

---

# Pendekatan Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

**YEMIMA MATONDANG**

---

## **Abstrak**

Psikologi positif merupakan cabang ilmu psikologi yang berfokus pada kekuatan individu, kebahagiaan, dan potensi untuk berkembang secara optimal. Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan ini semakin mendapat perhatian dalam ranah intervensi psikologis dan pembangunan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip psikologi positif, seperti pengembangan emosi positif, kekuatan karakter, dan hubungan yang bermakna, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif dan psikologis seseorang. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan psikologi positif dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari guna mendorong pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan jangka panjang. Melalui tinjauan teori dan temuan empiris, pembahasan menyoroti strategi seperti gratitude journaling, praktik mindfulness, serta pencapaian tujuan yang bermakna sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan memahami mekanisme kerja psikologi positif, diharapkan individu mampu mengembangkan potensi terbaiknya, mengelola stres dengan lebih adaptif, serta membangun kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan. Artikel ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam bidang intervensi psikologis berbasis kekuatan, serta membuka ruang bagi penerapan psikologi positif dalam berbagai konteks sosial dan budaya.

---

**Kata Kunci:** *psikologi positif, kualitas hidup, kesejahteraan, kekuatan karakter, emosi positif*

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai kesejahteraan individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks psikologi, kualitas hidup tidak hanya diukur berdasarkan ketiadaan gangguan atau penderitaan, tetapi juga mencakup sejauh mana seseorang merasa puas, bermakna, dan mampu menjalani kehidupan yang produktif. Selama bertahun-tahun, psikologi tradisional cenderung berfokus pada diagnosis, pengobatan gangguan mental, serta pemulihan dari kondisi patologis. Meskipun pendekatan ini sangat penting, namun terdapat kekosongan dalam upaya memahami dan memfasilitasi potensi optimal manusia yang tidak sekadar bebas dari masalah psikologis, melainkan mampu berkembang dan berfungsi secara maksimal.

Psikologi positif muncul sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan psikologi tradisional yang terlalu berfokus pada aspek negatif manusia. Dikembangkan secara formal oleh Martin Seligman pada akhir 1990-an, psikologi positif mengarahkan perhatian pada kekuatan individu, kebahagiaan, makna hidup, dan faktor-faktor yang mendukung kehidupan yang memuaskan. Alih-alih hanya menanggulangi gejala, psikologi positif berupaya mengidentifikasi dan mengembangkan apa yang membuat hidup layak untuk dijalani. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk tumbuh, berkontribusi, dan menemukan kebahagiaan melalui pengembangan potensi diri dan hubungan yang sehat.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan psikologis. Konsep seperti *gratitude*, *optimism*, *resilience*, dan *flow* telah terbukti mampu memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan hidup, meningkatkan kepuasan hidup, serta memperbaiki kualitas relasi interpersonal. Misalnya, intervensi sederhana seperti menulis jurnal rasa syukur (*gratitude journaling*) atau melatih kesadaran penuh (*mindfulness*) dapat membantu seseorang memusatkan perhatian pada aspek positif kehidupan, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam kehidupan modern yang ditandai oleh kompleksitas, tekanan sosial, dan perubahan yang cepat, pentingnya pendekatan psikologi positif menjadi semakin relevan. Banyak individu menghadapi kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan hidup, merasa terasing dari makna hidup, dan mengalami burnout akibat tuntutan yang terus-menerus. Dalam konteks ini, psikologi positif hadir sebagai alternatif pendekatan yang tidak hanya menawarkan cara untuk mengatasi kesulitan, tetapi juga mendorong individu untuk menemukan makna, meraih tujuan, dan menjalani hidup yang lebih autentik.

Selain itu, pentingnya penerapan psikologi positif juga tercermin dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, dan layanan kesehatan mental. Di dunia pendidikan, pendekatan ini digunakan untuk membangun karakter siswa, meningkatkan motivasi belajar, dan menciptakan iklim sekolah yang suportif. Di tempat kerja, intervensi psikologi positif membantu meningkatkan kepuasan kerja, produktivitas, dan keterlibatan karyawan. Dalam layanan kesehatan mental, penggunaan strategi berbasis kekuatan memperkaya pendekatan terapeutik yang lebih memberdayakan dan kolaboratif.

Namun, meskipun manfaat psikologi positif telah banyak didokumentasikan, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan secara kontekstual, terutama dalam masyarakat multikultural seperti Indonesia. Perbedaan nilai, norma, dan sistem kepercayaan menjadi tantangan sekaligus peluang untuk mengembangkan pendekatan psikologi positif yang inklusif dan relevan secara budaya.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini bertujuan untuk membahas secara komprehensif bagaimana pendekatan psikologi positif dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan menggabungkan teori, hasil penelitian, dan contoh aplikatif, diharapkan artikel ini dapat menjadi landasan bagi praktisi, pendidik, dan individu untuk memahami dan menerapkan psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.

## **Pembahasan**

### **1. Konsep Psikologi Positif**

Psikologi positif merupakan pendekatan ilmiah yang mempelajari kondisi dan proses yang memungkinkan individu dan komunitas berkembang secara optimal. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang menitikberatkan pada gangguan dan kelemahan, psikologi positif berfokus pada kekuatan personal, kebahagiaan, serta faktor-faktor yang memperkuat kesejahteraan. Martin Seligman, salah satu tokoh utama dalam bidang ini, mengembangkan kerangka kerja yang dikenal sebagai *PERMA Model*—singkatan dari *Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment*. Kelima elemen ini dianggap sebagai fondasi dari kesejahteraan yang utuh dan berkelanjutan.

### **2. Dimensi Psikologi Positif dalam Kualitas Hidup**

a. **Emosi Positif (Positive Emotions)**  
Emosi positif, seperti kebahagiaan, cinta, dan rasa syukur, memiliki pengaruh langsung terhadap persepsi seseorang terhadap hidupnya. Barbara Fredrickson mengembangkan teori *Broaden-and-Build*, yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas cara berpikir individu dan membangun sumber daya psikologis, sosial, serta fisik. Individu

yang sering mengalami emosi positif cenderung lebih resilien, memiliki pandangan yang lebih optimis, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup.

b. **Keterlibatan (Engagement)**

Konsep keterlibatan merujuk pada pengalaman ketika individu begitu larut dalam suatu aktivitas hingga kehilangan kesadaran waktu, yang dikenal sebagai *flow* (Csikszentmihalyi, 1990). Flow terjadi ketika tantangan yang dihadapi sebanding dengan kemampuan individu, sehingga menciptakan pengalaman optimal. Keterlibatan semacam ini tidak hanya meningkatkan kepuasan, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik dan makna dalam hidup.

c. **Hubungan yang Bermakna (Relationships)**

Hubungan sosial yang positif merupakan pilar utama dalam kualitas hidup. Dukungan sosial berkontribusi pada penurunan stres, peningkatan kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. Interaksi yang positif juga memperkuat rasa keterikatan dan kebermaknaan hidup. Psikologi positif menekankan pentingnya membangun hubungan yang suportif, empatik, dan autentik sebagai cara meningkatkan kesejahteraan psikososial.

d. **Makna Hidup (Meaning)**

Makna hidup adalah persepsi individu bahwa hidupnya memiliki tujuan dan kontribusi terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Frankl (1959) melalui logoterapinya menekankan bahwa pencarian makna merupakan motivasi utama dalam kehidupan manusia. Dalam konteks psikologi positif, makna ditemukan dalam tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, hubungan spiritual, atau pengabdian kepada komunitas.

e. **Pencapaian (Accomplishment)**

Perasaan berhasil dan produktif memberikan kontribusi terhadap harga diri dan kepercayaan diri. Pencapaian yang bermakna tidak selalu identik dengan kesuksesan material, melainkan lebih pada keberhasilan dalam mencapai tujuan pribadi yang sesuai dengan aspirasi dan nilai individu. Pendekatan ini mendorong individu untuk merancang tujuan hidup yang realistis, menantang, dan sesuai dengan kapasitas dirinya.

### 3. Intervensi Psikologi Positif

Beberapa teknik intervensi telah dikembangkan dalam psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. Di antaranya:

- **Gratitude Journaling**  
Menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari terbukti mampu meningkatkan suasana hati, mengurangi depresi, dan memperbaiki relasi interpersonal. Kebiasaan ini melatih individu untuk fokus pada aspek positif kehidupan dan membangun pola pikir yang lebih optimis.

- **Three Good Things**  
Merupakan teknik di mana seseorang setiap malam mencatat tiga hal baik yang terjadi dan menjelaskan penyebabnya. Latihan ini sederhana namun berdampak signifikan terhadap peningkatan emosi positif dan kepuasan hidup.
- **Strength-Based Interventions**  
Melibatkan identifikasi dan penggunaan kekuatan karakter pribadi, seperti keberanian, empati, atau kreativitas, dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan kekuatan ini secara konsisten memperkuat rasa pencapaian dan makna dalam hidup.
- **Mindfulness dan Meditasi**  
Latihan kesadaran penuh membantu individu hadir sepenuhnya dalam saat ini, mengurangi kekhawatiran, dan meningkatkan pengelolaan stres. Mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi dan pengurangan gejala kecemasan.
- **Well-Being Therapy**  
Sebuah pendekatan terapeutik yang fokus pada pemeliharaan dan peningkatan dimensi kesejahteraan berdasarkan kerangka psikologi positif. Terapi ini sering digunakan dalam konteks klinis untuk mendukung pemulihan pasien dari depresi atau gangguan kecemasan.

#### 4. Psikologi Positif dalam Konteks Kehidupan Sehari-hari

Penerapan psikologi positif tidak terbatas pada ruang terapi, melainkan dapat diintegrasikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan keluarga.

- **Di dunia pendidikan**, strategi berbasis psikologi positif dapat diterapkan untuk membangun motivasi siswa, memperkuat karakter, serta menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Praktik seperti pemberian pujian yang konstruktif, penguatan kekuatan siswa, dan pengembangan growth mindset sangat relevan.
- **Di lingkungan kerja**, penerapan psikologi positif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan karyawan, kepuasan kerja, serta produktivitas tim. Organisasi yang menumbuhkan budaya apresiasi, pengembangan kekuatan individu, dan hubungan interpersonal yang sehat cenderung memiliki tingkat retensi yang tinggi dan kinerja yang optimal.
- **Dalam keluarga dan relasi sosial**, psikologi positif mendorong interaksi yang lebih penuh empati, pengakuan terhadap kontribusi masing-masing anggota, serta peningkatan kualitas komunikasi. Praktik apresiasi dan pengembangan hubungan yang bermakna memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi tekanan eksternal.

#### 5. Tantangan dan Perspektif Kontekstual

Meskipun psikologi positif menawarkan banyak manfaat, penerapannya harus memperhatikan konteks budaya, sosial, dan nilai-nilai lokal. Tidak semua intervensi yang berhasil di masyarakat Barat dapat diterapkan secara langsung di budaya Timur seperti Indonesia. Konsep kebahagiaan, makna hidup, dan kesejahteraan dapat bervariasi tergantung pada nilai kolektivisme, religiusitas, serta struktur sosial yang berlaku.

Dalam konteks Indonesia, pendekatan psikologi positif perlu diselaraskan dengan kearifan lokal, seperti nilai gotong royong, harmoni, dan spiritualitas. Misalnya, konsep rasa syukur dan penerimaan (*nrimo*) dalam budaya Jawa, atau nilai kekeluargaan yang kuat dalam budaya Batak dan Minangkabau, dapat menjadi titik masuk yang kuat dalam mengembangkan intervensi berbasis kekuatan lokal.

Selain itu, terdapat tantangan dalam mengukur kesejahteraan secara objektif, mengingat dimensi psikologi positif bersifat subjektif dan individual. Oleh karena itu, pendekatan holistik dan multidisipliner sangat dibutuhkan dalam penerapan psikologi positif yang inklusif dan berkelanjutan.

## **Kesimpulan**

Pendekatan psikologi positif menawarkan paradigma baru dalam memahami dan meningkatkan kualitas hidup individu. Berfokus pada kekuatan, potensi, dan aspek-aspek positif dalam diri manusia, pendekatan ini menggeser orientasi psikologi dari sekadar penanganan masalah menjadi pengembangan kesejahteraan secara holistik. Melalui model *PERMA* yang mencakup emosi positif, keterlibatan, hubungan yang bermakna, makna hidup, dan pencapaian, psikologi positif memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami dimensi-dimensi kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Berbagai intervensi psikologi positif seperti *gratitude journaling*, *mindfulness*, dan penguatan kekuatan karakter terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketahanan terhadap stres, dan kualitas relasi sosial. Lebih jauh, pendekatan ini telah berhasil diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan seperti pendidikan, organisasi, dan relasi interpersonal, menunjukkan fleksibilitas dan daya aplikasinya yang luas.

Namun demikian, keberhasilan implementasi psikologi positif sangat bergantung pada konteks budaya dan sosial tempat individu berada. Dalam masyarakat multikultural seperti Indonesia, nilai-nilai lokal seperti spiritualitas, kekeluargaan, dan gotong royong dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan intervensi yang relevan dan bermakna secara kultural.

Dengan demikian, psikologi positif tidak hanya berkontribusi secara teoritis dalam ranah ilmu psikologi, tetapi juga secara praktis dalam membangun individu yang lebih tangguh,

bahagia, dan bermakna. Pendekatan ini menjadi landasan strategis dalam menciptakan kehidupan yang lebih sehat secara mental dan lebih kaya secara emosional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Nilawati, N., & Wahyuni, N. S. (2003). Persepsi Terhadap Iklim Organisasi Dengan Persepsi Terhadap Pengembangan Karir Pada Perawat Rumah Sakit Sri Ratu Medan.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- 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., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Purba, A. W. D. (2019). Hubungan Stress Ibu Dengan Perilaku Kekerasan Terhadap Anak Di Kecamatan Lembah Sabil Kabupaten Aceh Barat Daya (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sulistyaningsih, W., & Hardjo, S. (2016). Hubungan Pola Asuh Permisif dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada siswa MTS Al-Halim Sipogu.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). Perbedaan Keadaan Depresi pada Penderita Kanker Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Sakit Umum H. Adam Malik Medan.
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.
- Minauli, I. (2002). Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau.
- 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. (2016). Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja.
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). Hubungan Kompetensi Guru dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 5 Lapang Kabupaten Aceh Utara.
- Hasmayni, B. (2012). Pengantar Psikologi Eksperimen.
- 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.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Siregar, N. I. (2021). Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (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.
- Khuzaimah, U. (2009). Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.
- 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).
- Khuzaimah, U. (2009). Penyesuaian Diri.
- Lubis, R., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Keanggotaan Pramuka Pada SMKN 1 Percut Sei Tuan.

- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.
- Wahyuni, N. S. (2003). Proses Belajar Mengajar.
- Hardjo, S. (2002). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan.
- Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (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.
- Wahyuni, N. S. (2003). Pengembangan Test Prestasi.
- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan.
- 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).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Damayanti, N., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Desa Tami Delem Tekengon Kabupaten Aceh Tengah (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).
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Siregar, N. I. (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Bimbingan dan Konseling Dengan Minat Konsultasi Pada Siswa Kelas XI SMA Yapim Sei Glugur.
- Suri, F. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Masir, H. A., & Budiman, Z. (2017). Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Medan.
- Purba, A. D., & Novita, E. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Medan Area.
- Hardjo, S. (2004). Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.
- 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. (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. (2002). Perkembangan Moral Judgement Pada Remaja Siswa Siswi Kelas Unggulan dan Non Unggulan.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Khuzaimah, U. (2014). Profil Thematic Apperception Test (TAT) Anak Korban Kekerasan Seksual.

- Minanti, A., & Siregar, N. I. (2016). Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Interaksi Sosial dengan Kemandirian Siswa di SMA Sinar Husni Helvetia.
- Metia, C., & Budiman, Z. (2014). Hubungan antara Persepsi Tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dengan Kinerja Karyawan di PT. Safindo Raya (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Harahap, D. P. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z di Kelurahan Kota Matsum I Medan.
- Hardjo, S. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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.
- 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.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.
- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial.
- Hardjo, S. (2004). Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.
- Purba, A. D., & Alfita, L. (2016). Hubungan antara Minat Membaca dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2013). Perbedaan Self-Regulated Learning antara Siswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dengan Siswa yang Tinggal di Luar Pondok Pesantren.
- Khuzaimah, U. (2014). Tes Inventory: EPPS & PAULI.
- Siregar, M. (2011). Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan.
- Alfita, L. (2011). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.
- Hardjo, S. (2002). Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan.
- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.
- Minuali, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Hardjo, S. (2009). Hubungan Antara Perilaku Pengambilan Keputusan Intuitif dan Rasional Terhadap Prestasi Kerja Manajer Tingkat Pertama Pemasaran dan Produksi.