Humor sebagai Mekanisme Koping dalam Konteks Psikologi Klinis

ANDRIAN

Abstrak

Humor merupakan salah satu strategi koping adaptif yang sering kali diabaikan dalam intervensi psikologi klinis. Mekanisme ini memungkinkan individu untuk merefleksikan pengalaman hidup yang penuh tekanan secara lebih ringan dan konstruktif. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran humor sebagai mekanisme koping dalam mengatasi stres psikologis, kecemasan, dan gejala depresi, serta relevansinya dalam praktik psikoterapi. Berdasarkan telaah literatur dan studi empiris, ditemukan bahwa humor yang sehat (adaptive humor) berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan resiliensi psikologis. Sebaliknya, penggunaan humor yang disfungsi (seperti self-defeating humor) justru dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Dalam konteks klinis, integrasi humor yang tepat dalam terapi dapat memperkuat aliansi terapeutik dan menciptakan suasana yang lebih terbuka antara terapis dan klien. Meskipun demikian, pendekatan ini tetap memerlukan kehati-hatian agar tidak meremehkan pengalaman traumatis klien. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami batasan dan efektivitas humor dalam berbagai bentuk psikoterapi. Artikel ini merekomendasikan penggunaan humor sebagai elemen pelengkap dalam kerangka kerja terapi yang berbasis bukti.

Kata Kunci: humor, mekanisme koping, psikologi klinis, stres, terapi psikologis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehidupan modern yang sarat dengan tekanan sosial, tuntutan pekerjaan, dan dinamika hubungan interpersonal telah mendorong meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi. Dalam kerangka psikologi klinis, identifikasi dan pemahaman terhadap berbagai strategi koping menjadi esensial untuk mendukung individu dalam mengelola tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan mental. Strategi koping secara umum dapat dikategorikan ke dalam dua bentuk utama: koping adaptif (*adaptive coping*) dan koping maladaptif (*maladaptive coping*). Salah satu bentuk koping adaptif yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut adalah humor.

Humor telah lama dianggap sebagai elemen penting dalam kehidupan sosial manusia. Ia tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat regulasi emosi dan medium komunikasi interpersonal yang kuat. Dalam konteks psikologis, humor dapat digunakan sebagai mekanisme untuk mendistansi diri dari situasi stres, mengurangi intensitas emosi negatif, serta membantu individu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih fleksibel dan konstruktif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap peran humor dalam dinamika psikologis memiliki implikasi yang signifikan, terutama dalam bidang psikologi klinis.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang cenderung menggunakan humor dalam menghadapi tekanan hidup cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kontrol emosi yang lebih baik, serta kualitas hidup yang lebih tinggi. Misalnya, Martin et al. (2003) mengembangkan *Humor Styles Questionnaire (HSQ)* yang mengklasifikasikan humor ke dalam empat gaya utama: *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating*. Dua gaya pertama diasosiasikan dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan dua lainnya sering kali berkorelasi dengan gangguan emosi atau hubungan sosial yang bermasalah. Ini menunjukkan bahwa humor bukanlah mekanisme koping yang netral; efektivitasnya tergantung pada bentuk, konteks, dan tujuan penggunaannya.

Dalam praktik psikoterapi, penggunaan humor masih menjadi perdebatan. Di satu sisi, humor dapat memperkuat hubungan terapeutik, menurunkan resistensi klien, dan menciptakan suasana terapi yang lebih nyaman. Di sisi lain, jika tidak digunakan secara hati-hati, humor dapat disalahartikan sebagai bentuk minimisasi atau pengabaian terhadap penderitaan klien, terutama dalam kasus-kasus trauma atau gangguan yang berat. Oleh karena itu, penggunaan humor dalam setting klinis membutuhkan sensitivitas, kompetensi profesional, dan pemahaman mendalam terhadap kondisi psikologis klien.

Selain itu, pendekatan psikologi positif yang menekankan pada kekuatan individu dan promosi kesejahteraan telah membuka ruang lebih luas bagi pemanfaatan humor dalam

intervensi psikologis. Humor dinilai sebagai salah satu karakteristik yang berkaitan dengan optimisme, harapan, dan resiliensi. Pendekatan ini melihat humor bukan semata-mata sebagai cara untuk "menghindar" dari realitas, tetapi sebagai sarana untuk mengubah cara pandang terhadap kesulitan dan membangun makna baru dari pengalaman hidup yang menantang.

Namun, meskipun ada potensi besar dalam integrasi humor ke dalam pendekatan psikologi klinis, literatur ilmiah mengenai topik ini masih terbatas, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki norma sosial dan ekspresi emosi yang berbeda dari budaya Barat. Hal ini membuka peluang untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana humor sebagai mekanisme koping dapat diadaptasi secara kultural dan diterapkan dalam layanan kesehatan mental yang berbasis kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengulas secara kritis peran humor sebagai mekanisme koping dalam konteks psikologi klinis, dengan meninjau landasan teoritis, hasil-hasil studi empiris, serta potensi dan tantangan implementasinya dalam praktik psikoterapi. Diharapkan kajian ini dapat memperluas wawasan para praktisi dan akademisi dalam mengintegrasikan humor secara etis dan efektif ke dalam pendekatan psikologis yang berfokus pada kesejahteraan mental individu.

Pembahasan

Humor sebagai mekanisme koping merupakan topik yang menarik dalam studi psikologi klinis karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan sosial yang kompleks. Sebagai respons psikologis terhadap tekanan atau penderitaan, humor berperan dalam membantu individu menjaga keseimbangan emosional, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Dalam pembahasan ini, humor akan dianalisis dari berbagai perspektif teoretis dan empiris untuk memahami bagaimana ia berfungsi dalam konteks klinis serta apa implikasinya terhadap praktik psikoterapi.

1. Landasan Teoretis Humor dalam Psikologi

Secara historis, humor telah menjadi perhatian filsuf dan psikolog sejak zaman klasik. Freud, dalam karya klasiknya *Jokes and Their Relation to the Unconscious* (1905), memandang humor sebagai bentuk pelepasan energi psikis atau katarsis yang memungkinkan seseorang mengekspresikan dorongan bawah sadar secara sosial dapat diterima. Dalam pandangan psikoanalitik, humor dapat menjadi mekanisme pertahanan ego yang relatif matang, di mana individu mampu menanggapi situasi tidak menyenangkan dengan cara yang ringan dan tidak merusak.

Di sisi lain, pendekatan kognitif menekankan bahwa humor melibatkan restrukturisasi kognitif terhadap suatu situasi. Melalui humor, seseorang dapat melihat suatu masalah dari sudut pandang alternatif, yang pada gilirannya membantu mereduksi persepsi ancaman atau beban emosional. Ini selaras dengan konsep *reappraisal* dalam regulasi

emosi, di mana reinterpretasi kognitif terhadap peristiwa negatif dapat mengurangi dampak psikologisnya. Humor, dalam hal ini, bukanlah pelarian, melainkan alat untuk mereformulasi makna suatu kejadian.

2. Tipe-Tipe Humor dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

Martin et al. (2003) mengidentifikasi empat gaya humor utama melalui Humor Styles Questionnaire (HSQ):

- **Affiliative humor:** Humor yang digunakan untuk mempererat hubungan sosial, menghibur orang lain, dan menciptakan suasana yang menyenangkan.
- **Self-enhancing humor:** Humor yang digunakan untuk menjaga pandangan positif terhadap kehidupan dan diri sendiri, bahkan dalam kondisi sulit.
- **Aggressive humor:** Humor yang digunakan dengan cara mengejek atau merendahkan orang lain, biasanya tanpa memperhatikan dampaknya terhadap hubungan sosial.
- **Self-defeating humor:** Humor yang merendahkan diri sendiri demi mendapatkan penerimaan sosial atau menghindari konflik.

Dua gaya pertama dianggap sebagai bentuk humor adaptif yang berkorelasi positif dengan kesehatan psikologis, seperti peningkatan harga diri, kebahagiaan subjektif, dan ketahanan terhadap stres. Sementara dua gaya terakhir lebih berkaitan dengan mekanisme pertahanan maladaptif, yang dapat memperburuk kondisi seperti kecemasan sosial, depresi, dan konflik interpersonal. Oleh karena itu, penting untuk membedakan bahwa tidak semua bentuk humor bermanfaat secara klinis—konten dan konteks sangat menentukan efek psikologisnya.

3. Humor dalam Terapi Psikologis

Dalam praktik psikoterapi, humor sering kali muncul secara spontan baik dari pihak terapis maupun klien. Ketika digunakan dengan tepat, humor dapat menciptakan suasana terapi yang lebih relaks dan terbuka, memperkuat aliansi terapeutik, serta menurunkan resistensi klien terhadap topik-topik yang sensitif. Terapis yang mampu menggunakan humor secara empatik dan tidak merendahkan cenderung lebih berhasil dalam membangun kepercayaan dan keintiman dalam hubungan terapi.

Beberapa pendekatan terapi secara eksplisit mengintegrasikan humor sebagai teknik, misalnya dalam **Logoterapi** Viktor Frankl, yang menekankan pencarian makna dalam penderitaan dan penggunaan ironi eksistensial. Begitu pula dalam **Terapis Kognitif-Perilaku (CBT)**, humor kadang digunakan untuk membantu klien menantang pikiran irasional dengan cara yang ringan namun reflektif.

Contoh konkret penggunaannya adalah ketika seorang klien dengan gangguan kecemasan sosial mengekspresikan ketakutannya terhadap penilaian orang lain. Terapis

dapat menggunakan humor untuk menyoroti irasionalitas dari asumsi tersebut, misalnya dengan berkata, “Kalau semua orang memang memperhatikanmu sebanyak itu, kamu seharusnya sudah jadi selebritas.” Kalimat ini, bila disampaikan dengan kepekaan dan konteks yang tepat, dapat membantu klien melihat absurditas dari ketakutannya tanpa merasa diejek.

Namun, penggunaan humor dalam terapi harus dilakukan dengan sangat hati-hati. Humor yang tidak sensitif, sarkastik, atau berlebihan dapat memperburuk kondisi klien, terutama mereka yang mengalami trauma atau memiliki harga diri rendah. Oleh karena itu, pelatihan profesional mengenai penggunaan humor secara etis dan terapeutik menjadi sangat penting bagi para praktisi psikologi klinis.

4. Aspek Budaya dalam Penggunaan Humor

Budaya memainkan peran penting dalam bagaimana humor dipahami dan diterima. Di banyak budaya Asia, termasuk Indonesia, ekspresi humor mungkin lebih dibatasi oleh norma sosial dibandingkan budaya Barat. Misalnya, bentuk humor yang terlalu terbuka atau menyentuh isu personal bisa dianggap tidak sopan atau merendahkan martabat. Oleh karena itu, dalam konteks klinis Indonesia, pemanfaatan humor harus mempertimbangkan nilai-nilai budaya, sensitivitas gender, usia, serta latar belakang sosial ekonomi klien.

Hal ini menuntut terapis untuk memiliki kompetensi lintas budaya (*cross-cultural competence*) agar dapat menginterpretasikan respons klien terhadap humor secara akurat. Humor yang diterima dalam satu kelompok budaya bisa jadi tidak relevan atau bahkan ofensif dalam kelompok lain. Oleh karena itu, eksplorasi tentang preferensi humor klien dalam proses *assessment* bisa menjadi bagian penting dalam membangun pendekatan terapi yang personal dan efektif.

5. Penelitian Empiris dan Relevansi Klinis

Studi empiris telah menunjukkan bahwa humor yang adaptif berhubungan dengan berbagai indikator kesehatan mental. Sebuah meta-analisis oleh Kuiper et al. (2010) menunjukkan bahwa penggunaan *self-enhancing* humor berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan, serta positif dengan kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup. Studi lainnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis humor, seperti terapi tawa (*laughter therapy*), dapat meningkatkan mood, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi gejala stres pada pasien dengan penyakit kronis maupun gangguan psikologis.

Namun demikian, sebagian besar penelitian masih bersifat eksploratif atau berskala kecil. Diperlukan penelitian longitudinal dan eksperimental untuk menguji efektivitas humor sebagai intervensi klinis yang berdiri sendiri maupun sebagai elemen pendukung dalam terapi yang lebih komprehensif. Di samping itu, masih terdapat kesenjangan

penelitian dalam konteks non-Barat, termasuk Indonesia, sehingga generalisasi hasil studi global masih perlu dilakukan dengan kehati-hatian.

6. Tantangan dan Potensi Pengembangan

Tantangan utama dalam penggunaan humor sebagai mekanisme koping dalam psikologi klinis adalah subjektivitas dan kontekstualitasnya. Apa yang dianggap lucu oleh satu individu belum tentu demikian bagi orang lain. Selain itu, beberapa klien mungkin menggunakan humor sebagai bentuk penghindaran atau penyangkalan terhadap emosi yang lebih dalam, sehingga humor perlu dianalisis dalam konteks dinamika psikologis yang lebih luas.

Meskipun demikian, potensi pengembangan pendekatan ini tetap besar. Dengan pelatihan profesional, penyusunan pedoman etis, dan pengembangan instrumen penilaian gaya humor, humor dapat menjadi salah satu alat bantu yang relevan dalam meningkatkan efektivitas terapi. Intervensi berbasis humor juga dapat diadaptasi untuk format kelompok, terapi keluarga, dan bahkan program promosi kesehatan mental berbasis komunitas.

Kesimpulan

Humor merupakan salah satu bentuk mekanisme koping yang kompleks dan multifaset, yang memiliki potensi signifikan dalam mendukung kesehatan mental individu. Dalam konteks psikologi klinis, humor adaptif terbukti dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat hubungan sosial dan aliansi terapeutik. Berbagai pendekatan teoretis dan temuan empiris menunjukkan bahwa humor, ketika digunakan secara tepat, dapat menjadi alat efektif dalam membantu proses regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif terhadap situasi yang penuh tekanan.

Namun demikian, tidak semua bentuk humor bersifat konstruktif. Humor agresif atau self-defeating justru dapat memperburuk kondisi psikologis dan menciptakan dinamika relasi yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi praktisi psikologi klinis untuk memahami nuansa gaya humor dan konteks penggunaannya, terutama dalam interaksi terapeutik yang memerlukan sensitivitas dan empati tinggi.

Aspek budaya juga menjadi pertimbangan penting dalam penerapan humor dalam terapi. Budaya mempengaruhi bagaimana humor dipersepsikan, diekspresikan, dan diterima oleh individu. Dalam masyarakat seperti Indonesia, pendekatan humor perlu disesuaikan dengan norma dan nilai lokal agar tetap relevan dan tidak menyinggung sensitivitas klien.

Dengan pemahaman yang mendalam, pelatihan profesional yang memadai, serta penelitian lanjutan yang kontekstual, humor berpotensi menjadi elemen pelengkap yang memperkaya pendekatan psikoterapi modern. Diperlukan upaya kolaboratif antara peneliti dan praktisi untuk mengembangkan kerangka kerja terapeutik yang integratif dan berbasis bukti, di mana humor dapat digunakan secara etis, efektif, dan empatik dalam mendukung kesejahteraan psikologis klien.

Sebagai mekanisme koping, humor menawarkan dimensi penting dalam psikologi klinis yang sering kali tidak mendapat perhatian yang cukup. Terlepas dari tantangannya, humor yang digunakan secara tepat dapat mempercepat proses penyembuhan psikologis dan membantu individu mengatasi berbagai gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Penggunaan humor dalam terapi psikologis bukan hanya sekadar untuk meredakan ketegangan, tetapi juga sebagai alat untuk membuka dialog yang lebih mendalam antara terapis dan klien, serta membantu klien melihat masalah mereka dari perspektif yang lebih fleksibel dan tidak terlalu menekan.

Selain itu, meskipun banyak penelitian telah menunjukkan manfaat humor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut yang mengkaji bagaimana humor dapat dioptimalkan dalam berbagai pendekatan terapeutik. Studi lebih lanjut juga diperlukan untuk menguji penerapan humor dalam konteks budaya yang berbeda, termasuk dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, yang mungkin memiliki cara pandang yang berbeda terhadap humor dan ekspresi emosional.

Praktik psikologi klinis yang sukses membutuhkan keseimbangan antara teknik yang berbasis bukti dan sensitif terhadap konteks individu. Humor, bila diterapkan dengan bijaksana, dapat menjadi alat yang kuat dalam memperkaya teknik terapi dan memberikan alternatif strategi koping yang efektif. Namun, penting untuk diingat bahwa humor harus digunakan secara hati-hati, dengan mempertimbangkan kondisi klien, nilai-nilai budaya, dan tujuan terapeutik yang lebih luas.

Ke depan, pengembangan pedoman profesional yang mengatur penggunaan humor dalam terapi serta pelatihan lanjutan untuk praktisi akan sangat penting untuk mengoptimalkan potensi humor sebagai mekanisme koping yang efektif dan etis. Dengan demikian, humor tidak hanya dapat menjadi pelengkap dalam terapi, tetapi juga dapat membuka wawasan baru tentang cara-cara inovatif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di dunia yang semakin kompleks ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). Peran Dukungan Sosial Pada Gaya Dalam Membentuk Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2012). Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral pada Mahasiswa Semester II Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hardjo, S. (2001). Laporan Penelitian Studi Identifikasi Faktor Penyebab Underachievement Pada Siswa Siswi Kelas III SMU Budi Satrya dan SMU Prayatna Medan.
- 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).
- 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.
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.
- Lubis, M. R., & Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Dengan Sikap Kritis Pada Siswa SMP Methodis 4 Medan.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- 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).
- Khuzaimah, U. (2009). Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.
- 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.
- Minauli, I. (2002). Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau.
- Hardjo, S. (2004). Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Karakteristik Pekerjaan Dengan Keikatan Karyawan Terhadap Perusahaan.
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- 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).
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Motivasi Aktualisasi Diri Karyawan.
- Munir, A., & Budiman, Z. (2013). Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola Smeck di Kota Medan.
- Purba, A. W. (2018). Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di Medan.
- 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. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid di Kelurahan Denai.
- Minauli, I., & Meutia, C. (2011). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Interaktif (Computer Game Online) Dengan Motivasi Belajar dan perilaku Agresif.
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.
- Hardjo, S., & Sutriani, H. (2002). Perbedaan Persepsi Terhadap Pendidikan Seks Remaja di Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Umum Negeri 9 Medan.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Putri, C. W., Purba, A. W. D., & Harahap, D. P. (2022). Tahapan Penerimaan Diri Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Autis Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Minauli, I. (2013). Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Swasta Budi Agung Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.
- 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). Diktat Kuliah Teknik Observasi Perilaku.
- Purba, A. D., & Novita, E. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Medan Area.
- Hardjo, S. (2000). Hubungan Antara Kematangan Emosional Dengan Kemandirian Pada Mahasiswa LP3I-A Medan.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.
- Sesilia, A. P. (2015). Hubungan Antara Kompensasi dengan Loyalitas Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Alfita, L. (2018). Hubungan Hardiness Dengan Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.
- 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. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah.
- 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).
- 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.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplotasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2016). Asesment Psikologi Interview.
- Alfita, L. (2012). Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardines Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, F. H. (2000). Konformitas Dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pakaian Jadi.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2004). Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.
- Wahyuni, N. S. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Iphone Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Harini, S., & Setiawan, T. (2019). pengaruh keselamatan kesehatan kerja (k3) dan pengawasan kerja terhadap kinerja karyawan operasional (Studi pada PT XYZ di Bogor). Jurnal Visionida.
- Khuzaimah, U. (2009). Androgynne.

- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, M. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perceraian pada Pasangan Suami Istri di Kecamatan Karang Baru Tahun 2016.
- Siregar, N. I. (2002). Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.