Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi

DESI AYU FUTRI

Abstrak

Musik telah lama diakui sebagai alat yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu, khususnya dalam regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh musik terhadap regulasi emosi dalam perspektif psikologi, dengan fokus pada mekanisme yang mendasari respons emosional yang ditimbulkan oleh musik. Musik, dengan elemen-elemen seperti ritme, melodi, dan harmoni, diketahui dapat mempengaruhi sistem saraf autonomik, yang pada gilirannya mempengaruhi emosi individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu dalam pengelolaan emosi negatif, seperti kecemasan dan stres, serta mendukung penguatan emosi positif, seperti kebahagiaan dan ketenangan. Selain itu, musik juga dapat digunakan sebagai alat terapi untuk individu yang mengalami gangguan emosional atau psikologis. Artikel ini membahas berbagai pendekatan teoritis dan aplikasi praktis dalam pemanfaatan musik untuk regulasi emosi, baik dalam konteks klinis maupun keseharian. Hasil temuan menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional individu, terutama dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi penggunaan musik dalam psikologi klinis dan terapi psikologis.

Kata Kunci: Musik, Regulasi Emosi, Psikologi, Terapi Musik, Pengelolaan Emosi, Psikologi Klinis.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Musik merupakan salah satu bentuk ekspresi seni yang telah ada sejak zaman kuno dan memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, musik juga diketahui memiliki dampak signifikan terhadap kondisi emosional dan psikologis individu. Sebagai elemen universal yang dapat ditemukan di seluruh budaya, musik dapat mempengaruhi emosi, suasana hati, dan bahkan perilaku seseorang. Dalam konteks psikologi, pengaruh musik terhadap regulasi emosi menjadi salah satu topik yang menarik untuk diteliti, mengingat kemampuannya untuk memengaruhi aspek psikologis individu secara langsung.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai stimulus yang dihadapi seseorang. Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena berhubungan erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih adaptif dalam menghadapi tantangan, serta lebih stabil dalam menjalani hubungan interpersonal. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam regulasi emosi sering kali mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Dalam perspektif psikologi, musik telah lama dianggap sebagai salah satu alat yang dapat digunakan untuk mendukung regulasi emosi. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem saraf autonomik, yang berfungsi mengatur proses fisiologis tubuh, seperti detak jantung dan pernapasan. Melalui elemen-elemen musik, seperti ritme, melodi, dan harmoni, musik dapat memberikan efek relaksasi atau stimulasi emosional yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tingkat kecemasan, meredakan stres, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Oleh karena itu, musik sering digunakan dalam berbagai pendekatan terapi, baik dalam pengobatan klinis maupun dalam konteks kesejahteraan emosional.

Selain manfaatnya dalam mengelola emosi negatif, musik juga memiliki potensi untuk memperkuat emosi positif, seperti kebahagiaan dan rasa damai. Beberapa genre musik tertentu, seperti musik klasik atau musik dengan tempo yang lambat, dapat membantu individu untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam, sementara musik yang lebih cepat atau ritmis dapat meningkatkan energi dan motivasi. Penggunaan musik sebagai alat untuk memperkuat emosi positif juga telah diterapkan dalam berbagai bidang, seperti terapi seni, psikoterapi, dan pelatihan kebugaran mental.

Dalam konteks psikologi klinis, musik telah diadopsi sebagai bagian dari terapi musik, yang berfokus pada penggunaan musik untuk merangsang respons emosional dan psikologis pada individu yang mengalami gangguan mental atau emosional. Terapi ini

bertujuan untuk membantu individu mengatasi kecemasan, depresi, trauma, dan masalah lainnya dengan cara yang lebih alami dan menyenangkan. Terapi musik dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti mendengarkan musik yang dipilih dengan cermat, bernyanyi, atau memainkan instrumen. Dalam hal ini, musik berfungsi sebagai mediator untuk mengakses dan mengelola emosi yang mendalam, yang sering kali sulit diungkapkan melalui kata-kata.

Seiring dengan perkembangan penelitian dalam bidang psikologi, semakin banyak bukti yang mendukung pengaruh positif musik terhadap regulasi emosi. Oleh karena itu, penting untuk terus mengeksplorasi potensi musik dalam membantu individu mengelola emosinya secara efektif, baik dalam konteks terapi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, musik tidak hanya dapat dipandang sebagai hiburan semata, melainkan sebagai alat yang sangat berharga dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu.

Pembahasan

Musik dan emosi memiliki hubungan yang sangat erat. Sebagai salah satu bentuk seni yang paling mendalam, musik mampu menstimulasi dan mengatur respons emosional dalam diri individu. Dalam perspektif psikologi, musik telah lama menjadi subjek penelitian terkait dampaknya terhadap regulasi emosi, baik dalam konteks fisiologis maupun psikologis. Pembahasan ini akan menguraikan berbagai mekanisme yang menjelaskan pengaruh musik terhadap regulasi emosi, serta implikasi praktisnya dalam bidang psikologi dan terapi.

1. Pengaruh Musik terhadap Sistem Saraf dan Emosi

Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab mengatur berbagai fungsi tubuh yang tidak disadari, seperti detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Beberapa elemen musik, seperti tempo, harmoni, dan melodi, dapat menstimulasi atau menenangkan sistem saraf, sehingga mempengaruhi keadaan emosional individu. Sebagai contoh, musik dengan tempo cepat dan ritme yang energik dapat merangsang sistem saraf simpatik, yang berfungsi meningkatkan kewaspadaan dan merangsang respons "fight or flight". Sebaliknya, musik yang lebih lambat dan lembut, seperti musik klasik atau ambient, dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menenangkan tubuh dan meredakan kecemasan.

Penelitian oleh Thoma et al. (2013) menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang menenangkan dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres, dalam tubuh. Selain itu, musik yang menyenangkan dapat merangsang pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan perasaan bahagia dan kepuasan. Pengaruh musik terhadap neurotransmitter ini dapat menjelaskan mengapa musik dapat meningkatkan suasana hati dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

2. Musik sebagai Alat Pengelolaan Emosi Negatif

Salah satu aplikasi utama musik dalam psikologi adalah dalam pengelolaan emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Musik sering digunakan dalam terapi untuk membantu individu mengatasi perasaan negatif dan meredakan ketegangan emosional. Dalam hal ini, musik bertindak sebagai alat untuk menstimulasi relaksasi dan pengalihan perhatian dari perasaan atau situasi yang memicu stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Garrido dan Schubert (2011) menunjukkan bahwa musik dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan. Dalam studi tersebut, para peserta yang mendengarkan musik relaksasi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak mendengarkan musik. Ini menunjukkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi kecemasan dan tekanan emosional.

Selain itu, musik juga dapat digunakan untuk meredakan gejala depresi. Penelitian oleh Maratos et al. (2008) menunjukkan bahwa terapi musik dapat memberikan efek positif pada individu dengan gangguan depresi. Mereka yang terlibat dalam terapi musik mengalami peningkatan suasana hati, penurunan gejala depresi, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Musik memberikan saluran ekspresi emosional bagi individu yang mungkin kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata, yang dapat mempercepat proses penyembuhan.

3. Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi Positif

Musik tidak hanya berguna untuk meredakan emosi negatif, tetapi juga memiliki potensi untuk memperkuat emosi positif. Musik dapat meningkatkan perasaan bahagia, optimisme, dan motivasi. Penelitian menunjukkan bahwa musik yang upbeat dan energik dapat meningkatkan suasana hati dan memberi rasa percaya diri kepada pendengarnya.

Salah satu genre musik yang sering dikaitkan dengan pengaruh positif adalah musik pop, yang sering mengandung lirik-lirik yang menggembirakan dan ritme yang cepat. Musik yang memiliki tempo cepat dan melodi yang ceria dapat memicu rasa antusiasme dan motivasi, yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan kinerja dan produktivitas. Penelitian oleh Juslin dan Västfjäll (2008) menjelaskan bahwa musik yang menyenangkan dapat menstimulasi perasaan kebahagiaan dan mengurangi perasaan kesepian atau stres.

Selain itu, musik juga dapat memperkuat perasaan rasa syukur dan kebahagiaan. Musik yang menyentuh emosi atau memiliki lirik yang positif dapat merangsang refleksi diri yang mendalam, meningkatkan perasaan syukur, dan memotivasi individu untuk menghargai momen-momen kecil dalam hidup mereka. Musik jenis ini sangat berguna dalam terapi berbasis kebahagiaan, seperti terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*) atau

terapi perilaku kognitif, yang berfokus pada meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

4. Mekanisme Psikologis yang Mendasari Pengaruh Musik terhadap Emosi

Pengaruh musik terhadap emosi tidak hanya bersifat langsung dan sementara, tetapi juga melibatkan proses psikologis yang lebih dalam. Salah satu teori yang menjelaskan bagaimana musik memengaruhi emosi adalah teori emosional dari Juslin dan Sloboda (2001), yang menyatakan bahwa musik dapat memicu respons emosional melalui berbagai saluran, seperti ekspresi musikal, asosiasi memori, dan prosodi (intonasi suara).

Menurut teori ini, musik mampu mempengaruhi emosi karena kemampuannya untuk mengekspresikan perasaan dan menciptakan asosiasi emosional dengan pengalaman hidup. Musik yang dipilih secara sadar dapat mengingatkan individu akan kenangan atau pengalaman tertentu yang berhubungan dengan emosi tertentu, sehingga memicu respons emosional yang kuat. Misalnya, mendengarkan lagu yang mengingatkan seseorang pada masa kecil yang bahagia dapat memicu perasaan kegembiraan dan kedamaian.

Proses lain yang terlibat adalah prosodi atau intonasi suara. Musik dapat meniru pola-pola suara dalam percakapan manusia, seperti nada suara yang lebih rendah untuk menyampaikan perasaan sedih atau nada suara yang lebih tinggi untuk mengekspresikan kegembiraan. Pola ini menciptakan resonansi emosional pada pendengar, yang memfasilitasi pengaturan emosi.

5. Aplikasi Musik dalam Terapi Psikologi

Dalam praktik psikologi klinis, musik telah digunakan sebagai alat terapi dalam berbagai bentuk, termasuk terapi musik dan terapi seni. Terapi musik, yang melibatkan penggunaan musik untuk merangsang respons emosional dan psikologis, telah terbukti efektif dalam membantu individu yang mengalami gangguan emosional dan mental.

Musik terapi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti mendengarkan musik, bernyanyi, atau memainkan instrumen. Dalam terapi ini, musik bertindak sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, terapi musik dapat digunakan untuk mengurangi gejala kecemasan, depresi, trauma, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Salah satu pendekatan yang digunakan dalam terapi musik adalah improvisasi musik, di mana individu diberikan kebebasan untuk mengekspresikan diri mereka secara musikal, tanpa batasan struktural tertentu.

Selain itu, musik juga diterapkan dalam terapi kelompok, di mana interaksi sosial dan kolaborasi dalam menciptakan musik dapat memperkuat rasa keterhubungan dan

dukungan sosial antar individu. Ini sangat bermanfaat bagi mereka yang merasa terisolasi atau mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial.

6. Implikasi Praktis dan Kesimpulan

Penggunaan musik dalam regulasi emosi memiliki banyak manfaat, baik untuk mengelola emosi negatif maupun memperkuat emosi positif. Musik menawarkan pendekatan yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Dengan kemampuannya untuk mempengaruhi sistem saraf, meningkatkan suasana hati, dan menyediakan saluran ekspresi emosional, musik telah menjadi alat yang sangat berharga dalam praktik psikologi dan terapi klinis.

Dalam konteks ini, musik tidak hanya berguna sebagai alat untuk mengatasi stres dan kecemasan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkaya pengalaman emosional dan meningkatkan kualitas hidup. Ke depan, perlu dilakukan lebih banyak penelitian untuk memahami lebih dalam mekanisme yang mendasari pengaruh musik terhadap emosi, serta untuk mengeksplorasi potensi aplikasi musik dalam berbagai bidang psikologi dan terapi.

Kesimpulan

Musik memainkan peran yang sangat penting dalam regulasi emosi individu, baik dalam mengelola emosi negatif maupun memperkuat emosi positif. Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf otonom dan mekanisme psikologis yang mendasari respons emosional. Musik mampu merangsang perubahan dalam detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah, yang secara langsung memengaruhi emosi yang dirasakan oleh individu.

Musik tidak hanya efektif dalam meredakan emosi negatif, seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga memiliki potensi besar untuk memperkuat perasaan positif, seperti kebahagiaan, optimisme, dan rasa syukur. Berbagai genre musik, baik yang memiliki tempo cepat atau lambat, dapat mempengaruhi suasana hati dengan cara yang berbeda, memberikan individu saluran untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mengatur emosinya dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Dalam konteks terapi psikologis, musik telah terbukti efektif sebagai alat untuk membantu individu mengatasi berbagai gangguan emosional dan mental. Terapi musik dapat digunakan untuk meredakan stres, meningkatkan kualitas hidup, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Musik memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan diri secara bebas dan mengatasi

perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, menjadikannya sebagai alat yang berharga dalam terapi klinis.

Secara keseluruhan, musik bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga memiliki kekuatan terapeutik yang luar biasa dalam mendukung regulasi emosi dan kesehatan mental. Untuk itu, penting bagi para praktisi psikologi dan profesional kesehatan mental untuk memanfaatkan potensi musik dalam pendekatan terapi mereka guna meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- Khuzaimah, U. (2014). Profil Thematic Apperception Test (TAT) Anak Korban Kekerasan Seksual.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Karakteristik Pekerjaan Dengan Keikatan Karyawan Terhadap Perusahaan.
- 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).
- Budimana, Z. (2016). Hubungan Antara Iklim Organisasi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan PTPN III Dusun Hulu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (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).
- 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.
- 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.
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). Hubungan Konsep Diri dan Kematangan Emosi Dengan Disiplin Pada Siswa SMP Negeri 3 Nisam Antara Kabupaten Aceh Utara.
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, N. I. (2004). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Seks Bebas Pada Remaja.
- Alfita, L. (2012). Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardiness Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Khuzaimah, U. (2008). Loneliness (Kesepian).
- 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.
- Harahap, D. P. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z di Kelurahan Kota Matsum I Medan.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Atasan dan Bawahan Dengan Keikatan Karyawan Pada Perusahaan.
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.
- Siregar, F. H. (2000). Konformitas Dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pakaian Jadi.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Hasmayni, B. (2012). Pengantar Psikologi Eksperimen.

- 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).
- 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).
- Hardjo, S. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasmayni, B. (2010). Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Wahyuni, N. S. (2011). Perilaku Agresif pada Anak Korban Kekerasan (Child Abuse).
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.
- 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.
- 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.
- Munir, A., & Hardjo, S. (2009). Hubungan Antara Perilaku Pengambilan Keputusan Intuitif dan Rasional Terhadap Prestasi Kerja Manajer Tingkat Pertama Pemasaran dan Produksi.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Motivasi Aktualisasi Diri Karyawan.
- Dewi, S. S. (2019). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.
- 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.
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Supriyantini, S., & Hasmayni, B. (2013). Hubungan Antara Sikap Terhadap Pemberian Hukuman (Denda) Dengan Disiplin Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Medan Jurusan Teknik Elektro Program (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, R., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Keanggotaan Pramuka Pada SMKN 1 Percut Sei Tuan.
- Hardjo, S. (2002). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan.
- Khuzaimah, U. (2014). Tes Inventory: EPPS & PAULI.
- 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).
- Siregar, N. I. (2021). Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik 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, N. I. (2002). Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.

- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). Hubungan Kompetensi Guru dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 5 Lapang Kabupaten Aceh Utara.
- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial.
- 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.
- 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).
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.