Psikologi Malas: Studi Kognitif atas Prokrastinasi

HARISMA NURHAKIM

Abstrak

Prokrastinasi, atau penundaan tugas, merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh banyak individu, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan emosional. Meskipun tampak sebagai kebiasaan sederhana, prokrastinasi memiliki akar psikologis yang mendalam, khususnya dalam ranah kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor kognitif yang berperan dalam perilaku malas, dengan menekankan peran persepsi diri, pengaturan waktu, serta ketakutan akan kegagalan dan kecemasan. Dalam konteks ini, prokrastinasi tidak hanya dipandang sebagai bentuk penundaan, tetapi sebagai mekanisme coping terhadap perasaan negatif yang tidak dapat dihadapi secara langsung. Artikel ini mengadopsi pendekatan teori kognitif untuk memahami bagaimana pola pikir individu membentuk keputusan untuk menunda pekerjaan. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana terapi kognitif-behavioral dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi dengan merubah pola pikir dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola waktu dan tugas-tugas mereka. Dengan fokus pada aspek psikologis yang lebih dalam, studi ini bertujuan memberikan wawasan lebih lanjut mengenai penyebab prokrastinasi dan memberikan panduan praktis untuk mengurangi perilaku tersebut di masa depan.

Kata Kunci: *Prokrastinasi, Psikologi Malas, Penundaan Tugas, Psikologi Kognitif, Terapi Kognitif-Behavioral.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Prokrastinasi, atau penundaan tugas, merupakan perilaku yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks akademis, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Fenomena ini merujuk pada kebiasaan individu untuk menunda-nunda aktivitas atau keputusan yang seharusnya dilakukan pada waktu yang tepat, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berakibat negatif terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis. Meskipun prokrastinasi sering dianggap sebagai kebiasaan buruk yang hanya dipengaruhi oleh faktor disiplin atau motivasi, penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis dan kognitif memainkan peran yang lebih besar dalam perkembangan perilaku ini.

Pada tingkat individu, prokrastinasi sering kali dihubungkan dengan perasaan cemas, takut gagal, atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas secara sempurna. Sebagian besar individu yang mengalami prokrastinasi melaporkan rasa tidak nyaman atau ketegangan yang muncul ketika mereka dihadapkan pada tugas yang membutuhkan perhatian serius, yang akhirnya menyebabkan mereka menunda pekerjaan tersebut. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kurangnya pengaturan waktu, harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, serta kebiasaan mencari kenyamanan sesaat, juga turut berkontribusi dalam memperburuk kebiasaan menunda.

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) menemukan bahwa prokrastinasi bukanlah sekadar hasil dari kurangnya motivasi, melainkan sebuah mekanisme coping untuk menghindari perasaan negatif terkait dengan suatu tugas. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat dilihat sebagai suatu strategi untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan yang dirasakan individu ketika berhadapan dengan pekerjaan atau kewajiban. Namun, meskipun prokrastinasi dapat memberikan rasa lega jangka pendek, pada akhirnya akan menambah beban mental dan emosional dalam jangka panjang, yang berpotensi mengarah pada stres, rasa bersalah, dan penurunan kualitas hidup.

Di dalam ranah psikologi kognitif, prokrastinasi dapat dipahami sebagai hasil dari distorsi kognitif yang terjadi pada individu. Distorsi ini sering kali berupa pola pikir yang tidak rasional, seperti memperbesar kesulitan atau kegagalan yang mungkin terjadi, atau merasa bahwa suatu tugas harus dilakukan dengan sempurna. Hal ini menciptakan sebuah siklus di mana individu terus menunda-nunda tugas karena merasa tidak mampu menghadapinya dengan cara yang ideal. Selain itu, konsep waktu yang salah persepsi, seperti menilai tugas sebagai lebih berat atau lebih menegangkan daripada kenyataan, juga seringkali menjadi faktor pendorong terjadinya prokrastinasi.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun prokrastinasi dapat ditemukan pada hampir setiap individu, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat dan durasi perilaku ini. Faktor-faktor ini meliputi karakteristik pribadi, seperti tingkat kecemasan,

kepercayaan diri, dan kontrol diri, serta kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi tingkat tekanan dan tuntutan terhadap individu. Misalnya, individu yang memiliki kecenderungan untuk merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka atau merasa kurang terhubung dengan tujuan yang lebih besar dari tugas tersebut, cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi.

Selain faktor psikologis internal, prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tuntutan pekerjaan yang berlebihan, gangguan lingkungan, atau kurangnya struktur dan pengaturan waktu yang efektif. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menghindari tantangan atau yang mudah terganggu oleh faktor-faktor luar, sering kali lebih sulit untuk mengatur waktu dan prioritas mereka dengan baik, yang pada akhirnya memperburuk kebiasaan menunda.

Dengan demikian, prokrastinasi tidak dapat dipandang hanya sebagai masalah disiplin atau motivasi. Perilaku ini merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor kognitif, emosional, dan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan terapeutik yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi harus melibatkan pemahaman yang mendalam terhadap faktor-faktor tersebut. Terapi kognitif-behavioral (CBT), misalnya, dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif, karena membantu individu untuk mengganti pola pikir negatif yang terkait dengan penundaan tugas, serta mengembangkan keterampilan pengaturan waktu dan pengendalian diri yang lebih baik.

Penelitian mengenai prokrastinasi dan psikologi malas terus berkembang seiring dengan pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme kognitif yang mendasarinya. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi perilaku ini, serta mencari solusi praktis yang dapat diterapkan untuk membantu individu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Pemahaman yang lebih baik mengenai psikologi prokrastinasi dapat memberikan wawasan berharga dalam upaya meningkatkan produktivitas, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pembahasan

Prokrastinasi, atau penundaan tugas, sering kali dianggap sebagai kebiasaan buruk yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan menurunkan produktivitas. Namun, untuk memahami mengapa prokrastinasi terjadi, kita perlu menggali lebih dalam ke dalam faktor-faktor psikologis dan kognitif yang mempengaruhi keputusan individu untuk menunda-nunda tugas. Dalam bagian ini, kita akan membahas berbagai aspek dari prokrastinasi, termasuk faktor-faktor penyebabnya, mekanisme kognitif yang mendasarinya, serta pendekatan-pendekatan terapeutik yang dapat membantu mengatasi perilaku tersebut.

1. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh kurangnya motivasi atau disiplin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007), prokrastinasi sering kali merupakan hasil dari faktor psikologis yang lebih dalam, seperti kecemasan, rasa takut gagal, dan distorsi kognitif. Individu yang merasa cemas tentang hasil dari suatu tugas sering kali menghindari tugas tersebut karena mereka khawatir tidak dapat melaksanakannya dengan sempurna. Ketakutan terhadap kegagalan ini menciptakan kecenderungan untuk menghindari tugas, meskipun mereka tahu bahwa menunda tugas akan menambah tekanan.

Kecemasan dan ketakutan tersebut sering kali berhubungan dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri. Individu yang merasa tidak yakin dengan kemampuan diri mereka cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau rumit. Hal ini memicu siklus penundaan yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Rasa cemas dan takut akan kegagalan tidak hanya membuat individu menunda tugas, tetapi juga menciptakan perasaan bersalah dan stres yang terus-menerus, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Pola Pikir dan Distorsi Kognitif dalam Prokrastinasi

Dalam psikologi kognitif, prokrastinasi sering kali dianggap sebagai hasil dari distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang tidak rasional yang mengarah pada keputusan yang kurang optimal. Distorsi ini meliputi pola pikir seperti:

- **Persepsi berlebihan tentang kesulitan tugas:** Individu yang mengalami prokrastinasi sering kali merasa bahwa tugas yang harus diselesaikan jauh lebih sulit daripada kenyataan. Persepsi ini membuat mereka merasa tidak mampu menghadapinya, sehingga mereka menunda-nunda pekerjaan tersebut.
- **Harapan kesempurnaan:** Beberapa individu percaya bahwa mereka hanya dapat menyelesaikan tugas dengan sempurna atau tidak sama sekali. Keyakinan ini menyebabkan mereka merasa tidak puas dengan hasil yang kurang dari sempurna, sehingga mereka lebih memilih untuk menunda tugas daripada menghadapi ketidakpastian atau kegagalan.
- **Penyalahgunaan waktu:** Individu yang cenderung prokrastinasi sering kali merasa bahwa mereka akan menyelesaikan tugas dengan lebih baik pada waktu yang tepat, meskipun kenyataannya mereka cenderung menunda-nunda sampai batas waktu yang sangat mendekati. Hal ini menciptakan perasaan ketegangan dan stres, yang hanya memperburuk keadaan.

Distorsi-distorsi kognitif ini mengarah pada kesalahan penilaian terhadap tugas yang dihadapi, yang pada gilirannya memperburuk kebiasaan menunda-nunda. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami prokrastinasi merasa terperangkap dalam siklus penundaan yang terus berulang, meskipun mereka tahu bahwa perilaku tersebut merugikan mereka.

3. Pengaruh Emosi dalam Prokrastinasi

Emosi juga memainkan peran penting dalam perkembangan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sirois (2016) menunjukkan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan lebih sering merasa tertekan. Ketika dihadapkan pada tugas yang menuntut perhatian, perasaan negatif seperti kecemasan, ketidakpastian, dan ketakutan akan kegagalan sering kali muncul. Alih-alih menghadapinya, individu cenderung memilih untuk menghindari tugas tersebut dengan menunda-nunda.

Perasaan negatif ini dapat menciptakan dorongan kuat untuk mencari kenyamanan atau kesenangan sesaat, yang sering kali ditemukan dalam aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan tugas yang harus diselesaikan. Prokrastinasi, dalam hal ini, berfungsi sebagai mekanisme coping atau pelarian dari perasaan tidak nyaman yang muncul akibat tugas yang menuntut.

Namun, meskipun dapat memberikan kenyamanan jangka pendek, perilaku ini hanya memperburuk perasaan negatif tersebut dalam jangka panjang. Semakin lama seseorang menunda tugas, semakin besar tekanan yang dirasakan, yang akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

4. Faktor Eksternal yang Memengaruhi Prokrastinasi

Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Lingkungan yang tidak mendukung atau memiliki banyak gangguan dapat memperburuk perilaku menunda. Misalnya, individu yang bekerja dalam lingkungan yang penuh gangguan atau kurang terstruktur cenderung lebih sulit untuk fokus pada tugas mereka. Gangguan-gangguan ini mengalihkan perhatian mereka dari tugas yang perlu diselesaikan, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk menunda pekerjaan.

Selain itu, faktor sosial juga dapat memainkan peran dalam prokrastinasi. Individu yang memiliki hubungan sosial yang kurang mendukung atau yang merasa kurang diberdayakan dalam konteks sosial mereka mungkin merasa lebih sulit untuk mengelola waktu dan prioritas mereka. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif, yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan fisik, sering kali menjadi salah satu alasan utama mengapa seseorang menunda-nunda tugas.

5. Solusi untuk Mengatasi Prokrastinasi: Pendekatan Kognitif-Behavioral

Pendekatan terapeutik yang telah terbukti efektif untuk mengatasi prokrastinasi adalah terapi kognitif-behavioral (CBT). CBT berfokus pada membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan perilaku menunda-nunda. Melalui CBT, individu dapat belajar untuk mengubah persepsi mereka

terhadap tugas yang dihadapi, mengurangi rasa takut akan kegagalan, dan mengembangkan keterampilan pengaturan waktu yang lebih baik.

Beberapa teknik yang digunakan dalam CBT untuk mengatasi prokrastinasi meliputi:

- **Pengubahan pola pikir:** CBT membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif yang berkontribusi pada prokrastinasi dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan produktif.
- **Pencapaian tujuan yang lebih kecil:** Salah satu teknik yang digunakan dalam CBT adalah memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih dapat dikelola. Dengan cara ini, individu dapat merasa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas tanpa merasa terbebani.
- **Latihan pengaturan waktu:** CBT juga mengajarkan teknik-teknik pengaturan waktu, seperti teknik Pomodoro, untuk membantu individu fokus pada satu tugas pada satu waktu dan menghindari gangguan.
- **Penguatan positif:** Dalam CBT, penguatan positif digunakan untuk memberikan dorongan kepada individu setelah mereka berhasil menyelesaikan tugas, yang membantu memperkuat kebiasaan baik dan mengurangi prokrastinasi.

Kesimpulan

Prokrastinasi, meskipun sering dianggap sebagai kebiasaan buruk atau masalah disiplin, ternyata merupakan fenomena psikologis yang jauh lebih kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif dan emosional. Dari perspektif psikologi kognitif, kita dapat memahami bahwa prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh kurangnya motivasi atau pengendalian diri, tetapi lebih kepada respons terhadap kecemasan, rasa takut gagal, serta distorsi kognitif yang mengganggu kemampuan individu untuk menghadapi tugas secara efektif. Distorsi kognitif seperti persepsi berlebihan terhadap kesulitan tugas atau harapan akan kesempurnaan, sering kali memperburuk kebiasaan menunda-nunda.

Selain faktor internal, lingkungan eksternal juga memainkan peran yang signifikan dalam memperburuk perilaku prokrastinasi. Faktor seperti gangguan dalam lingkungan kerja atau kurangnya struktur yang jelas dalam rutinitas harian dapat menghambat kemampuan individu untuk fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, faktor sosial seperti dukungan yang terbatas atau harapan yang tidak realistis dari orang lain juga dapat meningkatkan stres dan kecemasan, yang akhirnya berkontribusi pada perilaku menunda.

Namun, prokrastinasi bukanlah masalah yang tidak dapat diatasi. Pendekatan terapeutik seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) telah terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Dengan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu, CBT memberikan solusi yang praktis dan aplikatif. Teknik-teknik seperti memecah tugas menjadi bagian yang lebih kecil, menetapkan tujuan yang lebih

realistis, dan penggunaan teknik pengaturan waktu yang efisien dapat membantu individu mengatasi prokrastinasi.

Secara keseluruhan, prokrastinasi adalah pola perilaku yang dapat diubah dengan pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme psikologis yang mendasarinya. Dengan pendekatan yang tepat dan kesadaran diri yang tinggi, individu dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda dan meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.
- Novita, E. (2012). Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral pada Mahasiswa Semester II Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hardjo, S. (2004). Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigien Katamso Medan.
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (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.
- Minauli, I. (2002). Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau.
- Wahyuni, N. S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.
- 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).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- 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).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2013). Resiliensi Pada Penderita Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- 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).
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (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).
- Hardjo, S. (2001). Laporan Penelitian Studi Identifikasi Faktor Penyebab Underachievement Pada Siswa Siswi Kelas III SMU Budi Satrya dan SMU Prayatna Medan.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.
- Nugraha, M. F. (2015). Kontrol Diri Pada Penderita Kleptomania (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.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN.
- 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).

- Budiman, Z. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2004). Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.
- Sabila, L., Mariatin, E., & Budiman, Z. (2017). Pengaruh Persepsi Gaji dan Iklim Organisasi Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Sekretaris di PT. Prudential Life Assurance Prudance Medan. 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.
- Hardjo, S., & Sutriani, H. (2002). Perbedaan Persepsi Terhadap Pendidikan Seks Remaja di Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Umum Negeri 9 Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.
- Wahyuni, N. S. (2016). Asesment Psikologi Interview.
- Hardjo, S. (2000). Pemilihan Warna Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2017). Perbedaan Kemandirian Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka Di SMA Negeri 1 Sinunukan.
- Khuzaimah, U. (2009). Penyesuaian Diri.
- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Darmayanti, N., & Minauli, I. (2014). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Religiusitas dengan Perilaku Seks Pra Nikah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.
- Purba, A. W. D., & Siregar, M. (2011). Gambaran Kecemasan Pasca Kecelakaan Kerja pada Awak Mobil Tangki PT. Pertamina (Persero) Region I 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.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sesilia, A. P. (2015). Hubungan Antara Kompensasi dengan Loyalitas Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2012). Depresi Pada Pelaku Aborsi.
- Wati, A., & Budiman, Z. (2013). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Remaja di Rumah Kos Kelurahan Desa Suka Damai Kabupaten Langkat.
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). Coping Stres pada Wartawan.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane.
- Hardjo, S. (2002). Perkembangan Moral Judgement Pada Remaja Siswa Siswi Kelas Unggulan dan Non Unggulan.
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.
- Minauli, I., & Aziz, A. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.