Psikologi Olahraga: Peran Mental Toughness dalam Pencapaian Prestasi

WULANDARI

Abstrak

Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu yang berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi atlet melalui pendekatan mental dan emosional. Salah satu konsep kunci dalam psikologi olahraga adalah *mental toughness* atau ketangguhan mental, yang mengacu pada kapasitas individu untuk tetap fokus, tangguh, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan kompetitif. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat *mental toughness* yang tinggi cenderung memiliki daya juang yang lebih baik, mampu mengelola stres, serta tetap konsisten dalam performa meskipun di bawah tekanan. Artikel ini bertujuan untuk membahas secara komprehensif peran *mental toughness* dalam pencapaian prestasi olahraga, baik dari aspek teoritis maupun implikasinya dalam praktik pelatihan. Melalui tinjauan literatur dan pendekatan konseptual, artikel ini menyoroti komponen utama dari *mental toughness*, termasuk kepercayaan diri, kontrol emosional, komitmen, dan kemampuan mengatasi tantangan. Pemahaman terhadap dimensi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih, psikolog olahraga, dan atlet dalam mengembangkan strategi intervensi psikologis yang efektif. Dengan demikian, penguatan aspek mental tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi bagian integral dari program pengembangan atlet berprestasi.

Kata Kunci: *psikologi olahraga, mental toughness, prestasi atlet, ketangguhan mental, performa kompetitif*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Prestasi dalam dunia olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Seiring dengan berkembangnya ilmu keolahragaan, para pelatih, peneliti, dan praktisi mulai menyadari bahwa aspek mental memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet, terutama dalam situasi kompetitif yang menuntut kestabilan emosi, konsentrasi tinggi, dan daya tahan psikologis. Dalam konteks inilah, psikologi olahraga hadir sebagai disiplin ilmu yang bertujuan untuk memahami dan mengembangkan aspek-aspek psikologis yang berkontribusi terhadap performa atlet.

Salah satu konsep sentral dalam psikologi olahraga yang telah mendapat perhatian luas adalah *mental toughness*, atau yang dalam bahasa Indonesia sering diterjemahkan sebagai ketangguhan mental. Mental toughness merujuk pada kapasitas individu untuk mempertahankan performa optimal di bawah tekanan, tetap berfokus pada tujuan, serta mampu bangkit dari kegagalan atau hambatan yang dihadapi selama proses latihan maupun kompetisi. Ketangguhan mental dianggap sebagai pembeda utama antara atlet biasa dan atlet berprestasi tinggi, terutama dalam situasi kompetisi yang menekan, melelahkan secara emosional, dan menuntut pengambilan keputusan cepat.

Konsep mental toughness bukanlah sesuatu yang bersifat bawaan atau instan terbentuk. Sebaliknya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental dapat dikembangkan melalui pelatihan yang sistematis, pengalaman bertanding, serta bimbingan dari pelatih dan tenaga ahli psikologi olahraga. Faktor-faktor seperti kepercayaan diri, kontrol terhadap emosi, motivasi intrinsik, dan komitmen terhadap tujuan jangka panjang menjadi elemen-elemen utama yang membentuk profil seorang atlet yang tangguh secara mental. Dalam konteks ini, pelatih dan tim pendukung memiliki peran strategis dalam membina dan menumbuhkan ketangguhan mental atlet melalui pendekatan yang holistik dan berbasis pada kebutuhan individu.

Di Indonesia, pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga masih menghadapi berbagai tantangan. Banyak program pelatihan yang masih menitikberatkan pada aspek fisik dan teknis, sementara penguatan mental kerap dipandang sebagai aspek sekunder. Padahal, dalam kenyataannya, kegagalan atlet dalam mencapai prestasi optimal sering kali disebabkan oleh ketidaksiapan mental saat menghadapi tekanan kompetisi atau situasi kritis dalam pertandingan. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi seluruh pemangku kepentingan di bidang olahraga—termasuk pelatih, atlet, manajer tim, dan institusi pembina olahraga—tentang pentingnya membangun mental toughness sebagai bagian integral dari proses pembinaan prestasi.

Lebih jauh, fenomena meningkatnya tekanan dalam kompetisi olahraga modern, baik di tingkat nasional maupun internasional, menuntut adanya pendekatan yang lebih

komprehensif dalam membina atlet. Tekanan publik, harapan dari sponsor, serta ekspektasi dari pelatih dan rekan setim dapat menjadi beban psikologis yang berat. Dalam kondisi seperti ini, atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi akan lebih mampu menjaga kestabilan performa, tetap fokus pada tugasnya, serta tidak mudah terpengaruh oleh gangguan eksternal. Oleh sebab itu, memahami dan mengintegrasikan prinsip-prinsip mental toughness dalam pelatihan menjadi kebutuhan yang mendesak dan strategis.

Latar belakang ini mendorong pentingnya pembahasan lebih dalam mengenai peran mental toughness dalam pencapaian prestasi atlet. Dengan memadukan perspektif teoritis dan aplikatif, artikel ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana ketangguhan mental dapat dibangun, dikembangkan, serta diintegrasikan ke dalam program pembinaan atlet. Harapannya, temuan dan pembahasan dalam artikel ini dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, serta mendorong praktik pembinaan atlet yang lebih menyeluruh dan berorientasi pada keberhasilan jangka panjang.

Pembahasan

1. Pengertian dan Dimensi Mental Toughness

Mental toughness merupakan istilah yang sering digunakan dalam psikologi olahraga untuk menggambarkan kapasitas psikologis atlet dalam menghadapi tekanan, kesulitan, serta tuntutan kompetitif secara konsisten dan efektif. Clough, Earle, dan Sewell (2002) mendefinisikan mental toughness sebagai atribut psikologis yang terdiri atas empat dimensi utama, yang dikenal dengan model “4C”, yakni: **Control**, **Commitment**, **Challenge**, dan **Confidence**.

- **Control** merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur emosi dan tetap tenang dalam situasi menekan. Atlet dengan kontrol emosional yang tinggi tidak mudah panik dan mampu berpikir jernih saat menghadapi tekanan.
- **Commitment** adalah tingkat determinasi dan keuletan individu untuk tetap konsisten dalam mengejar tujuan meskipun menghadapi hambatan.
- **Challenge** menggambarkan cara individu merespons kesulitan, yaitu dengan melihatnya sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman.
- **Confidence** adalah keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri untuk tampil baik dan mengatasi rintangan yang ada.

Keempat aspek ini menjadi dasar untuk mengevaluasi dan mengembangkan ketangguhan mental dalam diri atlet. Mental toughness bukan hanya soal “keras kepala” atau “pantang menyerah” dalam arti sempit, tetapi lebih kepada kestabilan emosi, kejelasan tujuan, dan kemampuan regulasi diri yang matang dalam konteks kompetisi.

2. Mental Toughness sebagai Faktor Penentu Prestasi

Banyak studi telah menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki kontribusi signifikan terhadap pencapaian prestasi olahraga. Individu yang memiliki tingkat ketangguhan mental tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan eksternal, seperti ekspektasi dari pelatih, penonton, dan media. Mereka juga lebih cepat bangkit setelah mengalami kegagalan atau cedera, dan mampu mempertahankan performa secara konsisten sepanjang musim kompetisi.

Dalam situasi pertandingan yang menegangkan, atlet yang tangguh secara mental lebih mampu mengambil keputusan strategis, menghindari kesalahan akibat panik, serta mengatur ulang fokus ketika terganggu. Hal ini membedakan mereka dari atlet yang meskipun secara fisik siap, namun mudah goyah secara mental ketika berada di bawah tekanan.

Sebagai contoh, dalam cabang olahraga seperti tenis, bulu tangkis, atau atletik yang bersifat individu, beban psikologis sangat terasa karena tanggung jawab hasil pertandingan berada sepenuhnya pada individu tersebut. Di sinilah peran *mental toughness* sangat menonjol—mereka yang memiliki kepercayaan diri dan regulasi emosi yang kuat akan lebih mudah tampil maksimal dalam kondisi apapun.

3. Pengembangan Mental Toughness dalam Pelatihan

Mental toughness bukanlah kemampuan yang bersifat bawaan sejak lahir. Meskipun faktor genetik dan kepribadian dapat memengaruhi kecenderungan dasar individu, aspek ini tetap dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pendekatan pembinaan yang tepat.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam pelatihan antara lain:

- **Latihan Visualisasi:** Membiasakan atlet untuk memvisualisasikan keberhasilan dalam pertandingan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental. Visualisasi juga membantu otak menciptakan "simulasi" kondisi pertandingan, sehingga atlet lebih siap secara mental ketika menghadapi situasi nyata.
- **Self-talk Positif:** Mengajarkan atlet untuk mengontrol dialog internal mereka dengan mengganti pikiran negatif menjadi afirmasi positif sangat efektif untuk membangun sikap mental yang kuat.
- **Simulasi Tekanan dalam Latihan:** Latihan dalam kondisi yang menyerupai tekanan pertandingan—seperti waktu terbatas, kompetisi internal, atau gangguan suara—dapat meningkatkan kemampuan adaptasi atlet terhadap tekanan kompetisi.
- **Refleksi dan Jurnal Emosi:** Mendorong atlet untuk merefleksikan pengalaman emosional setelah latihan atau pertandingan membantu mereka memahami pola

pikir dan respons yang muncul, sehingga mereka lebih siap mengelolanya di masa depan.

- **Intervensi Psikologis Profesional:** Psikolog olahraga memainkan peran penting dalam mendampingi atlet, mengidentifikasi hambatan mental yang dihadapi, dan menyusun intervensi berbasis pendekatan kognitif-behavioral untuk memperkuat daya tahan mental.

4. Peran Pelatih dan Lingkungan Sosial

Pengembangan mental toughness tidak dapat dilepaskan dari peran pelatih sebagai figur yang berpengaruh secara langsung dalam keseharian atlet. Pendekatan pelatih yang suportif, komunikatif, dan mampu menjadi teladan dalam menghadapi tantangan akan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan aspek psikologis atlet.

Sebaliknya, gaya kepelatihan yang terlalu otoriter, tidak responsif terhadap kondisi psikologis atlet, atau terlalu menekankan hasil tanpa memperhatikan proses dapat menghambat pertumbuhan mental toughness. Pelatih perlu dilatih untuk memahami dasar-dasar psikologi olahraga agar dapat berfungsi tidak hanya sebagai pengarah teknis, tetapi juga sebagai fasilitator dalam pembentukan karakter dan kekuatan mental atlet.

Lingkungan sosial lain, seperti keluarga, teman sebaya, dan tim pendukung (psikolog, fisioterapis, manajer tim) juga berperan dalam membentuk ketangguhan mental. Dukungan sosial yang kuat memberikan rasa aman dan kepercayaan diri bagi atlet dalam menempuh karier olahraga yang penuh tantangan.

5. Tantangan dan Realitas di Lapangan

Meskipun kesadaran terhadap pentingnya aspek psikologis dalam olahraga semakin meningkat, masih banyak tantangan dalam implementasinya di lapangan. Di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, masih terdapat anggapan bahwa aspek mental hanya perlu diperhatikan saat atlet mengalami masalah performa. Padahal, pendekatan pencegahan dan penguatan sejak dini jauh lebih efektif dibandingkan pendekatan kuratif.

Kendala lain adalah keterbatasan tenaga ahli di bidang psikologi olahraga, kurangnya kurikulum pembinaan mental dalam program pelatihan, serta minimnya anggaran untuk layanan psikologis dalam tim olahraga. Oleh karena itu, dibutuhkan kolaborasi lintas sektor untuk memastikan bahwa aspek mental tidak lagi menjadi bagian yang terabaikan dalam pembinaan atlet.

Kesimpulan

Mental toughness adalah fondasi psikologis yang sangat menentukan dalam keberhasilan atlet mencapai performa puncak. Dalam dunia olahraga modern yang sarat dengan tekanan dan tuntutan tinggi, keberadaan ketangguhan mental menjadi penentu utama antara keberhasilan dan kegagalan. Atlet yang memiliki mental toughness tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan konsistensi performa, cepat pulih dari kegagalan, serta memiliki motivasi dan komitmen jangka panjang yang kuat.

Artikel ini menekankan bahwa ketangguhan mental tidak bersifat statis atau bawaan, melainkan dapat dibentuk melalui pelatihan yang sistematis, pengalaman kompetitif, dan bimbingan dari tenaga profesional, termasuk pelatih dan psikolog olahraga. Komponen mental toughness seperti kontrol diri, komitmen terhadap tujuan, sikap terhadap tantangan, dan kepercayaan diri dapat dilatih dengan pendekatan psikologis yang tepat, seperti visualisasi, self-talk, journaling emosi, serta simulasi tekanan dalam latihan.

Selain itu, peran lingkungan sosial tidak dapat diabaikan. Dukungan dari pelatih, rekan tim, keluarga, dan institusi olahraga menjadi ekosistem penting dalam membentuk ketangguhan mental yang kokoh. Oleh karena itu, pembinaan atlet harus bersifat holistik—tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan kesiapan mental sejak dini.

Tantangan yang masih dihadapi, terutama di negara berkembang, adalah rendahnya kesadaran dan keterbatasan sumber daya dalam mengintegrasikan aspek psikologi ke dalam program latihan rutin. Namun, dengan meningkatnya pemahaman terhadap pentingnya mental toughness dan ketersediaan berbagai pendekatan ilmiah yang telah terbukti efektif, diharapkan pembinaan atlet masa depan akan lebih menyeluruh dan adaptif terhadap tantangan psikologis dalam dunia olahraga kompetitif.

Dengan demikian, penguatan mental bukan hanya menjadi pelengkap, melainkan menjadi pilar utama dalam mencetak atlet yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga resilien dan siap menghadapi berbagai dinamika di sepanjang perjalanan karier olahraganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, N. I. (2021). Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). Perbedaan Keadaan Depresi pada Penderita Kanker Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Sakit Umum H. Adam Malik Medan.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2013). sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan dari kehidupan. Kesehatan adalah konsep yang positif menekankan sumber daya sosial dan pribadi, serta kemampuan fisik.
- 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.
- 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.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Budiman, Z. (2024). Hubungan Persepsi Kenaikan Gaji Tahunan dengan Kepuasan Kerja di PT. Prima Sarana Usaha Mandiri (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.
- Harahap, D. P. (2021). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresif Siswa Di SMK N 2 Rambah.
- Hardjo, S. (2002). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan.
- Siregar, N. I. (2002). Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.
- Wahyuni, N. S. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid di Kelurahan Denai.
- Panggabean, N. H. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). Kreativitas Siswa Ditinjau Dari Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Studi Perbandingan Antara SMA Al Azhar Dengan Pesantren Ar Raudhatul Hasanah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2012). Depresi Pada Pelaku Aborsi.
- 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).
- Hardjo, S. (2008). Hubungan Antara Efektivitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Dan Konseling di SMP Swasta Tunas Karya Batang Kuis.
- 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).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Siregar, F. H., Oentari, D., & Damayanti, N. (2013). Kepuasan Hidup Relawan Leo Club Ditinjau dari Kepribadian Big Five.
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- 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.
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). Hubungan Konsep Diri dan Kematangan Emosi Dengan Disiplin Pada Siswa SMP Negeri 3 Nisam Antara Kabupaten Aceh Utara.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). Peran Dukungan Sosial Pada Gay Dalam Membentuk Keluarga (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).
- 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.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2017). Perbedaan Kemandirian Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka Di SMA Negeri 1 Sinunukan.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (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. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Iphone Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan (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.
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). Hubungan Kompetensi Guru dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 5 Lapang Kabupaten Aceh Utara.
- 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).
- 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).
- Minanti, A., & Siregar, N. I. (2016). Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Interaksi Sosial dengan Kemandirian Siswa di SMA Sinar Husni Helvetia.
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial.
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Sesilia, A. P. (2015). Hubungan Antara Kompensasi dengan Loyalitas Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane.
- 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).
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN.
- Hardjo, S. (2019). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wati, A., & Budiman, Z. (2013). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Remaja di Rumah Kos Kelurahan Desa Suka Damai Kabupaten Langkat.

- Dewi, A. H. (2017). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSU Haji Medan.
- Siregar, M. (2009). Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Khuzaimah, U. (2014). Profil Thematic Apperception Test (TAT) Anak Korban Kekerasan Seksual.
- Siregar, N. I. (2004). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Seks Bebas Pada Remaja.
- Minauli, I. (2016). Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja.
- Khuzaimah, U. (2009). Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.
- Siregar, F. H. (2000). Konformitas Dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pakaian Jadi.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.
- 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.
- Lubis, R., & Hasmayni, B. (2012). Peran Ganda pada Ibu yang Bestatus Single Parent (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2003). Pengembangan Test Prestasi.
- 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. (2003). Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Atasan dan Bawahan Dengan Keikatan Karyawan Pada Perusahaan.
- Siregar, M. (2017). Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.