
Mengenali Tanda-Tanda Kesehatan Mental yang Buruk

ZETIRA NINDY AUDIVA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental adalah komponen fundamental dari kesejahteraan individu, memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam masyarakat modern yang penuh tekanan, masalah kesehatan mental semakin umum tetapi sering kali diabaikan. Banyak individu tidak menyadari bahwa mereka mengalami masalah kesehatan mental, sehingga penting untuk mengenali tanda-tanda yang mungkin mengindikasikan gangguan. Artikel ini bertujuan untuk membantu pembaca memahami berbagai tanda-tanda kesehatan mental yang buruk.

Tanda-tanda ini dapat mencakup perubahan emosional yang drastis, seperti perasaan cemas, marah, atau depresi yang berkepanjangan. Individu juga dapat mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti pergi ke sekolah atau bekerja, serta isolasi sosial yang membuat mereka menjauh dari orang lain. Selain itu, perubahan perilaku yang mencolok, seperti peningkatan penggunaan alkohol atau obat-obatan, serta fokus berlebihan pada pikiran negatif, juga merupakan sinyal yang perlu diperhatikan.

Gejala fisik, seperti sakit kepala atau nyeri otot yang tidak dapat dijelaskan, juga sering kali muncul bersamaan dengan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa masalah mental dapat memiliki dampak fisik yang signifikan. Dengan mengenali tanda-tanda ini, individu dapat mengambil langkah pertama untuk mencari bantuan. Mencari dukungan dari profesional kesehatan mental atau bergabung dengan kelompok dukungan adalah langkah penting yang bisa diambil. Dengan kesadaran yang lebih tinggi akan kesehatan mental, diharapkan lebih banyak individu dapat mengatasi masalah mereka dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gangguan Mental, Emosional, Psikologis, Depresi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan bagian yang sangat penting dari kesehatan secara keseluruhan dan berpengaruh besar pada cara kita berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Di tengah kompleksitas kehidupan modern saat ini, isu kesehatan mental menjadi semakin relevan dan mendesak. Dengan berbagai tantangan yang dihadapi masyarakat, seperti tekanan pekerjaan, masalah ekonomi, dan ketidakpastian sosial, banyak individu yang mengalami gangguan kesehatan mental tanpa menyadarinya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang di seluruh dunia diperkirakan akan mengalami masalah kesehatan mental dalam hidup mereka. Ini menunjukkan betapa luasnya masalah ini dan pentingnya kita semua memahami tanda-tanda yang mungkin mengindikasikan adanya gangguan.

Masyarakat Indonesia masih menghadapi stigma yang cukup kuat terkait kesehatan mental. Banyak individu merasa tertekan untuk tidak mengungkapkan perasaan atau mencari bantuan, karena takut dianggap lemah atau tidak normal. Stigma ini sering kali menghalangi orang untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, bahkan dengan orang-orang terdekat. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan mengedukasi masyarakat mengenai tanda-tanda yang dapat menunjukkan bahwa seseorang mungkin mengalami masalah.

Dalam konteks ini, mengenali tanda-tanda kesehatan mental yang buruk menjadi hal yang sangat krusial. Tanda-tanda ini sering kali muncul secara perlahan dan tidak terlihat jelas, sehingga banyak individu mungkin tidak menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan. Tanda-tanda tersebut dapat mencakup berbagai perubahan dalam emosi, perilaku, dan fungsi kognitif seseorang. Dalam artikel ini, kita akan membahas berbagai tanda-tanda kesehatan mental yang buruk secara mendalam, penyebab yang mungkin mendasarinya, dan cara untuk menghadapinya. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai masalah ini, diharapkan individu dapat mengambil langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental mereka dan mendapatkan dukungan yang diperlukan.

Pembahasan

1. **Perubahan Emosional** Perubahan emosional adalah salah satu tanda pertama yang sering muncul ketika seseorang mengalami masalah kesehatan mental. Emosi adalah bagian integral dari pengalaman manusia, dan perubahan yang signifikan dalam cara kita merasakan dapat menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin merasakan emosi yang ekstrem dan bertentangan, seperti perasaan cemas yang terus-menerus, depresi yang berkepanjangan, atau kemarahan yang tidak terkontrol. Misalnya, seseorang yang biasanya ceria dan optimis mungkin mendapati diri mereka merasa putus asa dan kehilangan minat dalam aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati.

Ketidakmampuan untuk mengelola emosi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Misalnya, jika seseorang merasa cemas secara berlebihan, mereka mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi dalam pekerjaan atau sekolah. Hal ini dapat memicu rasa malu dan ketidakpercayaan diri, yang dapat memperburuk keadaan mental mereka. Emosi

yang tidak terkelola juga dapat menyebabkan konflik dalam hubungan interpersonal, menciptakan siklus di mana individu merasa terisolasi dan tidak didukung.

2. **Kesulitan Berfungsi dalam Kehidupan Sehari-hari** Salah satu tanda paling mencolok dari masalah kesehatan mental adalah kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika seseorang mengalami gangguan mental, mereka mungkin menemukan bahwa tugas-tugas yang dulunya mudah dilakukan kini menjadi sangat menantang. Misalnya, seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa sulit untuk bangun dari tempat tidur di pagi hari atau menyelesaikan pekerjaan yang harus dilakukan. Ini bisa mengarah pada ketidakmampuan untuk memenuhi tanggung jawab di tempat kerja, sekolah, atau rumah.

Kesulitan ini tidak hanya mengganggu produktivitas tetapi juga dapat memperburuk kesehatan mental secara keseluruhan. Ketika seseorang merasa tidak mampu melakukan hal-hal yang biasanya mereka lakukan, perasaan putus asa dapat meningkat, dan siklus negatif ini dapat berlanjut. Akibatnya, individu mungkin merasa terjebak dan tidak berdaya, yang dapat memperburuk gejala yang mereka alami. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali tanda-tanda ini dan mencari dukungan ketika mereka muncul.

3. **Isolasi Sosial** Isolasi sosial adalah salah satu gejala yang paling merugikan dari masalah kesehatan mental. Ketika individu merasa tidak nyaman atau tidak berdaya, mereka mungkin mulai menjauh dari teman dan keluarga. Rasa malu, ketakutan, atau bahkan kebingungan dapat menyebabkan seseorang menghindari interaksi sosial, yang hanya memperburuk keadaan mereka. Isolasi dapat menciptakan perasaan kesepian dan keterasingan, yang dapat membuat masalah kesehatan mental semakin parah.

Bagi banyak orang, dukungan sosial adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan mental yang baik. Ketika seseorang terisolasi, mereka kehilangan akses ke dukungan emosional dan praktis yang dapat membantu mereka mengatasi masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana individu merasa aman untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mencari bantuan jika diperlukan. Teman dan keluarga dapat menjadi sumber dukungan yang berharga, serta membantu individu merasa lebih terhubung dan diterima.

4. **Perubahan Perilaku** Perubahan perilaku yang tiba-tiba dan tidak terduga dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan mental. Misalnya, peningkatan penggunaan alkohol atau obat-obatan, perilaku berisiko, atau tindakan menyakiti diri sendiri sering kali merupakan cara individu mengatasi rasa sakit emosional atau tekanan mental. Ketika seseorang merasa kewalahan oleh perasaan mereka, mereka mungkin mencari cara untuk melarikan diri atau meredakan ketidaknyamanan tersebut. Ini bisa menyebabkan perilaku yang merugikan, yang pada gilirannya memperburuk kesehatan mental mereka.

Perubahan perilaku juga dapat mencakup penurunan motivasi dan minat dalam aktivitas yang sebelumnya disukai. Seseorang mungkin berhenti berpartisipasi dalam hobi atau aktivitas sosial yang dulu mereka nikmati, dan ini dapat memicu lebih banyak perasaan kesepian dan putus asa. Penting bagi individu dan orang-orang terdekat mereka untuk mengenali perubahan ini sebagai sinyal untuk mencari bantuan.

Dukungan profesional dapat membantu individu menemukan cara yang lebih sehat untuk mengatasi perasaan mereka dan memperbaiki pola perilaku yang merugikan.

5. **Fokus Berlebihan pada Pikiran Negatif** Pikiran negatif yang terus-menerus dan sulit diubah dapat menjadi indikator masalah kesehatan mental yang serius. Ketika individu terjebak dalam pola pikir negatif, mereka sering kali merasa terjebak dalam perasaan tidak berharga, ketidakmampuan, atau ketidakpastian mengenai masa depan. Pikiran negatif ini bisa sangat merusak, mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kondisi ini sering kali terkait dengan depresi dan kecemasan, di mana individu merasa sulit untuk melihat hal-hal positif dalam hidup mereka. Jika dibiarkan tanpa penanganan, pikiran negatif dapat mengarah pada tindakan yang lebih berbahaya, termasuk keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk menyadari tanda-tanda ini dan mencari dukungan untuk membantu mengatasi pola pikir negatif tersebut. Terapi dan dukungan sosial dapat membantu individu untuk membangun kembali cara berpikir yang lebih positif dan realistis.

6. **Gejala Fisik** Masalah kesehatan mental juga sering kali memanifestasikan diri dalam bentuk gejala fisik. Sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, dan masalah tidur adalah beberapa contoh gejala fisik yang dapat muncul bersamaan dengan gangguan mental. Banyak orang tidak menyadari bahwa gejala fisik mereka mungkin berasal dari stres atau kecemasan yang tidak teratasi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan sinyal-sinyal ini dan mencari bantuan medis yang tepat.

Gejala fisik dapat menjadi penghalang yang signifikan bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang mengalami rasa sakit yang terus-menerus, hal ini dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakberdayaan, menciptakan siklus yang sulit untuk dipatahkan. Mengatasi gejala fisik dan emosional secara bersamaan dapat menjadi langkah penting dalam perjalanan menuju pemulihan. Dalam banyak kasus, dukungan dari profesional kesehatan mental dapat membantu individu memahami keterkaitan antara pikiran dan tubuh mereka.

7. **Perubahan dalam Kognisi** Kesulitan berkonsentrasi, pelupa, atau kebingungan adalah tanda bahwa kesehatan mental seseorang mungkin terganggu. Ketidakmampuan untuk fokus dapat sangat mengganggu, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Ketika seseorang merasa terjebak dalam masalah kesehatan mental, mereka mungkin menemukan bahwa pikiran mereka terhambat, membuat mereka kesulitan untuk menyelesaikan tugas atau membuat keputusan.

Kondisi ini sering kali disebabkan oleh tekanan mental dan emosional yang tinggi, yang membuat otak sulit untuk berfungsi dengan baik. Ketika individu merasa tertekan, mereka mungkin mengalami "blank mind" atau kesulitan untuk mengingat informasi penting. Jika seseorang mulai merasakan hal ini, mereka harus mempertimbangkan untuk mencari bantuan profesional agar dapat mengidentifikasi akar masalahnya dan mencari solusi yang tepat.

8. **Rasa Tidak Berharga atau Bersalah** Rasa tidak berharga atau perasaan bersalah yang berlebihan dapat menjadi tanda masalah kesehatan mental yang serius. Individu yang merasa bahwa mereka tidak layak mendapatkan kebahagiaan atau keberhasilan sering

kali terjebak dalam pola pikir negatif yang merusak. Perasaan ini bisa menjadi bagian dari depresi, di mana individu merasa terasing dari dunia di sekitar mereka dan tidak mampu melihat nilai diri mereka sendiri.

Penting untuk memahami bahwa perasaan ini bukanlah cerminan dari kenyataan. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat belajar untuk membangun kembali rasa percaya diri dan melihat diri mereka dari sudut pandang yang lebih positif. Terapi, konseling, dan dukungan dari teman dan keluarga dapat membantu individu mengatasi perasaan tidak berharga dan memperbaiki harga diri mereka.

9. **Dukungan Sosial yang Kurang** Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk masalah kesehatan mental. Hubungan yang kuat dengan orang-orang di sekitar kita dapat menjadi faktor pelindung terhadap masalah kesehatan mental. Ketika dukungan sosial menurun, individu mungkin lebih rentan terhadap masalah ini. Masyarakat perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana individu merasa aman untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mencari bantuan tanpa stigma.

Dukungan sosial juga dapat berupa akses ke layanan kesehatan mental, kelompok dukungan, atau komunitas yang peduli. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka, hal ini dapat memberikan dorongan positif untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan. Dengan menciptakan jaringan dukungan yang solid, kita dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan diterima.

10. **Pentingnya Mencari Bantuan** Menyadari tanda-tanda kesehatan mental yang buruk adalah langkah pertama untuk mendapatkan bantuan. Banyak orang merasa ragu untuk mencari dukungan, terutama jika mereka merasa malu atau takut akan stigma. Namun, sangat penting untuk memahami bahwa mencari bantuan adalah tanda keberanian dan kekuatan. Mencari dukungan dari profesional kesehatan mental, baik melalui terapi, konseling, atau kelompok dukungan, dapat menjadi langkah penting dalam perjalanan menuju pemulihan.

Membicarakan masalah yang dihadapi dapat membantu individu merasa lebih terbuka dan mendapatkan perspektif baru. Tidak ada yang perlu merasa malu atau takut untuk mencari bantuan, karena kesehatan mental adalah aspek penting dari kehidupan yang harus diperhatikan. Selain itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental dan mengedukasi orang tentang tanda-tanda yang harus diperhatikan.

Dengan kesadaran yang lebih tinggi akan kesehatan mental, diharapkan lebih banyak individu dapat mengatasi masalah mereka dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Masyarakat perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, di mana orang merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mencari bantuan tanpa stigma. Kesadaran dan pemahaman tentang masalah kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari pembicaraan sehari-hari, agar kita semua dapat berkontribusi dalam menciptakan dunia yang lebih baik dan lebih sehat.

Kesimpulan

Mengenali tanda-tanda kesehatan mental yang buruk adalah langkah krusial dalam upaya menjaga kesejahteraan individu. Masalah kesehatan mental tidak hanya memengaruhi

individu secara pribadi, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam artikel ini, kita telah membahas berbagai tanda yang dapat mengindikasikan adanya gangguan kesehatan mental, mulai dari perubahan emosional, kesulitan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, hingga gejala fisik yang mungkin muncul bersamaan.

Penting untuk diingat bahwa tidak ada satu pun tanda yang secara definitif menunjukkan bahwa seseorang mengalami masalah kesehatan mental. Namun, ketika beberapa tanda ini muncul secara bersamaan dan mengganggu kehidupan sehari-hari, ini dapat menjadi indikasi bahwa seseorang perlu mencari bantuan. Kesadaran akan kesehatan mental adalah kunci untuk mencegah masalah yang lebih serius di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjadikan diskusi tentang kesehatan mental sebagai bagian dari percakapan sehari-hari.

Masyarakat juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dampak positif yang besar bagi individu yang sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Dengan mengurangi stigma yang sering kali mengelilingi topik ini, kita dapat mendorong lebih banyak orang untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi dan mencari dukungan yang diperlukan.

Akhirnya, kesehatan mental harus dipandang sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Mencari bantuan dari profesional kesehatan mental, baik melalui terapi, konseling, atau dukungan kelompok, dapat menjadi langkah penting dalam perjalanan menuju pemulihan. Dengan meningkatnya kesadaran dan dukungan, kita dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan lebih bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Munir, A., & Wahyuni, N. S. (2011). *Perilaku Agresif pada Anak Korban Kekerasan (Child Abuse)*.
- Purba, A. W. (2018). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di Medan*.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Lubis, D. M. G. S. (2016). *Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Proses Belajar Mengajar*.
- Hawa, S., & Siregar, N. I. (2014). *Hubungan Antara Perilaku Calon Pemimpin Dengan Pengambilan Keputusan Terhadap Pemilihan Kepala Desa Periode 2015 Pada Masyarakat Desa Medan Estate*.
- Zahara, F. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2006). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional Dengan Komitmen Terhadap Organisasi Para Dosen Di Universitas Medan Area Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2004). *Daya Tarik Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Medan*.
- Effendy, S., & Hardjo, S. (2016). *Hubungan Persepsi Iklim Organisasi dan Interaksi Atasan Bawahan (Leader Member exchange) Terhadap Organizational Behavior (OCB) Pada Pegawai Perguruan Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). *Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (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)*.
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan*.
- Minanti, A., & Siregar, N. I. (2016). *Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Interaksi Sosial dengan Kemandirian Siswa di SMA Sinar Husni Helvetia*.
- 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)*.
- 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)*.
- Siregar, N. I., & Siregar, F. H. (2003). *Hubungan Antara Minat Wiraswasta dengan Kemampuan Siswa SMK AL-Wasliyah 3 Medan Program Studi Manajemen Bisnis Semester V Pada Mata Pelajaran Manajemen Bisnis*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview*.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane*.
- Sulistyaningsih, W., & Hardjo, S. (2016). *Hubungan Pola Asuh Permisif dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada siswa MTS Al-Halim Sipogu*.
- Siregar, N. I., & Lubis, R. (2011). *Efektifitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Pembentukan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Yayasan Tunas Binjai Utara*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- 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., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2002). *Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*.

- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri 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).*
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial.*
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). *Coping Stres pada Wartawan.*
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.*
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). *Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I. (2002). *Diklat Kuliah Teknik Observasi Perilaku.*
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.*
- 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.*
- Minauli, I. (2002). *Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau.*
- Wahyuni, N. S. (2018). *Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid di Kelurahan Denai.*
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS.*
- 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.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.*