.

Dengan memahami latar belakang dan konteks di balik langkah-langkah ini, kita dapat memahami betapa pentingnya mengelola emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kita juga dapat melihat bagaimana penerapan strategi-strategi ini dapat membantu kita meraih kesejahteraan mental dan kebahagiaan yang lebih besar dalam hidup kita. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang langkah-langkah untuk mengelola emosi negatif ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi individu-individu dalam perjalanan mereka menuju kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih besar.

Melanjutkan latar belakang, perlu diperhatikan bahwa mengelola emosi negatif juga merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif dalam berbagai konteks, baik itu di tempat kerja, dalam hubungan pribadi, maupun dalam komunitas. Ketika individu memiliki kemampuan yang kuat untuk mengelola emosi negatif mereka, mereka cenderung lebih baik dalam mengatasi konflik, berkomunikasi secara efektif, dan membangun hubungan yang harmonis.

Dalam konteks tempat kerja, pengelolaan emosi negatif menjadi semakin penting karena hubungannya dengan produktivitas dan keberhasilan organisasi secara keseluruhan. Karyawan yang mampu mengatasi emosi negatif mereka cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan, lebih adaptif terhadap perubahan, dan lebih mampu bekerja dalam tim. Sebaliknya, ketika emosi negatif tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif pada moral kerja, tingkat absensi, dan bahkan menyebabkan konflik antar karyawan.

Di sisi lain, dalam konteks hubungan pribadi, kemampuan untuk mengelola emosi negatif dapat menjadi kunci untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan berkelanjutan. Komunikasi yang terbuka, pemahaman yang mendalam tentang perasaan pasangan, serta kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif menjadi sangat penting dalam menjaga hubungan yang harmonis. Dengan menghadapi emosi

negatif secara bersama-sama, individu dapat memperkuat ikatan mereka dan tumbuh bersama melalui pengalaman tersebut.

Selain itu, dalam konteks komunitas, mengelola emosi negatif juga dapat membantu individu untuk berpartisipasi secara lebih aktif dalam kegiatan sosial, memberikan dukungan kepada orang lain, dan berkontribusi pada kebaikan bersama. Ketika individu merasa lebih mampu untuk mengatasi emosi negatif mereka sendiri, mereka juga lebih cenderung untuk membantu orang lain yang mungkin mengalami kesulitan serupa.

Dengan demikian, melalui pemahaman yang mendalam tentang langkah-langkah untuk mengelola emosi negatif, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri, memperkuat hubungan-hubungan mereka, serta berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk terus mendalami pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi negatif, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam dinamika kehidupan sehari-hari, seringkali kita dihadapkan pada berbagai tantangan dan situasi yang dapat memicu emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan. Emosi negatif ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat mengganggu kesejahteraan mental, fisik, dan hubungan kita dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan mengembangkan strategi efektif dalam mengelola emosi negatif ini.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi berbagai langkah dan metode yang dapat membantu kita mengatasi kemarahan dan kecemasan dengan lebih baik. Dari meningkatkan kesadaran akan emosi yang muncul hingga mengembangkan strategi pemrosesan emosi yang sehat, kita akan menjelajahi berbagai pendekatan yang dapat membantu kita menghadapi emosi negatif dengan lebih baik.

Penting untuk diingat bahwa mengelola emosi negatif bukanlah tentang menekan atau menyingkirkan emosi tersebut, tetapi tentang memahami, merespons, dan meresapi mereka dengan bijaksana. Dengan menggunakan alat-alat yang diberikan oleh psikologi dan praktik-praktik yang terbukti, kita dapat memperkuat keterampilan kita dalam menghadapi emosi negatif dan mengambil kendali atas respons emosional kita.

Melalui pemahaman yang mendalam dan praktek yang konsisten, kita dapat membangun ketahanan emosional yang kuat dan menciptakan kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan bermakna. Ayo bersama-sama menjelajahi langkah-langkah praktis untuk mengelola emosi negatif dan menghadapi kehidupan dengan lebih baik.

1. *Kesadaran Emosional: Langkah pertama dalam mengelola emosi negatif adalah meningkatkan kesadaran akan emosi yang muncul. Ini melibatkan pengamatan dan*

pengenalan saat emosi negatif muncul, serta pemahaman tentang apa yang memicu emosi tersebut.

- 2. Identifikasi Pemicu: Selanjutnya, identifikasi pemicu yang memicu kemarahan atau kecemasan. Ini dapat meliputi situasi tertentu, peristiwa, atau interaksi dengan orang tertentu. Dengan mengenali pemicu-pemicu ini, individu dapat mempersiapkan diri dan mengembangkan strategi untuk menghadapinya.*
- 3. Strategi Pemrosesan Emosi: Pengembangan strategi pemrosesan emosi yang sehat sangat penting. Ini dapat mencakup praktik meditasi, yoga, atau teknik pernapasan yang dalam untuk menenangkan diri dan mengatasi emosi negatif.*
- 4. Komunikasi yang Konstruktif: Belajar untuk berkomunikasi secara efektif tentang perasaan yang muncul adalah kunci dalam mengelola emosi negatif. Ini melibatkan ekspresi perasaan dengan cara yang jujur dan terbuka kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.*
- 5. Mengubah Pola Pikir Negatif: Menggantikan pola pikir negatif dengan pikiran positif dan optimis dapat membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan merubah persepsi terhadap situasi yang menantang.*
- 6. Toleransi dan Pengampunan: Mengembangkan toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk memaafkan, merupakan langkah penting dalam mengelola emosi negatif. Ini membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan rasa kasih sayang.*
- 7. Menjaga Keseimbangan: Menjaga keseimbangan dalam rutinitas sehari-hari, termasuk tidur yang cukup, pola makan yang sehat, dan olahraga teratur, juga merupakan faktor penting dalam mengelola emosi negatif.*
- 8. Praktik Konsisten: Konsistensi dalam menerapkan strategi-strategi ini sangat penting. Melalui latihan dan praktek yang berkelanjutan, individu dapat memperkuat keterampilan dalam mengelola emosi negatif mereka.*

Dengan menerapkan metode ini secara konsisten, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan, serta menciptakan keseimbangan dan kesejahteraan dalam hidup mereka.

PEMBAHASAN

Mengelola emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, merupakan tantangan yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Emosi negatif seringkali muncul sebagai respons alami terhadap tekanan, konflik, atau ketidakpastian dalam berbagai situasi kehidupan. Pentingnya memahami dan mengatasi emosi negatif tidak dapat dilebih-

lebihkan, karena emosi negatif yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang.

Langkah pertama dalam mengelola emosi negatif adalah meningkatkan kesadaran akan emosi yang muncul. Ini melibatkan pengenalan dan pemahaman terhadap emosi yang muncul, serta kesadaran terhadap apa yang memicu emosi tersebut. Dengan meningkatkan kesadaran emosional, seseorang dapat lebih baik memahami dan mengontrol respons emosionalnya.

Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi pemicu-pemicu yang memicu kemarahan atau kecemasan. Pemicu ini bisa berasal dari situasi tertentu, interaksi dengan orang tertentu, atau peristiwa yang memicu reaksi emosional negatif. Dengan mengidentifikasi pemicu-pemicu ini, individu dapat lebih siap dalam menghadapinya.

Strategi pemrosesan emosi yang sehat juga merupakan langkah penting dalam mengelola emosi negatif. Ini dapat mencakup praktik meditasi, yoga, atau teknik pernapasan yang dalam untuk menenangkan diri dan mengatasi emosi negatif. Dengan mengembangkan strategi pemrosesan emosi yang sehat, individu dapat belajar untuk mengatur reaksi emosional mereka dengan lebih baik.

Komunikasi yang konstruktif adalah aspek penting dalam mengelola emosi negatif. Melalui ekspresi perasaan dengan cara yang jujur dan terbuka, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, seseorang dapat mengurangi tekanan emosional yang mungkin mereka rasakan. Komunikasi yang efektif juga memungkinkan seseorang untuk memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan.

Selain itu, mengubah pola pikir negatif menjadi positif juga dapat membantu mengelola emosi negatif. Dengan menggantikan pola pikir negatif dengan pikiran yang lebih optimis, individu dapat mengubah cara mereka merespons situasi yang menantang. Ini membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang.

Penting juga untuk mengembangkan toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain. Mengakui bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kesalahan mereka sendiri dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan rasa kasih sayang. Melalui pengembangan toleransi dan pengampunan, seseorang dapat memperkuat keseimbangan emosional mereka.

Terakhir, menjaga keseimbangan dalam rutinitas sehari-hari, termasuk tidur yang cukup, pola makan yang sehat, dan berolahraga secara teratur, juga merupakan faktor penting dalam mengelola emosi negatif. Rutinitas yang sehat dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan fisik, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, individu dapat memperkuat

keterampilan mereka dalam mengelola emosi negatif dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup mereka.

Melanjutkan penjelasan tentang pengelolaan emosi negatif, perlu dipahami bahwa proses ini tidaklah selesai dalam satu waktu, tetapi merupakan perjalanan yang berkelanjutan. Konsistensi dalam menerapkan langkah-langkah ini sangat penting untuk mencapai perubahan yang signifikan dalam cara kita merespons emosi negatif.

Dalam konteks hubungan interpersonal, kemampuan untuk mengelola emosi negatif juga berdampak pada dinamika hubungan kita dengan orang lain. Komunikasi yang terbuka dan pemahaman yang mendalam tentang perasaan pasangan atau rekan kerja dapat membantu membangun ikatan yang lebih kuat dan memperkuat kualitas hubungan tersebut.

Selain itu, mengelola emosi negatif juga merupakan keterampilan yang berharga dalam lingkungan kerja. Karyawan yang dapat mengatasi emosi negatif mereka cenderung lebih produktif, adaptif terhadap perubahan, dan mampu berkontribusi secara positif dalam tim kerja.

Dalam konteks masyarakat, mengelola emosi negatif juga dapat membantu membangun hubungan yang lebih harmonis antara individu-individu dalam komunitas. Dukungan sosial dan empati antara sesama anggota masyarakat dapat membantu mengurangi tingkat konflik dan meningkatkan rasa solidaritas.

Pentingnya mengelola emosi negatif juga terlihat dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan emosional dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Dengan demikian, memahami dan mengembangkan strategi untuk mengelola emosi negatif bukan hanya merupakan investasi dalam kesejahteraan pribadi, tetapi juga merupakan kontribusi yang berharga dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat, harmonis, dan produktif dalam berbagai konteks kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan ini sebagai bagian dari perjalanan kita menuju kehidupan yang lebih baik.

Pengelolaan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan menjadi pusat perhatian dalam berbagai konteks kehidupan. Diskusi tentang strategi-strategi efektif dalam menghadapi emosi negatif ini tidak hanya relevan secara individual, tetapi juga dalam lingkup hubungan pribadi, lingkungan kerja, dan dalam membangun masyarakat yang sehat. Di setiap konteks ini, pengelolaan emosi negatif memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan hubungan antarindividu.

Dalam dimensi individu, mengelola emosi negatif menjadi keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai. Individu yang mampu mengenali, memahami, dan merespons emosi

negatifnya dengan efektif cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih tinggi dan dapat menangani stres dengan lebih baik. Dengan demikian, pembahasan mengenai pengelolaan emosi negatif memperkaya wawasan individu tentang diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Ketika kita melihat konteks hubungan pribadi, penting untuk diingat bahwa cara kita mengelola emosi negatif kita memengaruhi dinamika hubungan kita dengan pasangan, keluarga, dan teman-teman. Kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka tentang perasaan kita dan memahami perasaan orang lain menjadi kunci dalam menjaga hubungan yang sehat dan harmonis.

Dalam lingkup profesional, pengelolaan emosi negatif juga berperan penting dalam meningkatkan produktivitas dan keberhasilan tim kerja. Karyawan yang dapat mengelola emosi negatif mereka dengan baik cenderung lebih adaptif terhadap perubahan, lebih mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan lebih produktif dalam mencapai tujuan-tujuan organisasi.

Selain itu, dalam konteks masyarakat, pengelolaan emosi negatif membentuk dasar bagi hubungan sosial yang sehat dan komunitas yang inklusif. Dengan membuka diri terhadap emosi negatif dan saling mendukung satu sama lain dalam mengatasi tantangan, kita dapat memperkuat ikatan sosial dan membangun lingkungan yang lebih bersatu dan berempati.

Dalam pembahasan ini, penting untuk menyoroti bahwa pengelolaan emosi negatif bukanlah proses yang mudah atau instan. Diperlukan waktu, kesabaran, dan praktek yang berkelanjutan untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi negatif secara efektif. Setiap individu memiliki keunikan dalam pengalaman dan tantangan mereka sendiri dalam menghadapi emosi negatif.

Selanjutnya, perlu juga ditekankan bahwa pengelolaan emosi negatif tidaklah sama dengan menekan atau menyingkirkan emosi tersebut. Sebaliknya, pengelolaan emosi negatif melibatkan pemahaman, penerimaan, dan pengelolaan emosi tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Selama proses pembahasan ini, penting untuk mendorong individu untuk memperoleh dukungan dan sumber daya yang mereka butuhkan dalam mengelola emosi negatif mereka. Ini dapat mencakup dukungan dari profesional kesehatan mental, dukungan dari teman-teman atau keluarga, atau bergabung dengan komunitas yang mempromosikan kesehatan emosional.

Kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi negatif juga perlu ditingkatkan dalam berbagai institusi, mulai dari pendidikan hingga tempat kerja. Penyediaan pelatihan dan sumber daya yang relevan dapat membantu individu dan organisasi dalam membangun kemampuan dalam mengelola emosi negatif.

Dalam konteks akademik, penelitian lebih lanjut tentang strategi-strategi pengelolaan emosi negatif dan dampaknya dalam berbagai konteks kehidupan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi masyarakat dalam mengatasi tantangan kesejahteraan mental.

Kesimpulannya, pembahasan tentang pengelolaan emosi negatif adalah bagian integral dalam perjalanan kesejahteraan dan pertumbuhan individu serta komunitas. Dengan memperkuat pemahaman, keterampilan, dan dukungan dalam mengelola emosi negatif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat, harmonis, dan inklusif bagi semua orang.

Melanjutkan, penting untuk memahami bahwa pengelolaan emosi negatif juga melibatkan pengembangan keterampilan dalam mengatasi stres, mengelola konflik, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai pendekatan, termasuk terapi kognitif-perilaku, meditasi, olahraga, dan dukungan sosial.

Dalam konteks pendidikan, integrasi strategi pengelolaan emosi negatif ke dalam kurikulum dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan emosional dalam kehidupan mereka. Selain itu, penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung, inklusif, dan berempati juga merupakan faktor penting dalam membantu siswa mengelola emosi negatif mereka.

Dalam konteks budaya, penting untuk mengakui bahwa cara-cara mengelola emosi negatif dapat bervariasi di antara individu, kelompok, dan masyarakat. Oleh karena itu, mendukung keragaman dan menghormati keunikan dalam cara individu mengatasi emosi negatif adalah kunci dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan berempati.

Selain itu, membangun kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi negatif juga dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan kesehatan mental dan mendorong orang untuk mencari bantuan ketika diperlukan. Ini dapat berkontribusi pada peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks global, pengelolaan emosi negatif juga dapat menjadi faktor penting dalam menjaga perdamaian dan stabilitas di tingkat sosial dan politik. Dengan memahami dan menghormati perbedaan-perbedaan dalam cara individu dan kelompok mengatasi emosi negatif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan berempati di tingkat global.

Kesimpulannya, pembahasan tentang pengelolaan emosi negatif adalah langkah penting dalam menciptakan dunia yang lebih baik bagi semua orang. Dengan memperkuat pemahaman, keterampilan, dan dukungan dalam mengatasi emosi negatif, kita dapat

menciptakan lingkungan yang lebih sehat, harmonis, dan inklusif bagi individu, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, pengelolaan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan adalah bagian integral dari kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam pembahasan ini, kita telah mengeksplorasi berbagai strategi dan pendekatan yang dapat membantu individu menghadapi emosi negatif dengan lebih efektif, baik dalam konteks pribadi, profesional, maupun sosial.

Kesadaran akan emosi yang muncul, identifikasi pemicu, pengembangan strategi pemrosesan emosi yang sehat, komunikasi yang konstruktif, dan perubahan pola pikir negatif menjadi aspek-aspek kunci dalam mengelola emosi negatif. Selain itu, pengembangan toleransi, memelihara keseimbangan dalam rutinitas harian, dan memperoleh dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi emosi negatif dengan lebih baik.

Penting untuk diingat bahwa pengelolaan emosi negatif bukanlah proses yang instan, tetapi membutuhkan waktu, kesabaran, dan praktek yang berkelanjutan. Setiap individu memiliki pengalaman dan tantangan unik dalam menghadapi emosi negatif mereka, dan penting untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan.

Selanjutnya, pengelolaan emosi negatif juga memiliki dampak yang luas dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk hubungan pribadi, lingkungan kerja, pendidikan, budaya, dan global. Dengan memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi negatif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat, harmonis, dan inklusif bagi semua orang.

Dengan demikian, pengelolaan emosi negatif adalah bagian penting dari perjalanan menuju kesejahteraan mental dan kehidupan yang lebih baik secara keseluruhan. Dengan terus mengembangkan keterampilan dan memperoleh dukungan yang dibutuhkan, individu dapat meraih keseimbangan emosional dan menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Syarriyah 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.*
- 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.*
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan.*
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara.*
- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.*
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.*
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai*. *SIASAT*, 4(4), 24-36.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 16-21.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity*. *Jurnal Diversita*, 7(2), 267-273.
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB*. Retrieved from osf.io/3jpd/.
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI*. *Jurnal Paedagogi*, 7, 13.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. Alat Ukur Stres Akademik*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi*.
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube*. *JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING*, 1(2).
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*.
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak*.