Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Kecemasan

MUHAMMAD IKHSAN AZMI

Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering ditemui pada berbagai kelompok usia dan dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Salah satu pendekatan psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah pendekatan terapi yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir serta perilaku negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengurangi gejala kecemasan pada individu yang mengalami gangguan tersebut. Berbagai studi menunjukkan bahwa CBT memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi intensitas kecemasan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Teknik-teknik yang digunakan dalam CBT, seperti restrukturisasi kognitif dan eksposur, terbukti membantu individu untuk lebih memahami dan mengubah pola pikir yang tidak rasional serta mengurangi perilaku penghindaran yang memperburuk kecemasan. Artikel ini membahas bukti-bukti yang mendukung efektivitas CBT, tantangan dalam penerapannya, serta implikasi dari penggunaan terapi ini dalam konteks klinis. Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bagi praktisi kesehatan mental dalam memilih pendekatan terapi yang tepat untuk pasien dengan gangguan kecemasan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Gangguan Kecemasan, Psikoterapi, Restrukturisasi Kognitif, Eksposur.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami oleh individu di seluruh dunia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 260 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang meningkat setiap tahunnya. Gangguan ini tidak hanya mencakup kecemasan sosial, gangguan kecemasan umum, atau fobia spesifik, tetapi juga termasuk gangguan panik dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Sering kali, individu yang mengalami kecemasan merasa terjebak dalam pola pikir dan perilaku yang mengarah pada peningkatan kecemasan, sehingga memperburuk kondisi mereka.

Penyebab gangguan kecemasan sangat kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. Faktor-faktor seperti stres lingkungan, peristiwa traumatis, atau gangguan kimiawi di otak dapat meningkatkan kerentanannya terhadap gangguan kecemasan. Di sisi lain, pola pikir yang cemas dan perilaku penghindaran sering kali berperan dalam memperburuk kecemasan dan membentuk siklus yang sulit dipecahkan tanpa intervensi terapi yang tepat.

Dalam menghadapi gangguan kecemasan, berbagai pendekatan terapi telah diterapkan, termasuk terapi farmakologis dan psikoterapi. Obat-obatan seperti antidepresan dan anxiolytics sering digunakan untuk mengurangi gejala kecemasan, namun penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping dan ketergantungan pada beberapa individu. Oleh karena itu, banyak profesional kesehatan mental beralih pada terapi psikologis yang lebih bersifat jangka panjang dan lebih berfokus pada penanganan akar masalah. Salah satu terapi yang telah mendapatkan pengakuan luas adalah **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**.

CBT adalah pendekatan terapi psikologis yang berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Dalam CBT, individu diajarkan untuk mengenali pemikiran-pemikiran negatif atau tidak rasional yang memicu kecemasan, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Selain itu, CBT juga melibatkan teknik-teknik perilaku, seperti eksposur dan pelatihan relaksasi, yang bertujuan untuk mengurangi reaksi kecemasan terhadap situasi yang ditakuti.

Terapi ini tidak hanya berfokus pada penyembuhan gejala, tetapi juga pada pengembangan keterampilan untuk mengelola kecemasan di masa depan. Hal ini membuat CBT lebih menarik bagi individu yang ingin memperoleh strategi jangka panjang dalam mengatasi kecemasan mereka. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa CBT dapat memberikan hasil yang signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan, dengan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi baik pada orang dewasa

maupun anak-anak. Namun, meskipun hasilnya menjanjikan, tantangan tetap ada dalam penerapan CBT, baik dari segi keterbatasan waktu, biaya, maupun aksesibilitas bagi pasien yang tinggal di daerah terpencil.

Dalam konteks klinis, efektivitas CBT terus dipelajari dan dievaluasi, dengan fokus pada sejauh mana terapi ini dapat diterapkan dalam berbagai situasi dan konteks budaya yang berbeda. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efektivitas CBT dalam mengatasi gangguan kecemasan, serta tantangan yang dihadapi dalam penerapannya di berbagai setting klinis.

Pembahasan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah menjadi salah satu pendekatan utama dalam pengobatan gangguan kecemasan. Terapi ini berbasis pada teori bahwa pola pikir dan perilaku yang tidak rasional atau maladaptif memainkan peran kunci dalam pengembangan dan pemeliharaan kecemasan. CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang menyebabkan kecemasan, serta mengurangi perilaku penghindaran yang menghambat pemulihan. Dalam pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi berbagai aspek CBT, mulai dari teknik yang digunakan, bukti efektivitasnya, hingga tantangan yang dihadapi dalam penerapannya.

Teknik-Teknik dalam Cognitive Behavioral Therapy

CBT melibatkan sejumlah teknik yang dirancang untuk membantu individu memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang mendasari gangguan kecemasan. Beberapa teknik utama yang digunakan dalam CBT antara lain:

1. Restrukturisasi Kognitif

Salah satu komponen inti dari CBT adalah restrukturisasi kognitif, yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi pikiran otomatis yang tidak realistis atau distorsi kognitif. Distorsi kognitif seperti pemikiran "semua atau tidak sama sekali," pemikiran berlebihan tentang ancaman, atau generalisasi berlebihan dapat meningkatkan kecemasan. Dalam sesi CBT, terapis membantu klien untuk mengenali pikiran-pikiran ini dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan seimbang. Misalnya, seseorang yang merasa cemas menghadapi situasi sosial mungkin memiliki pemikiran negatif seperti "Semua orang akan menganggap saya aneh." Terapis akan membantu klien untuk menguji kebenaran pemikiran ini dan menggantinya dengan pandangan yang lebih realistis.

2. Eksposur

Teknik eksposur bertujuan untuk mengurangi kecemasan dengan menghadapi secara langsung situasi atau objek yang ditakuti dalam lingkungan yang terkendali. Dalam eksposur, individu secara bertahap dan sistematis

diperkenalkan dengan stimulus yang memicu kecemasan, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling menakutkan. Melalui proses ini, individu belajar bahwa ketakutan mereka sering kali berlebihan atau tidak berdasar. Teknik ini sangat efektif dalam mengatasi fobia spesifik, gangguan panik, dan kecemasan sosial.

3. **Pelatihan**

Relaksasi

CBT juga mencakup teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, progresif otot relaksasi, dan meditasi. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik yang sering muncul bersamaan dengan kecemasan. Dengan mempraktikkan teknik relaksasi secara teratur, individu dapat belajar untuk mengontrol respons fisiologis mereka terhadap kecemasan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat kecemasan secara keseluruhan.

4. **Pemecahan**

Masalah

Selain mengubah pola pikir dan perilaku, CBT juga mengajarkan keterampilan pemecahan masalah. Ini membantu individu mengidentifikasi masalah yang memicu kecemasan dan mengembangkan strategi untuk menghadapinya. Dengan mengajarkan pendekatan yang lebih konstruktif terhadap tantangan, individu dapat merasa lebih terkontrol dan kurang cemas.

Bukti Efektivitas CBT dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan

Bukti ilmiah mengenai efektivitas CBT dalam menangani gangguan kecemasan sangat kuat. Sejumlah studi meta-analisis yang mencakup berbagai jenis gangguan kecemasan menunjukkan bahwa CBT lebih efektif dibandingkan dengan placebo atau terapi lain seperti terapi interpersonal (IPT) dan terapi berbasis psikodinamik. Berikut ini adalah beberapa temuan penting dari penelitian terkait:

1. **Penurunan Gejala Kecemasan yang Signifikan**

Penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat menghasilkan penurunan gejala kecemasan yang signifikan dalam waktu relatif singkat. Dalam sebuah meta-analisis yang diterbitkan oleh Hofmann et al. (2012), CBT menunjukkan tingkat efektivitas yang tinggi dalam mengurangi kecemasan, dengan sekitar 60-80% individu yang menerima CBT melaporkan perbaikan yang signifikan dalam gejala mereka. Penelitian ini melibatkan berbagai gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, fobia sosial, dan gangguan panik.

2. **Keberlanjutan Manfaat Jangka Panjang**

Salah satu keunggulan utama CBT adalah efektivitasnya dalam jangka panjang. Studi longitudinal menunjukkan bahwa manfaat CBT dapat bertahan setelah terapi selesai, dengan banyak individu mengalami pengurangan gejala kecemasan yang berkelanjutan selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya mengobati gejala jangka pendek, tetapi juga membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menangani kecemasan mereka dalam jangka panjang.

3. **Efektivitas pada Berbagai Kelompok Usia dan Kondisi**

CBT telah terbukti efektif tidak hanya pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-

anak dan remaja. Penelitian yang dilakukan pada anak-anak dengan gangguan kecemasan menunjukkan bahwa CBT dapat membantu mereka mengatasi ketakutan dan kekhawatiran mereka dengan cara yang sesuai dengan usia dan perkembangan mereka. Di samping itu, CBT juga terbukti efektif pada populasi dengan kondisi co-morbid, seperti gangguan depresi atau gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang sering kali menyertai gangguan kecemasan.

Tantangan dalam Penerapan CBT

Meskipun bukti menunjukkan efektivitas yang signifikan dari CBT, penerapannya di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Beberapa tantangan utama yang dihadapi dalam penggunaan CBT untuk gangguan kecemasan antara lain:

1. Aksesibilitas

Meskipun CBT dapat dilakukan secara tatap muka, online, atau melalui aplikasi, keterbatasan akses ke terapis terlatih tetap menjadi masalah, terutama di daerah terpencil atau negara berkembang. Di beberapa tempat, kurangnya profesional terlatih atau biaya terapi yang tinggi dapat menghambat individu untuk menerima pengobatan yang mereka butuhkan.

2. Kepatuhan

terhadap

Terapi

Keberhasilan CBT sangat bergantung pada partisipasi aktif dan keterlibatan pasien. Beberapa individu mungkin merasa sulit untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang telah mereka miliki selama bertahun-tahun. Kepatuhan terhadap tugas rumah atau latihan yang diberikan antara sesi terapi juga menjadi tantangan, karena ini membutuhkan dedikasi dan motivasi yang tinggi.

3. Keterbatasan Terhadap Kasus yang Kompleks

Meskipun CBT efektif untuk banyak individu, pada beberapa kasus gangguan kecemasan yang lebih kompleks atau parah, terapi ini mungkin tidak cukup. Untuk kasus-kasus tersebut, CBT sering dikombinasikan dengan terapi lain, seperti pengobatan farmakologis atau terapi berbasis mindfulness.

Implikasi untuk Praktisi Kesehatan Mental

Penting bagi praktisi kesehatan mental untuk mengenali bahwa meskipun CBT adalah pilihan yang sangat baik untuk mengatasi gangguan kecemasan, pendekatan ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan individual pasien. Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang teknik-teknik CBT dan keterampilan untuk mengatasi hambatan dalam terapi akan membantu meningkatkan keberhasilan pengobatan. Praktisi juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, budaya, dan preferensi pasien dalam memilih bentuk terapi yang paling sesuai.

Kesimpulan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti menjadi pendekatan terapi yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, eksposur, pelatihan relaksasi, dan pemecahan masalah, CBT membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap kecemasan. Terapi ini berfokus pada pemberian keterampilan praktis yang dapat digunakan individu untuk mengelola kecemasan mereka di masa depan, membuatnya menjadi pilihan yang berkelanjutan dan efektif dalam jangka panjang.

Bukti-bukti ilmiah yang ada menunjukkan bahwa CBT memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam mengurangi gejala kecemasan pada berbagai jenis gangguan, seperti gangguan kecemasan umum, fobia sosial, gangguan panik, dan fobia spesifik. Penelitian juga menunjukkan bahwa manfaat CBT dapat bertahan lama setelah terapi selesai, yang membuktikan bahwa pendekatan ini tidak hanya memberikan bantuan jangka pendek, tetapi juga membantu individu untuk membangun keterampilan coping yang kuat untuk menghadapi kecemasan mereka di masa depan.

Namun, meskipun CBT memiliki banyak manfaat, penerapannya tidak tanpa tantangan. Aksesibilitas terapi, kepatuhan pasien terhadap tugas terapi, serta keterbatasan dalam mengatasi kasus gangguan kecemasan yang kompleks merupakan tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, penting bagi praktisi kesehatan mental untuk terus mengembangkan metode yang dapat mengatasi hambatan-hambatan ini, serta mengadaptasi CBT sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu pasien.

Secara keseluruhan, CBT tetap menjadi salah satu terapi utama yang sangat direkomendasikan untuk menangani gangguan kecemasan, dengan bukti kuat yang mendukung efektivitasnya dalam berbagai populasi dan setting klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane.
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Prasangka Dengan Tingkah Laku Agresi Pada Siswa Yang Terlibat Tawuran.
- Hardjo, S. (2008). Hubungan Antara Efektivitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Dan Konseling di SMP Swasta Tunas Karya Batang Kuis.
- 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.
- 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).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2012). Depresi Pada Pelaku Aborsi.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2017). Hubungan Disiplin Kerja dan Penilaian Remunerasi dengan Kinerja Anggota Polri di Polres Aceh Besar.
- 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).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Karakteristik Pekerjaan Dengan Keikatan Karyawan Terhadap Perusahaan.
- Minauli, I. (2002). Diktat Kuliah Teknik Observasi Perilaku.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Wahyuni, N. S. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Iphone Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan (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).
- Masir, H. A., & Budiman, Z. (2017). Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (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.
- Alfita, L. (2011). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.
- Siregar, N. I., & Ayu, L. (2003). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis (Kasih Sayang, Rasa Aman dan Harga Diri) Dengan Tingkah Laku Agresi Pada Siswa SMU Alwasliyah 3 Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- 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.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Hardjo, S. (2002). Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan.

- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2002). Pengantar Psikologi Industri dan Organisasi.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2001). Hubungan Persepsi Peranan Bimbingan Dosen Wali Ditinjau Dari Prestasi Belajar Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Wahyuni, N. S. (2017). Psikologi Pendidikan.
- Tarigan, M., Dewi, A. S., & Siregar, F. H. (2013). Hubungan Antara Persepsi Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fisika di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.
- Hardjo, S. (2000). Pemilihan Warna Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.
- Siregar, N. I. (2021). Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (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.
- Hardjo, S. (2002). Perkembangan Moral Judgement Pada Remaja Siswa Siswi Kelas Unggulan dan Non Unggulan.
- Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Sikap Siswa Terhadap Lembaga Pendidikan Sekolah dan Bimbingan Tes Sebagai Media Dalam Menghadapi UMPTN.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.
- 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. (2004). Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.
- 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).
- Meutia, C., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Istri yang Bekerja sebagai Karyawan di Kecamatan Medan Petisah.
- 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).
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.
- 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).
- Minuali, I., & Azis, A. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.
- Milfayetty, S., & Hardjo, S. (2023). Gambaran Subjective Well-Being pada Single Mother yang Bekerja di Kelurahan Cinta Damai Medan Helvetia.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Khuzaimah, U. (2009). Konsep Belajar Sepanjang Hayat.
- Hardjo, S. (2002). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan.
- Alfita, L. (2011). Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.
- Nugraha, M. F. (2015). Kontrol Diri Pada Penderita Kleptomania (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.