Efektivitas Teknik Relaksasi Psikologis dalam Mengurangi Tekanan Hidup

ELPRIDA JAYANTI SINAGA

Abstrak

Tekanan hidup merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh individu dalam berbagai konteks kehidupan, mulai dari pekerjaan, keluarga, hingga dinamika sosial. Tekanan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental dan fisik. Dalam upaya mengatasi tekanan tersebut, teknik relaksasi psikologis seperti pernapasan dalam, meditasi mindfulness, dan relaksasi otot progresif telah banyak diterapkan. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai teknik relaksasi psikologis dalam mereduksi tekanan hidup berdasarkan tinjauan pustaka dan studi empiris terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan, memperbaiki regulasi emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Efektivitas teknik ini juga dipengaruhi oleh konsistensi praktik, kecocokan metode dengan preferensi individu, serta dukungan lingkungan. Temuan ini memperkuat pentingnya penerapan teknik relaksasi sebagai bagian dari intervensi psikologis yang holistik. Kesimpulannya, teknik relaksasi psikologis merupakan pendekatan yang efektif, non-invasif, dan dapat diakses secara luas dalam mengurangi tekanan hidup, serta berpotensi menjadi strategi preventif dan kuratif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: tekanan hidup, teknik relaksasi, kesehatan mental, stres, kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tekanan hidup merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia modern. Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial, ekonomi, dan emosional yang kompleks. Berbagai faktor seperti beban pekerjaan, ketidakpastian masa depan, konflik interpersonal, serta ekspektasi sosial yang tinggi dapat memicu tekanan hidup yang signifikan. Tekanan ini, jika berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, berisiko menimbulkan gangguan psikologis seperti stres kronis, kecemasan, hingga depresi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa stres merupakan salah satu kontributor utama terhadap gangguan kesehatan mental di seluruh dunia. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan dan menerapkan strategi penanggulangan yang efektif, mudah diakses, dan minim efek samping. Salah satu pendekatan yang berkembang dan mendapat perhatian dalam dunia psikologi adalah penggunaan teknik relaksasi psikologis sebagai metode pengelolaan tekanan hidup. Teknik relaksasi psikologis merujuk pada serangkaian metode yang dirancang untuk menenangkan pikiran dan tubuh, serta membantu individu mengurangi ketegangan emosional dan fisik.

Teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam (deep breathing), meditasi mindfulness, relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), dan visualisasi terpandu (guided imagery) terbukti secara empiris memiliki dampak positif terhadap pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini mengandalkan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan respons stres tubuh dan memulihkan keseimbangan fisiologis. Dalam praktik klinis maupun non-klinis, teknik relaksasi digunakan secara mandiri maupun sebagai bagian dari program intervensi psikologis seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau terapi berbasis mindfulness.

Penerapan teknik relaksasi juga memiliki keunggulan dari segi kemudahan pelaksanaan, biaya yang relatif rendah, serta fleksibilitas yang tinggi dalam berbagai konteks kehidupan. Berbeda dengan pendekatan farmakologis, teknik relaksasi tidak menimbulkan efek samping fisiologis yang merugikan, dan dapat digunakan sebagai strategi jangka panjang dalam membangun resiliensi psikologis individu.

Namun demikian, efektivitas teknik relaksasi sangat bergantung pada beberapa variabel seperti konsistensi latihan, pemahaman individu terhadap metode yang digunakan, motivasi internal, serta dukungan lingkungan sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa teknik ini akan lebih efektif bila dipraktikkan secara rutin dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik pribadi individu. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi sejauh mana teknik-teknik relaksasi tersebut benar-benar efektif dalam

mengurangi tekanan hidup, serta bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan secara lebih luas dalam program kesehatan mental masyarakat.

Latar belakang ini menjadi dasar bagi penelitian dan pembahasan dalam artikel ini, yang bertujuan untuk mengkaji efektivitas berbagai teknik relaksasi psikologis dalam menurunkan tingkat tekanan hidup. Dengan pemahaman yang lebih mendalam terhadap mekanisme kerja dan dampak positif teknik ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih strategis dan aplikatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu, baik dalam konteks klinis maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Teknik relaksasi psikologis telah menjadi bagian penting dalam intervensi terhadap tekanan hidup. Pendekatan ini menekankan pada peran pikiran dan tubuh dalam menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi stresor kehidupan. Pada bagian ini, akan dibahas beberapa teknik relaksasi utama, mekanisme kerja psikologis dan fisiologisnya, bukti empiris mengenai efektivitasnya, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya dalam mengurangi tekanan hidup.

1. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi Psikologis

a. Pernapasan Dalam (Deep Breathing)

Pernapasan dalam adalah teknik yang mengajak individu untuk fokus pada proses pernapasan dengan pola lambat dan teratur. Teknik ini bekerja dengan menurunkan respons stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas keadaan tenang tubuh. Latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan detak jantung, mengurangi tekanan darah, dan menciptakan rasa tenang serta kontrol diri yang lebih baik.

b. Meditasi Mindfulness

Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap saat ini tanpa penilaian. Dalam praktik meditasi mindfulness, individu diajak untuk memperhatikan napas, pikiran, dan sensasi tubuh tanpa mencoba mengubahnya. Studi menunjukkan bahwa mindfulness dapat menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu kekuatan mindfulness adalah kemampuannya untuk mengurangi reaktivitas emosional, serta meningkatkan regulasi emosi melalui peningkatan aktivitas pada bagian otak yang berperan dalam kontrol diri.

c. Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR)

PMR adalah teknik yang melibatkan ketegangan dan pelepasan otot secara sistematis untuk menciptakan kesadaran tubuh dan mengurangi ketegangan fisik. Melalui pengendalian otot, individu belajar mengenali tanda-tanda stres dalam tubuh dan melepaskannya secara sadar. Teknik ini bermanfaat dalam menurunkan ketegangan fisik yang sering menyertai stres psikologis.

d. Visualisasi Terpandu (Guided Imagery)

Visualisasi terpandu melibatkan pembayangan mental terhadap lingkungan yang menenangkan, seperti pantai atau hutan, yang diiringi dengan instruksi relaksasi. Teknik ini merangsang sistem saraf untuk merespons seolah-olah individu berada di tempat tersebut, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan nyaman.

2. Mekanisme Psikologis dan Fisiologis

Teknik relaksasi psikologis bekerja melalui dua jalur utama: jalur fisiologis dan jalur kognitif-emosional. Secara fisiologis, teknik ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (yang mengaktifkan respons stres) dan meningkatkan aktivitas parasimpatik. Hal ini berdampak pada penurunan kadar kortisol, hormon yang berperan besar dalam respons stres, serta memperlambat detak jantung dan laju pernapasan.

Secara kognitif dan emosional, teknik relaksasi membantu individu untuk mengembangkan perhatian terhadap saat ini (*present moment awareness*), meningkatkan kontrol diri, serta membentuk respons yang lebih adaptif terhadap situasi stres. Selain itu, teknik-teknik ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan terhadap kondisi internal, yang merupakan kunci dalam pengelolaan tekanan emosional.

3. Bukti Empiris Efektivitas Teknik Relaksasi

Banyak penelitian telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi psikologis dalam mengurangi tekanan hidup. Misalnya, sebuah meta-analisis oleh Manzoni et al. (2008) menunjukkan bahwa teknik relaksasi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada populasi umum maupun pasien klinis. Studi lain oleh Khoury et al. (2015) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* memiliki efek sedang hingga besar dalam menurunkan gejala stres, terutama bila dipraktikkan secara konsisten selama delapan minggu atau lebih.

Dalam konteks pekerjaan, penelitian oleh Richardson dan Rothstein (2008) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis relaksasi di tempat kerja, seperti sesi meditasi harian dan latihan napas, dapat meningkatkan produktivitas serta menurunkan *burnout*. Sementara itu, pada mahasiswa, teknik relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan performa kognitif.

Efektivitas teknik relaksasi juga ditemukan dalam populasi klinis. Pasien dengan gangguan kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan depresi ringan hingga sedang menunjukkan perbaikan signifikan setelah mengikuti program berbasis mindfulness atau relaksasi otot. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi tidak hanya bermanfaat secara preventif, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang tinggi.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas

Efektivitas teknik relaksasi tidak bersifat universal dan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain:

- **Konsistensi Praktik:** Teknik relaksasi membutuhkan latihan rutin untuk menghasilkan efek yang stabil. Praktik yang sporadis atau hanya dilakukan saat stres muncul tidak seefektif penggunaan yang konsisten.
- **Kesesuaian Metode:** Setiap individu memiliki preferensi dan karakteristik yang berbeda. Teknik tertentu mungkin lebih cocok bagi seseorang, sementara tidak efektif bagi yang lain. Oleh karena itu, pemilihan metode yang sesuai penting untuk memastikan keberhasilan intervensi.
- **Pemahaman dan Komitmen:** Individu yang memiliki pemahaman mendalam mengenai teknik yang digunakan dan berkomitmen untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari cenderung mendapatkan manfaat lebih besar.
- **Lingkungan Sosial:** Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memperkuat motivasi individu dalam mempraktikkan teknik relaksasi dan memperbesar peluang keberhasilan.
- **Faktor Budaya:** Pandangan budaya terhadap praktik relaksasi seperti meditasi atau visualisasi juga dapat memengaruhi penerimaan individu terhadap teknik tersebut.

5. Integrasi Teknik Relaksasi dalam Kehidupan Sehari-Hari

Salah satu tantangan terbesar dalam penerapan teknik relaksasi adalah menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas harian. Untuk mengatasi tantangan ini, dibutuhkan pendekatan yang fleksibel dan realistis. Misalnya, individu dapat meluangkan waktu lima hingga sepuluh menit di pagi atau malam hari untuk latihan napas atau meditasi singkat. Penggunaan aplikasi berbasis digital juga semakin mempermudah akses terhadap panduan relaksasi, terutama bagi mereka yang memiliki kesibukan tinggi.

Di lingkungan kerja dan pendidikan, teknik relaksasi dapat diintegrasikan dalam bentuk program kesejahteraan psikologis, seperti sesi mindfulness mingguan, ruang tenang (quiet room), atau pelatihan manajemen stres. Institusi yang proaktif dalam mendukung kesehatan mental cenderung memiliki anggota yang lebih produktif, resilien, dan bahagia.

Kesimpulan

Tekanan hidup merupakan tantangan psikologis yang semakin relevan dalam kehidupan modern. Berbagai faktor eksternal maupun internal dapat memicu stres yang, jika tidak ditangani secara efektif, berpotensi mengganggu kesejahteraan mental dan fisik individu. Dalam konteks ini, teknik relaksasi psikologis menawarkan pendekatan yang efektif, praktis, dan minim risiko sebagai strategi pengelolaan tekanan hidup.

Melalui pembahasan artikel ini, terbukti bahwa teknik seperti pernapasan dalam, meditasi mindfulness, relaksasi otot progresif, dan visualisasi terpandu memiliki dampak positif terhadap penurunan gejala stres dan peningkatan keseimbangan emosional. Secara fisiologis, teknik-teknik ini bekerja dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta memperlambat aktivitas tubuh yang berlebihan akibat tekanan. Sementara itu, secara psikologis, teknik relaksasi membantu individu mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan pola pikir yang lebih adaptif.

Meskipun demikian, keberhasilan teknik relaksasi sangat ditentukan oleh faktor konsistensi, pemilihan metode yang sesuai, dan dukungan lingkungan. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang bersifat individualistik dan berkelanjutan dalam penerapannya.

Dengan mempertimbangkan kemudahan akses, fleksibilitas, serta efektivitas yang telah dibuktikan secara ilmiah, teknik relaksasi psikologis layak dipertimbangkan sebagai bagian integral dari strategi peningkatan kesehatan mental, baik dalam skala individu maupun komunitas. Implementasi teknik ini secara luas juga dapat berperan sebagai upaya preventif terhadap gangguan psikologis yang lebih berat, serta membangun masyarakat yang lebih resilien secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- 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).
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- 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., & Aziz, A. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2017). Perbedaan Kemandirian Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka Di SMA Negeri 1 Sinunukan.
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplotasi Seksual Komersial Anak) (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, D. M. G. S. (2016). Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja.
- Lubis, L., & Siregar, N. I. (2012). Hubungan Kemandirian dan Dukungan Keluarga dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 2 Medan.
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN.
- Purba, A. W. D., & Siregar, M. (2013). Hubungan antara Penalaran Moral dengan Kenakalan Remaja pada Siswa-Siswi SMA Swasta Eria 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).
- Wahyuni, N. S. (2004). Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Khuzaimah, U. (2009). Konsep Belajar Sepanjang Hayat.
- 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. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Iphone Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.
- 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).
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.

- Alfita, L. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause.
- Purba, A. D., & Dewi, S. S. (2014). Perbedaan Perilaku Agresif ditinjau dari Tipe Kepribadian AB pada Siswa SMA Sinar Husni 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., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- 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.
- 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).
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). Coping Stres pada Wartawan.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). Peran Dukungan Sosial Pada Gay Dalam Membentuk Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri 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).
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Androgyn.
- Siregar, F. H. (2018). Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan pada Remaja SMA Negeri 1 Terangun.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.
- Novita, E. (2012). Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral pada Mahasiswa Semester II Fakultas Psikologi 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.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2021). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Atasan dan Bawahan Dengan Keikatan Karyawan Pada Perusahaan.
- 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).
- 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., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- 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.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.

- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.