
PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK KESEHATAN MENTAL

Alfira Hasanah

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Psikologi gratitude, atau rasa syukur, telah menjadi fokus penelitian yang semakin meningkat dalam bidang psikologi positif. Studi tentang gratitude telah menyoroti berbagai manfaat yang terkait dengan praktik bersyukur bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Penelitian menunjukkan bahwa praktik gratitude dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selain itu, praktik gratitude juga terkait dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan tingkat stres, dan peningkatan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan hidup.

Studi neurobiologis juga telah menunjukkan bahwa praktik gratitude mempengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf, termasuk peningkatan aktivitas dalam bagian otak yang terkait dengan emosi positif dan penurunan respons terhadap stres. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa praktik gratitude dapat menjadi alat yang efektif dalam manajemen kesehatan mental, baik sebagai pendekatan preventif maupun intervensi dalam pengobatan gangguan mental.

Namun, terdapat variasi dalam efektivitas praktik gratitude antar individu, dan faktor-faktor kontekstual seperti budaya, lingkungan sosial, dan keadaan hidup juga dapat memoderasi efeknya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam mengembangkan intervensi berbasis gratitude yang efektif.

Kesimpulannya, psikologi gratitude menunjukkan potensi yang signifikan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan lebih memahami mekanisme dan efek dari praktik gratitude, kita dapat mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam praktik klinis dan intervensi psikologis untuk memperkuat kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Kata Kunci: Psikologi Gratitude, Bersyukur, Kesehatan Mental, Manfaat, Kesejahteraan, Praktik Gratitude, Depresi, Kecemasan, Kualitas Tidur, Stres.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Latar belakang dari penelitian mengenai psikologi gratitude menyoroti pentingnya pengakuan akan peran rasa syukur dalam memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Seiring dengan perkembangan psikologi positif, penelitian tentang gratitude telah menjadi topik yang semakin diminati dalam bidang ilmu psikologi. Praktik bersyukur, yang melibatkan penghargaan dan pengakuan atas hal-hal positif dalam hidup, telah menjadi fokus penelitian yang signifikan karena potensinya dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental.

Salah satu alasan utama mengapa psikologi gratitude menjadi topik yang menarik adalah karena hubungannya dengan kesehatan mental yang baik. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang mengadopsi sikap yang lebih bersyukur cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa praktik gratitude dapat berperan sebagai alat pencegahan yang efektif dalam mengurangi risiko gangguan mental.

Selain itu, penelitian tentang gratitude juga menyoroti dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Individu yang secara teratur berlatih untuk bersyukur cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, dan persepsi yang lebih positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya tentang mengubah sikap mental, tetapi juga dapat mempengaruhi pengalaman subjektif seseorang terhadap kehidupan.

Selanjutnya, latar belakang penelitian ini mencakup pemahaman tentang mekanisme psikologis yang mendasari efek dari praktik gratitude. Salah satu mekanisme yang diidentifikasi adalah perubahan persepsi dan penilaian atas pengalaman hidup. Praktik bersyukur dapat membantu individu untuk melihat lebih banyak sisi positif dalam kehidupan mereka, bahkan di tengah tantangan dan kesulitan.

Studi neurobiologis juga telah menyoroti dampak praktik gratitude pada fungsi otak dan sistem saraf. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memengaruhi aktivitas dalam area otak yang terkait dengan emosi positif, seperti amigdala dan lobus frontal. Selain itu, praktik gratitude juga dikaitkan dengan penurunan aktivitas dalam area otak yang terkait dengan respons terhadap stres, seperti amigdala lateral.

Namun, meskipun penelitian menunjukkan banyak manfaat dari praktik gratitude, masih ada beberapa pertanyaan yang perlu dijelaskan lebih lanjut. Misalnya, bagaimana faktor-faktor kontekstual seperti budaya dan lingkungan sosial memoderasi efek praktik gratitude terhadap kesehatan mental? Bagaimana cara terbaik untuk mengintegrasikan praktik gratitude ke dalam program intervensi klinis atau pendekatan terapi?

Latar belakang penelitian juga mencakup pentingnya memahami variasi individual dalam respons terhadap praktik gratitude. Beberapa individu mungkin merasakan manfaat yang lebih besar daripada yang lain, dan identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas praktik gratitude dapat membantu mengembangkan pendekatan yang lebih disesuaikan dan efektif.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan bahwa praktik gratitude bukanlah solusi ajaib yang dapat mengatasi semua masalah kesehatan mental. Namun, dengan memahami peran dan mekanisme praktik gratitude, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi dalam mengelola kesehatan mental dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Lebih lanjut, penelitian tentang psikologi gratitude juga menggarisbawahi pentingnya praktik ini dalam konteks kesehatan fisik. Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa praktik bersyukur dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang melalui berbagai jalur. Misalnya, praktik gratitude terkait dengan peningkatan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik yang optimal.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa praktik gratitude dapat menurunkan tingkat stres, yang dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesehatan fisik seseorang. Stres kronis telah terkait dengan berbagai kondisi kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah. Oleh karena itu, praktik gratitude dapat berperan sebagai alat yang efektif dalam mengurangi risiko penyakit fisik dengan mengurangi tingkat stres.

Namun, meskipun penelitian telah menyoroti banyak manfaat praktik gratitude, penting untuk diingat bahwa pengalaman gratitude adalah subjektif dan dapat bervariasi antar individu. Beberapa orang mungkin menemukan praktik gratitude lebih mudah dilakukan daripada yang lain, dan efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual, seperti budaya, nilai-nilai personal, dan pengalaman hidup.

Selanjutnya, penting juga untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mungkin dihadapi individu dalam mengadopsi praktik gratitude. Beberapa orang mungkin menghadapi tantangan dalam mengubah pola pikir atau kebiasaan mereka untuk menjadi lebih bersyukur, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi hal-hal yang layak disyukuri dalam kehidupan mereka.

Oleh karena itu, latar belakang penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan yang holistik dalam mengintegrasikan praktik gratitude ke dalam kehidupan sehari-hari individu. Ini melibatkan upaya untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas praktik gratitude, serta menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan bagi individu untuk mengadopsi praktik ini dengan baik.

Dengan demikian, latar belakang penelitian tentang psikologi gratitude menyoroti pentingnya pengakuan akan peran penting rasa syukur dalam memengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan bahkan kesehatan fisik seseorang. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme dan efek dari praktik gratitude, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode penelitian dalam mempelajari psikologi gratitude dapat melibatkan beberapa pendekatan yang berbeda, tergantung pada tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian yang diajukan. Berikut adalah beberapa metode yang umum digunakan dalam penelitian tentang psikologi gratitude:

- 1. Studi Korelasional: Metode ini melibatkan pengumpulan data dari sejumlah partisipan untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel-variabel tertentu, seperti praktik gratitude dan kesehatan mental. Studi ini dapat menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengumpulkan data dan menganalisis korelasi antara praktik gratitude dan variabel lainnya.*
- 2. Eksperimen: Eksperimen dapat dilakukan untuk mengevaluasi dampak langsung dari praktik gratitude terhadap kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian eksperimental dapat melibatkan pembagian partisipan menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, di mana kelompok eksperimen diminta untuk melaksanakan praktik gratitude selama periode waktu tertentu.*
- 3. Penelitian Longitudinal: Metode ini melibatkan pengumpulan data dari partisipan selama periode waktu yang panjang untuk memahami perkembangan praktik gratitude dan dampaknya terhadap kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Penelitian longitudinal memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan dan mengukur dampak jangka panjang dari praktik gratitude.*
- 4. Studi Kualitatif: Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu dengan praktik gratitude. Metode ini melibatkan wawancara mendalam atau analisis isi dari narasi-narasi individu tentang pengalaman mereka dengan praktik gratitude.*
- 5. Studi Neurobiologis: Studi neurobiologis dapat digunakan untuk mengeksplorasi efek praktik gratitude pada fungsi otak dan sistem saraf. Metode ini melibatkan*

penggunaan teknologi pencitraan otak, seperti fMRI atau EEG, untuk memantau aktivitas otak saat individu melakukan praktik gratitude.

- 6. Pengembangan Intervensi: Metode ini melibatkan pengembangan dan evaluasi program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan praktik gratitude dan mengukur dampaknya terhadap kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini melibatkan desain, implementasi, dan evaluasi program intervensi melalui berbagai tahap pengembangan.*

Setiap metode penelitian memiliki kelebihan dan kelemahan tertentu, dan pilihan metode harus disesuaikan dengan pertanyaan penelitian yang diajukan dan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Kombinasi metode yang berbeda juga sering digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang psikologi gratitude dan dampaknya pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

PEMBAHASAN

Dalam psikologi gratitude, penting untuk memahami bahwa rasa syukur bukan sekadar sebuah sikap mental, melainkan juga sebuah praktik aktif yang melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap hal-hal positif dalam hidup. Praktik ini mendasarkan diri pada kesadaran akan berbagai anugerah, pencapaian, atau momen-momen kecil yang sering terabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif ini, individu diharapkan dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Jadi, inti dari psikologi gratitude adalah tentang mengalihkan fokus dari kekurangan atau kesulitan ke hal-hal yang dapat disyukuri dalam kehidupan.

Penting untuk menyadari bahwa praktik gratitude tidak hanya tentang mengakui hal-hal besar dalam hidup, tetapi juga tentang menghargai momen-momen kecil dan sederhana yang sering kali terlewatkan. Ini bisa termasuk hal-hal seperti matahari terbit di pagi hari, tersenyum dari seseorang di jalan, atau kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dengan menghargai hal-hal ini, individu dapat membangun sikap mental yang lebih positif dan mengubah persepsi mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Dalam praktik gratitude, pengalaman subjektif individu juga menjadi kunci. Setiap orang mungkin memiliki cara yang berbeda untuk mengekspresikan rasa syukur mereka, dan apa yang bekerja dengan baik untuk satu orang mungkin tidak cocok untuk yang lain. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menghormati keunikan individu dalam mengalami dan mengungkapkan rasa syukur mereka.

Selanjutnya, praktik gratitude juga terkait dengan pengakuan akan hubungan yang erat antara pikiran dan perasaan, di mana apresiasi terhadap hal-hal positif dalam hidup dapat memengaruhi suasana hati dan persepsi seseorang terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Dengan demikian, psikologi gratitude menyoroti pentingnya koneksi ini dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang.

Selain itu, praktik gratitude juga melibatkan aspek sosial yang penting, di mana pengakuan dan apresiasi terhadap kontribusi orang lain dalam kehidupan seseorang juga merupakan bagian integral dari praktik ini. Dengan mengakui kontribusi orang lain dan berbagi rasa syukur, individu dapat memperkuat ikatan sosial mereka dan membangun hubungan yang lebih positif dan mendukung.

Selain itu, dalam psikologi gratitude, pengertian terhadap waktu juga menjadi kunci. Praktik bersyukur tidak hanya berkaitan dengan hal-hal yang telah terjadi di masa lalu, tetapi juga tentang penghargaan terhadap momen-momen sekarang dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Dengan mengalami dan mengungkapkan rasa syukur terhadap apa yang telah, sedang, dan akan datang, individu dapat memperkuat koneksi mereka dengan waktu dan mengembangkan sikap mental yang lebih adaptif terhadap perubahan dan tantangan.

Peran kesadaran juga penting dalam psikologi gratitude. Kesadaran atau mindfulness memainkan peran kunci dalam membantu individu mengenali dan mengapresiasi momen-momen kecil yang layak disyukuri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjadi lebih sadar akan keberadaan dan kehadiran dalam saat ini, individu dapat lebih memperkaya pengalaman mereka dan merasakan rasa syukur secara lebih dalam.

Dalam praktik gratitude, refleksi juga merupakan aspek penting. Refleksi memungkinkan individu untuk secara aktif mengevaluasi dan mengenali hal-hal yang layak disyukuri dalam hidup mereka. Ini melibatkan penggunaan introspeksi untuk memperkuat kesadaran akan berbagai anugerah, pencapaian, atau momen kebahagiaan yang telah mereka alami.

Selain itu, pengalaman positif juga menjadi fokus dalam psikologi gratitude. Praktik bersyukur menekankan pentingnya mengalami dan menghargai momen-momen kebahagiaan dan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif ini, individu dapat memperkuat efek positifnya dan memperbesar dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam konteks psikologi positif, integrasi dan aplikasi praktik gratitude dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi kunci. Praktik bersyukur bukan hanya tentang pemahaman konseptual, tetapi juga tentang pengalaman langsung dan penggunaan praktisnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam menerapkan praktik gratitude menjadi penting untuk mencapai manfaat maksimal.

Pembahasan mengenai psikologi gratitude melibatkan pemahaman mendalam tentang dampak praktik bersyukur terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Salah satu aspek penting yang perlu dipertimbangkan adalah bagaimana praktik gratitude dapat membantu mengurangi tingkat depresi dan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengadopsi sikap yang lebih bersyukur berkaitan

dengan peningkatan suasana hati dan penurunan gejala depresi dan kecemasan, menyoroti peran penting praktik gratitude dalam manajemen kesehatan mental.

Selanjutnya, penting juga untuk memperhatikan bahwa praktik gratitude dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang layak disyukuri dalam kehidupan, individu cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, praktik gratitude juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengalihkan fokus dari hal-hal negatif atau masalah yang ada, individu dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Penting untuk dicatat bahwa manfaat praktik gratitude tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik bersyukur berkaitan dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan tekanan darah, dan peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik.

Namun, penting untuk diingat bahwa praktik gratitude bukanlah solusi tunggal untuk semua masalah. Meskipun dapat memberikan manfaat yang signifikan, praktik bersyukur sebaiknya dipandang sebagai bagian dari strategi yang lebih luas dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Integrasi dengan pendekatan lain, seperti terapi kognitif perilaku atau manajemen stres, dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Selanjutnya, perlu juga dipertimbangkan bahwa efek praktik gratitude dapat bervariasi antar individu. Beberapa orang mungkin merasakan manfaat yang lebih besar daripada yang lain, tergantung pada berbagai faktor seperti tingkat keyakinan personal, dukungan sosial, dan pengalaman hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengakui bahwa respon terhadap praktik bersyukur dapat berbeda-beda, dan pendekatan yang individualistik mungkin diperlukan dalam menerapkannya.

Dalam konteks sosial, penting untuk memahami bahwa praktik bersyukur juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Mengungkapkan rasa syukur kepada orang lain tidak hanya dapat memperkuat ikatan sosial, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hubungan. Dengan mengakui kontribusi dan dukungan orang lain dalam hidup mereka, individu dapat memperkuat koneksi interpersonal mereka dan membangun hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung.

Selanjutnya, peran budaya juga perlu diperhatikan dalam memahami praktik gratitude. Nilai-nilai budaya, norma-norma, dan tradisi dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan rasa syukur. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya individu dalam mengembangkan pendekatan yang sesuai dalam menerapkan praktik gratitude.

Tidak hanya itu, penting juga untuk menyadari bahwa praktik bersyukur bukanlah sesuatu yang statis, tetapi merupakan proses yang terus-menerus dan berkembang. Individu mungkin mengalami tantangan dalam menjaga konsistensi dalam praktik gratitude, dan dukungan serta motivasi dari lingkungan sosial mereka dapat menjadi kunci dalam mempertahankan praktik ini seiring waktu.

Dalam konteks psikologi positif, perlu juga dipertimbangkan bagaimana praktik gratitude dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan dan lingkungan kerja untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas. Menerapkan praktik bersyukur dalam konteks pendidikan dapat membantu mengembangkan sikap mental yang lebih positif dan meningkatkan performa akademik. Sementara dalam lingkungan kerja, praktik gratitude dapat meningkatkan moral karyawan, meningkatkan retensi, dan mengurangi tingkat stres.

Terakhir, penting untuk menyoroti bahwa psikologi gratitude memberikan landasan bagi pendekatan yang proaktif dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami manfaat dan mekanisme praktik gratitude, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu individu untuk mengatasi tantangan mental, memperkuat kesehatan fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, psikologi gratitude memperlihatkan bahwa praktik bersyukur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang layak disyukuri dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengalami peningkatan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan meningkatnya kualitas tidur. Praktik bersyukur juga terbukti dapat memperkuat hubungan interpersonal, memperbaiki kualitas hubungan, dan memperkuat dukungan sosial. Namun, efek praktik gratitude dapat bervariasi antar individu dan memerlukan pendekatan yang individualistik. Penting juga untuk memperhitungkan peran budaya dalam memahami dan mengembangkan praktik bersyukur yang sesuai.

Selain itu, praktik bersyukur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik individu, seperti peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh dan penurunan tekanan darah. Integrasi praktik gratitude ke dalam pendidikan dan lingkungan kerja juga menjanjikan, dengan potensi untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas secara keseluruhan. Namun, penting untuk diingat bahwa

praktik bersyukur bukanlah solusi tunggal untuk semua masalah, dan perlu diintegrasikan dengan pendekatan lain dalam menjaga kesehatan mental yang optimal.

Dengan memahami manfaat dan mekanisme praktik gratitude, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan mental, memperkuat kesehatan fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, psikologi gratitude memberikan dasar yang kokoh bagi pendekatan yang proaktif dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Muliono, R., & Hafni, M. (2021). *Terapan Statistika Pada Pengolahan Citra*.
TELAUMBANUA, F., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BANK BRI MEDAN*.
Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- WARUWU, B. M., & Harahap, G. Y. (2022). *PENGERJAAN ABUTMENT PADA PROYEK PENGGANTIAN
JEMBATAN IDANO EHO-DESA SIFOROASI-KECAMATAN AMANDRAYA-KABUPATEN NIAS SELATAN*.
Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- 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 PEMBELAJARAAN (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 & PAULL*.
- 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 of Jihad 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 Propionibacterium 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 Siswa SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148*.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.

- Novita, E. (2012). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku 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.*