

---

# Intervensi Psikologi untuk Mengatasi Pola Pikir Negatif

NILA SARI BR. MARBUN

---

## Abstrak

Pola pikir negatif merupakan salah satu hambatan utama dalam perkembangan psikologis individu yang berdampak langsung pada kesehatan mental, motivasi, serta produktivitas sehari-hari. Pola pikir ini sering kali terinternalisasi melalui pengalaman masa lalu, tekanan sosial, atau kegagalan berulang, dan dapat menyebabkan distorsi kognitif seperti generalisasi berlebihan, berpikir dikotomis, hingga penilaian diri yang irasional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai bentuk intervensi psikologi yang efektif dalam mengatasi pola pikir negatif. Melalui studi literatur dan telaah teoritis, dibahas beberapa pendekatan intervensi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), teknik mindfulness, dan intervensi berbasis kekuatan (strength-based intervention). Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat terstruktur, konsisten, dan berbasis relasi terapeutik yang positif mampu membantu individu mengenali serta merekonstruksi pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional dan sehat. Dengan pemahaman dan penerapan intervensi yang tepat, individu memiliki peluang lebih besar untuk membentuk pola pikir positif yang mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Artikel ini diharapkan menjadi referensi awal bagi praktisi, akademisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi peningkatan kesehatan mental masyarakat melalui pendekatan psikologi intervensional.

---

**Kata Kunci:** pola pikir negatif, intervensi psikologi, terapi kognitif-perilaku, mindfulness, kesehatan mental

---

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Pola pikir negatif merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu secara signifikan. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang secara tidak sadar terjebak dalam pola pikir yang destruktif, yang dapat berdampak pada persepsi mereka terhadap diri sendiri, orang lain, serta dunia sekitar. Pola pikir negatif sering kali mengarah pada berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Sebuah pola pikir yang cenderung merugikan ini sering kali menghambat seseorang dalam mencapai potensi maksimal, mengurangi motivasi, dan memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan.

Beberapa teori psikologi menjelaskan bahwa pola pikir negatif merupakan hasil dari distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak realistis dan sering kali menyimpang dari kenyataan. Beck (1976), melalui teori kognitifnya, mengemukakan bahwa pola pikir negatif muncul akibat adanya keyakinan dasar yang maladaptif, yang kemudian mempengaruhi persepsi individu terhadap diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Distorsi kognitif ini dapat berbentuk pemikiran yang berlebihan, seperti pemikiran "semua atau tidak sama sekali" atau overgeneralisasi yang menyimpulkan bahwa satu kejadian buruk menandakan kegagalan total.

Di sisi lain, tekanan sosial, lingkungan keluarga yang tidak mendukung, serta pengalaman masa lalu yang traumatik sering kali memperburuk kondisi ini. Pola pikir negatif bisa berkembang lebih lanjut ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan dalam hidup, sehingga berujung pada perasaan putus asa dan rendahnya harga diri. Hal ini akan memperparah kondisi psikologis seseorang, yang dapat memicu berbagai gangguan mental dan emosional, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan gangguan kepribadian. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir negatif ini sedini mungkin.

Intervensi psikologi yang efektif diperlukan untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir negatif mereka. Salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan untuk menangani pola pikir negatif adalah terapi kognitif-perilaku (CBT). CBT bekerja dengan membantu individu menyadari pola pikir otomatis yang negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Terapis dalam pendekatan ini akan bekerja bersama klien untuk mengidentifikasi distorsi kognitif, memahami bagaimana distorsi ini mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka, dan memberikan alat untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih adaptif.

Selain itu, teknik mindfulness juga telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi pola pikir negatif. Mindfulness, yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh pada saat ini, memungkinkan individu untuk mengamati pikiran mereka tanpa memberikan penilaian atau reaksi emosional. Teknik

ini membantu individu menerima pikiran negatif tanpa terjebak dalamnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi dampak buruk dari pikiran tersebut. Melalui praktik mindfulness, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pola pikir mereka dan belajar untuk merespons pikiran negatif dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Di sisi lain, intervensi berbasis kekuatan (strength-based intervention) juga memiliki peran penting dalam mengatasi pola pikir negatif. Pendekatan ini berfokus pada potensi dan kekuatan yang dimiliki individu, dan bagaimana kekuatan-kekuatan ini dapat digunakan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Melalui intervensi ini, individu didorong untuk menggali kemampuan, nilai, dan kelebihan yang mereka miliki, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan perspektif yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar.

Penting untuk dicatat bahwa intervensi psikologi yang berhasil dalam mengatasi pola pikir negatif tidak hanya bergantung pada terapi yang dilakukan oleh seorang profesional. Keterlibatan aktif individu, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung juga memegang peranan besar dalam kesuksesan perubahan pola pikir. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan integratif sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengatasi pola pikir negatif.

Melalui artikel ini, penulis bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai berbagai intervensi psikologi yang dapat diterapkan dalam mengatasi pola pikir negatif, serta memberikan wawasan mengenai penerapannya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik psikologi, baik dalam konteks terapi individu maupun dalam pengembangan program kesehatan mental secara lebih luas.

## **Pembahasan**

Pola pikir negatif merujuk pada cara berpikir yang bersifat merugikan, irasional, atau tidak realistis. Pola ini sering kali mengarah pada kesimpulan yang tidak tepat tentang diri sendiri, orang lain, atau situasi yang dihadapi. Distorsi kognitif, yang menjadi dasar dari pola pikir negatif, mencakup berbagai macam kesalahan dalam penalaran yang mempengaruhi cara individu melihat dunia. Beberapa distorsi umum yang sering terjadi adalah overgeneralisasi, berpikir dikotomis (semua atau tidak sama sekali), dan pengabaian aspek positif. Pola pikir negatif semacam ini dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, termasuk memicu gangguan kecemasan, depresi, serta masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, intervensi psikologi menjadi penting untuk membantu individu mengatasi dan mengubah pola pikir negatif tersebut.

Dalam konteks intervensi psikologi, ada beberapa pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mengatasi pola pikir negatif. Beberapa pendekatan ini antara lain terapi kognitif-perilaku (CBT), mindfulness, dan intervensi berbasis kekuatan (strength-based

intervention). Masing-masing pendekatan ini memiliki metode dan tujuan yang berbeda, namun tujuannya sama, yaitu untuk membantu individu membangun pola pikir yang lebih sehat dan positif. Pembahasan ini akan mengulas lebih dalam mengenai berbagai pendekatan intervensi psikologi yang dapat digunakan untuk mengatasi pola pikir negatif.

## 1. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)

Terapi kognitif-perilaku (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam intervensi psikologi untuk mengatasi pola pikir negatif. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Terapi ini mengajarkan individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak rasional atau tidak realistis, yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.

Menurut teori kognitif, pola pikir negatif atau distorsi kognitif muncul karena adanya keyakinan dasar yang tidak sehat, seperti merasa tidak berharga atau takut gagal. CBT membantu individu untuk mengidentifikasi pola pikir otomatis yang sering kali tidak disadari dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Terapi ini terdiri dari beberapa tahap, di antaranya adalah:

- **Identifikasi Pikiran Negatif:** Terapi dimulai dengan membantu individu mengenali pikiran negatif yang muncul secara otomatis. Individu didorong untuk mencatat pikiran-pikiran ini dalam situasi tertentu, untuk kemudian menganalisisnya lebih lanjut.
- **Menilai Validitas Pikiran:** Setelah mengenali pikiran negatif, langkah selanjutnya adalah menilai sejauh mana pikiran-pikiran tersebut valid atau berdasar pada kenyataan. Dalam proses ini, individu akan belajar untuk melihat apakah ada bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pikiran negatif tersebut.
- **Rekonstruksi Kognitif:** Terapi CBT juga mengajarkan individu untuk menggantikan pikiran negatif dengan alternatif yang lebih realistis dan positif. Ini tidak berarti menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang terlalu optimistik atau tidak realistis, melainkan dengan pandangan yang lebih seimbang dan rasional.
- **Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari:** Salah satu kekuatan CBT adalah penerapannya yang praktis dalam kehidupan sehari-hari. Terapis akan bekerja bersama individu untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan dapat diterapkan di luar sesi terapi, sehingga individu dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan pola pikir yang lebih sehat.

Penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya yang berkaitan dengan pola pikir negatif. Selain itu, CBT juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan

pemecahan masalah yang lebih baik, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif.

## 2. Mindfulness

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah suatu pendekatan psikologi yang berfokus pada kemampuan individu untuk tetap hadir dan fokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau menilai. Teknik mindfulness sangat efektif dalam membantu individu mengatasi pola pikir negatif, karena mindfulness mengajarkan seseorang untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa terlibat secara emosional atau reaktif.

Dalam praktiknya, mindfulness melibatkan perhatian yang sengaja diarahkan pada perasaan, sensasi tubuh, dan pikiran yang muncul di saat ini, tanpa mencoba untuk mengubahnya. Dalam konteks mengatasi pola pikir negatif, mindfulness memungkinkan individu untuk mengenali pikiran negatif yang muncul dan melihatnya sebagai fenomena mental yang sementara, bukan sebagai kenyataan yang mutlak atau kebenaran yang tak tergoyahkan.

Beberapa teknik mindfulness yang umum digunakan dalam terapi antara lain:

- **Meditasi Mindfulness:** Ini melibatkan fokus pada pernapasan dan membawa perhatian kembali ke pernapasan setiap kali pikiran melayang. Melalui latihan ini, individu akan belajar untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka tanpa terlarut di dalamnya.
- **Pemantauan Pikiran:** Dalam praktik mindfulness, individu dilatih untuk mengamati pikiran mereka tanpa memberikan penilaian. Misalnya, ketika pikiran negatif muncul, individu bisa mengatakan pada diri mereka sendiri "Ini hanya pikiran" dan membiarkannya berlalu tanpa terjerat dalam perasaan atau reaksi terhadap pikiran tersebut.
- **Penerimaan:** Mindfulness mengajarkan penerimaan terhadap pikiran negatif, yang artinya tidak berusaha untuk menghilangkannya atau menolaknya, melainkan membiarkan mereka ada tanpa memberi mereka kekuatan untuk mengendalikan perasaan atau tindakan.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara meningkatkan kontrol diri dan membantu individu mengelola pikiran negatif secara lebih efektif. Selain itu, mindfulness juga meningkatkan kualitas hidup dengan meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan untuk menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari.

## 3. Intervensi Berbasis Kekuatan (Strength-Based Intervention)

Pendekatan berbasis kekuatan adalah suatu pendekatan yang lebih positif, yang berfokus pada potensi, kekuatan, dan sumber daya individu untuk mengatasi tantangan hidup.

Pendekatan ini melihat setiap individu sebagai seseorang yang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi masalah mereka, meskipun mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi pola pikir negatif.

Intervensi berbasis kekuatan berusaha untuk menggali dan memanfaatkan kekuatan-kekuatan tersebut, baik yang berkaitan dengan kemampuan pribadi, dukungan sosial, maupun nilai-nilai yang dimiliki individu. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada mengatasi kelemahan atau masalah yang ada, tetapi juga mendorong individu untuk mengenali dan menggunakan potensi terbaik yang mereka miliki.

Beberapa teknik yang digunakan dalam intervensi berbasis kekuatan meliputi:

- **Identifikasi Kekuatan Pribadi:** Terapi ini melibatkan eksplorasi kekuatan dan nilai-nilai individu. Terapis akan membantu klien untuk mengenali bakat, keterampilan, dan kualitas pribadi yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.
- **Penerapan Kekuatan dalam Mengatasi Masalah:** Setelah mengidentifikasi kekuatan, individu didorong untuk menggunakannya dalam mengatasi masalah atau pola pikir negatif yang mereka hadapi. Ini bisa melibatkan penerapan keterampilan tertentu, seperti kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain atau menggunakan ketekunan untuk menghadapi kesulitan.
- **Mengubah Fokus dari Masalah ke Solusi:** Pendekatan berbasis kekuatan berfokus pada bagaimana individu dapat mengatasi masalah dengan cara yang konstruktif, alih-alih hanya berfokus pada masalah atau kesulitan yang mereka hadapi.

Intervensi berbasis kekuatan dapat sangat efektif dalam mengatasi pola pikir negatif, karena pendekatan ini mengubah fokus dari keterbatasan dan kelemahan menjadi kekuatan dan potensi. Dengan mengenali dan memanfaatkan kekuatan pribadi, individu dapat merasa lebih percaya diri dan lebih mampu untuk mengubah pola pikir mereka.

## **Kesimpulan**

Pola pikir negatif merupakan tantangan besar dalam kesehatan mental yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari individu, merusak hubungan sosial, serta menghambat perkembangan pribadi. Distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi, berpikir dikotomis, dan pengabaian aspek positif, sering kali menjadi akar dari pola pikir ini. Pola pikir negatif tidak hanya berperan dalam gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, tetapi juga dapat memperburuk persepsi diri dan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup secara konstruktif. Oleh karena itu, intervensi psikologi yang efektif sangat diperlukan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif mereka menjadi lebih rasional dan sehat.

Tiga pendekatan utama yang terbukti efektif dalam mengatasi pola pikir negatif adalah terapi kognitif-perilaku (CBT), mindfulness, dan intervensi berbasis kekuatan. CBT berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan pola pikir otomatis yang merugikan, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Mindfulness, melalui kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, memungkinkan individu untuk mengamati pikiran tanpa menilai atau terjebak dalamnya, yang membantu mengurangi dampak negatif dari pikiran tersebut. Sementara itu, intervensi berbasis kekuatan menekankan pada pengembangan potensi dan kekuatan individu, mengarahkan mereka untuk fokus pada solusi dan kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi permasalahan, alih-alih terjebak dalam keterbatasan yang ada.

Keberhasilan dalam mengatasi pola pikir negatif tidak hanya bergantung pada penerapan teknik-teknik intervensi ini, tetapi juga pada keterlibatan aktif individu dalam proses terapi, serta dukungan sosial yang memadai. Konsistensi dalam berlatih dan penerapan prinsip-prinsip yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mencapai perubahan yang langgeng. Di samping itu, dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas juga memainkan peranan yang tak kalah penting dalam mempercepat proses perubahan ini.

Melalui pemahaman dan penerapan intervensi psikologi yang tepat, individu dapat belajar untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan produktif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, intervensi psikologi bukan hanya berfungsi untuk mengatasi masalah mental secara jangka pendek, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kesejahteraan mental yang berkelanjutan dalam kehidupan jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. D., & Novita, E. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Medan Area.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Karakteristik Pekerjaan Dengan Keikatan Karyawan Terhadap Perusahaan.
- Milfayetty, S., & Hardjo, S. (2023). Gambaran Subjective Well-Being pada Single Mother yang Bekerja di Kelurahan Cinta Damai Medan Helvetia.
- Minauli, I., & Meutia, C. (2011). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Interaktif (Computer Game Online) Dengan Motivasi Belajar dan perilaku Agresif.
- Munir, A., & Budiman, Z. (2013). Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola Smeck di Kota Medan.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hardjo, S. (2002). Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan.
- 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).
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2001). Hubungan Persepsi Peranan Bimbingan Dosen Wali Ditinjau Dari Prestasi Belajar Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (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). Konsep Belajar Sepanjang Hayat.
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.
- Ummu, K. (2016). Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.
- 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).
- Purba, A. D., & Dewi, S. S. (2014). Perbedaan Perilaku Agresif ditinjau dari Tipe Kepribadian AB pada Siswa SMA Sinar Husni Medan.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Perbedaan Kecenderungan Depresi Antara Laki-Laki dan Perempuan yang Orang Tuanya Bercerai di Kelurahan Medan Denai (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.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- 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).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2017). Hubungan Disiplin Kerja dan Penilaian Remunerasi dengan Kinerja Anggota Polri di Polres Aceh Besar.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.

- 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.
- 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.
- 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).
- Siregar, M. (2011). Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan.
- 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.
- Sabila, L., Mariatin, E., & Budiman, Z. (2017). Pengaruh Persepsi Gaji dan Iklim Organisasi Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Sekretaris di PT. Prudential Life Assurance Prudadvance Medan. Universitas Medan Area.
- Siregar, F. H. (2000). Persepsi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi Dengan Kepuasan Kerja Karyawan.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamsa Medan.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa Siswi Tingkat I Akadwemi Kebidanan Pemkab Langkat (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- 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).
- 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.
- Wahyuni, N. S. (2004). Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.
- 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.
- 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., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.
- Wahyuni, N. S. (2017). Psikologi Pendidikan.
- 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).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2013). Resiliensi Pada Penderita Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2012). Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardines Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan.
- Minauli, I. (2002). Diktat Kuliah Teknik Observasi Perilaku.
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- Khuzaimah, U. (2008). Loneliness (Kesepian).
- Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Sikap Siswa Terhadap Lembaga Pendidikan Sekolah dan Bimbingan Tes Sebagai Media Dalam Menghadapi UMPTN.

- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Hardjo, S. (2000). Hubungan Antara Kematangan Emosional Dengan Kemandirian Pada Mahasiswa LP3I-A Medan.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.