
Mindfulness sebagai Intervensi dalam Manajemen Kecemasan

TIARA AULIA PRATIWI

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dijumpai dalam masyarakat modern, dengan prevalensi yang terus meningkat akibat tekanan hidup, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks ini, mindfulness atau kesadaran penuh telah muncul sebagai pendekatan intervensi psikologis yang menjanjikan untuk mengelola dan mereduksi gejala kecemasan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas mindfulness sebagai strategi intervensi dalam manajemen kecemasan berdasarkan temuan-temuan empiris dan pendekatan teoretis terkini. Mindfulness, yang berakar dari praktik meditasi Buddhis, telah diadaptasi dalam kerangka terapi kognitif modern seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Melalui latihan memperhatikan momen kini tanpa menghakimi, individu diajak untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul, sehingga mampu merespons kecemasan secara lebih adaptif. Kajian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menurunkan tingkat kecemasan baik dalam populasi klinis maupun non-klinis, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, mindfulness layak dipertimbangkan sebagai pendekatan intervensi yang efektif dan aplikatif dalam konteks terapi psikologis kontemporer.

Kata Kunci: *mindfulness, kecemasan, intervensi psikologis, MBSR, MBCT*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling banyak dialami oleh individu di berbagai usia dan latar belakang. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 260 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikannya salah satu beban kesehatan mental terbesar secara global. Di Indonesia, fenomena ini juga semakin mencuat, terutama pada kelompok usia produktif dan pelajar, yang menghadapi tekanan akademik, ekonomi, sosial, dan eksistensial secara bersamaan. Gangguan kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk hubungan sosial, produktivitas kerja, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan intervensi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga mudah diakses dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam ranah psikologi klinis dan kesehatan mental adalah mindfulness atau kesadaran penuh. Mindfulness berasal dari tradisi meditasi Buddhis, namun dalam perkembangan kontemporer, telah diadaptasi ke dalam pendekatan psikoterapi berbasis sains, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn, serta Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang dikembangkan untuk mencegah kekambuhan depresi dan gangguan kecemasan. Inti dari praktik mindfulness adalah kemampuan untuk memperhatikan pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi. Dengan melatih perhatian pada momen kini, individu belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan yang muncul, termasuk kecemasan, tanpa larut atau bereaksi secara impulsif terhadapnya.

Penelitian empiris dalam dua dekade terakhir menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, baik pada individu dengan gangguan kecemasan klinis maupun mereka yang mengalami kecemasan sub-klinis. Berbagai studi meta-analisis menyimpulkan bahwa program pelatihan mindfulness berdampak positif terhadap pengurangan gejala stres, depresi, dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum. Selain itu, kelebihan lain dari pendekatan ini adalah sifatnya yang non-farmakologis dan minim efek samping, sehingga menjadi alternatif atau pelengkap yang ideal bagi terapi konvensional.

Namun demikian, implementasi mindfulness dalam konteks manajemen kecemasan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan pemahaman masyarakat terhadap konsep ini, kesulitan dalam mempertahankan praktik secara konsisten, serta keterbatasan akses terhadap fasilitator yang kompeten. Oleh karena itu, penting untuk terus menggali dan memperkuat dasar teoretis serta bukti empiris

mengenai efektivitas mindfulness dalam berbagai konteks budaya, termasuk di Indonesia.

Artikel ini disusun dengan tujuan untuk menganalisis mindfulness sebagai intervensi dalam manajemen kecemasan secara komprehensif, dengan mengkaji latar belakang teoritis, mekanisme kerja psikologis, serta temuan-temuan empiris yang mendukung efektivitasnya. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan intervensi yang holistik, berbasis bukti, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat kontemporer dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Pembahasan

Mindfulness, yang secara sederhana didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa memberikan penilaian, telah menjadi subjek perhatian luas dalam berbagai disiplin ilmu, terutama psikologi dan psikiatri. Dalam konteks manajemen kecemasan, mindfulness dinilai mampu menawarkan pendekatan alternatif terhadap mekanisme pengolahan emosi yang seringkali maladaptif. Alih-alih menekan atau melarikan diri dari kecemasan, mindfulness mendorong individu untuk menyadari dan menerima pengalaman emosional tersebut sebagaimana adanya. Hal ini menunjukkan pergeseran paradigma dari penghindaran (avoidance) menjadi penerimaan (acceptance), yang terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam mereduksi gejala gangguan kecemasan.

1. Landasan Teoretis dan Psikologis Mindfulness

Secara teoretis, mindfulness berakar pada ajaran Buddhisme, namun dalam perkembangannya di dunia Barat, konsep ini diolah dalam kerangka psikologi kontemporer. Jon Kabat-Zinn menjadi tokoh penting dalam popularisasi mindfulness secara ilmiah melalui pengembangan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada akhir 1970-an. Program ini dirancang sebagai intervensi delapan minggu yang memadukan meditasi, body scan, dan yoga ringan untuk membantu individu menghadapi stres kronis, nyeri, dan gangguan psikologis lainnya.

Mindfulness bekerja melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Pertama, perhatian yang terfokus pada saat ini mengurangi ruminasi, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal negatif atau masa depan yang tidak pasti—yang merupakan salah satu pemicu utama kecemasan. Kedua, sikap tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaan memungkinkan terciptanya ruang antara stimulus dan respons, yang memperkuat regulasi emosi. Ketiga, dengan meningkatnya kesadaran diri (self-awareness), individu lebih mampu mengidentifikasi pemicu kecemasan sejak dini dan meresponsnya secara adaptif.

2. Mindfulness dan Gangguan Kecemasan: Temuan Empiris

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas intervensi mindfulness terhadap gangguan kecemasan. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Khoury et al. (2013) terhadap 209 studi menemukan bahwa program berbasis mindfulness memiliki efek sedang hingga besar dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Studi ini juga mencatat bahwa efek mindfulness dapat setara dengan terapi psikologis konvensional seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), bahkan dalam beberapa kasus menunjukkan hasil yang lebih tahan lama.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), sebagai adaptasi dari CBT yang memadukan prinsip-prinsip mindfulness, juga menunjukkan hasil positif pada pasien dengan gangguan kecemasan berulang. MBCT dirancang untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif secara sadar dan menggantinya dengan pendekatan yang lebih reflektif, bukan reaktif. Penelitian oleh Evans et al. (2008) menunjukkan bahwa peserta MBCT mengalami penurunan signifikan dalam gejala gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*) setelah mengikuti program selama delapan minggu.

Selain itu, mindfulness juga terbukti efektif pada kelompok non-klinis yang mengalami stres tinggi, seperti mahasiswa, tenaga kesehatan, dan pekerja korporat. Studi oleh Shapiro et al. (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi yang mengikuti program pelatihan mindfulness mengalami penurunan stres, peningkatan empati, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness bersifat transdiagnostik, yaitu efektif pada berbagai spektrum gangguan dan kondisi psikologis.

3. Implementasi dan Tantangan dalam Praktik

Meskipun bukti empiris mendukung efektivitas mindfulness, implementasi praktik ini tidak lepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah persepsi masyarakat yang mengaitkan mindfulness dengan praktik spiritual atau keagamaan tertentu, sehingga menimbulkan resistensi, khususnya di masyarakat yang religius. Oleh karena itu, penting untuk menyosialisasikan mindfulness dalam bahasa yang netral dan ilmiah, serta menekankan aspek kesehatan mentalnya.

Tantangan lain adalah konsistensi dalam praktik. Mindfulness bukanlah teknik yang dapat memberikan hasil instan; efektivitasnya sangat bergantung pada komitmen dan latihan rutin. Dalam beberapa kasus, individu merasa sulit untuk mempertahankan praktik meditasi secara teratur karena tuntutan waktu, kesulitan berkonsentrasi, atau ketidaknyamanan saat menghadapi emosi yang muncul. Untuk mengatasi hambatan ini, pendekatan berbasis teknologi seperti aplikasi mindfulness (misalnya Headspace, Calm) dapat dimanfaatkan untuk mempermudah akses dan membangun rutinitas harian.

Dari sisi profesional, penting bagi fasilitator atau terapis mindfulness untuk memiliki pelatihan yang memadai. Praktik mindfulness yang tidak dibimbing oleh instruktur terlatih berisiko menyebabkan misinterpretasi, atau bahkan memperburuk kondisi

psikologis tertentu. Oleh karena itu, pengembangan kurikulum pelatihan dan sertifikasi fasilitator mindfulness menjadi aspek penting dalam memperluas jangkauan intervensi ini secara aman dan efektif.

4. Konteks Budaya dan Relevansi di Indonesia

Dalam konteks Indonesia, praktik mindfulness masih tergolong baru sebagai pendekatan klinis yang sistematis. Namun, nilai-nilai dasar mindfulness seperti kesadaran diri, penerimaan, dan pengendalian emosi sebenarnya telah hadir dalam berbagai tradisi lokal dan spiritualitas Nusantara, seperti praktik tapa, semedi, atau wirid. Oleh karena itu, adaptasi mindfulness ke dalam kerangka budaya Indonesia dapat memperkuat penerimaan masyarakat terhadap praktik ini.

Upaya pengembangan intervensi mindfulness di Indonesia sudah mulai dilakukan oleh beberapa lembaga pendidikan dan kesehatan. Misalnya, pelatihan mindfulness mulai diterapkan di institusi pendidikan tinggi sebagai bagian dari program pengembangan diri mahasiswa. Namun, agar penerapannya lebih meluas dan sistematis, dibutuhkan kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan pemerintah dalam menyediakan panduan, modul pelatihan, dan penelitian kontekstual yang mendalam.

5. Peran Mindfulness dalam Pengelolaan Kecemasan Sehari-hari

Selain diterapkan dalam konteks terapeutik, mindfulness juga memiliki peran penting dalam pengelolaan kecemasan sehari-hari, terutama bagi individu yang tidak memiliki gangguan kecemasan klinis tetapi sering merasa cemas atau stres akibat tuntutan hidup yang tinggi. Praktik mindfulness memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari, tanpa harus mengandalkan intervensi medis atau terapi yang lebih intensif.

Mindfulness dapat membantu individu untuk tidak terbawa arus dalam pikiran yang meresahkan tentang masa depan atau penyesalan atas masa lalu, sehingga mereka dapat lebih fokus dan tenang dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Misalnya, dalam menghadapi situasi pekerjaan yang penuh tekanan atau ujian yang menimbulkan stres, mindfulness memungkinkan individu untuk mengamati kecemasan mereka tanpa melibatkan diri secara emosional dalam kecemasan tersebut. Hal ini membantu individu untuk tetap tenang dan bertindak secara rasional.

Program mindfulness yang dapat diakses secara mandiri, seperti aplikasi berbasis smartphone yang menyediakan sesi meditasi atau latihan pernapasan, dapat sangat berguna dalam membantu individu melatih keterampilan ini dalam jangka panjang. Selain itu, organisasi atau perusahaan yang mulai menerapkan pelatihan mindfulness bagi karyawan mereka juga melihat dampak positif berupa peningkatan produktivitas,

pengurangan tingkat stres, serta peningkatan kepuasan kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Mindfulness dapat menjadi alat yang kuat dalam mereduksi tingkat kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, memperkenalkan individu pada pendekatan yang lebih sehat dalam merespons tekanan hidup yang semakin kompleks.

Kesimpulan

Mindfulness telah terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan, baik dalam konteks klinis maupun non-klinis. Dengan memfokuskan perhatian pada momen kini dan menerima pengalaman emosional tanpa penilaian, mindfulness membantu individu untuk mengurangi kecenderungan ruminasi dan penghindaran yang seringkali memperburuk gejala kecemasan. Berdasarkan berbagai temuan empiris, mindfulness telah terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendorong pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Program-program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan, baik pada pasien dengan gangguan kecemasan klinis maupun pada individu yang menghadapi kecemasan terkait dengan tuntutan hidup sehari-hari. Meskipun mindfulness memiliki potensi besar sebagai pendekatan non-farmakologis, tantangan dalam implementasinya, seperti keterbatasan pemahaman masyarakat dan kesulitan dalam mempertahankan praktik, harus diperhatikan dengan serius.

Keuntungan lain dari mindfulness adalah aplikasinya yang luas, tidak hanya untuk individu dengan gangguan psikologis, tetapi juga bagi mereka yang mencari cara untuk mengelola stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Aksesibilitas melalui aplikasi digital dan pelatihan mandiri menjadikan mindfulness sebagai solusi praktis yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Dengan penerapan yang tepat, mindfulness dapat membantu individu di berbagai latar belakang budaya, termasuk di Indonesia, dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi dampak buruk kecemasan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka.

Secara keseluruhan, mindfulness bukan hanya pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga memiliki potensi untuk menjadi bagian integral dari strategi kesehatan mental yang lebih luas di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- Munir, A., & Siregar, M. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perceraian pada Pasangan Suami Istri di Kecamatan Karang Baru Tahun 2016.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.
- Wahyuni, N. S. (2004). Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). Peran Dukungan Sosial Pada Gay Dalam Membentuk Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2004). Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.
- Siregar, F. H. (2000). Persepsi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi Dengan Kepuasan Kerja Karyawan.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.
- Darmayanti, N., & Minauli, I. (2014). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Religiusitas dengan Perilaku Seks Pra Nikah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.
- Hardjo, S. (2000). Penyesuaian Diri Remaja Ditinjau Dari Etnik Batak dan Etnik Jawa.
- Khuzaimah, U. (2009). Penyesuaian Diri.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja dalam Menghadapi Mutasi pada Anggota Satuan Pengendalian Masa Polda Sumatera Utara (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.
- Budiman, Z. (2024). Hubungan Persepsi Kenaikan Gaji Tahunan dengan Kepuasan Kerja di PT. Prima Sarana Usaha Mandiri (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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*.
- Hawa, S., & Siregar, N. I. (2014). Hubungan Antara Perilaku Calon Pemimpin Dengan Pengambilan Keputusan Terhadap Pemilihan Kepala Desa Periode 2015 Pada Masyarakat Desa Medan Estate.
- 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).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane.
- Siregar, N. I. (2021). Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, R., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Keanggotaan Pramuka Pada SMKN 1 Percut Sei Tuan.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, 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.
- Munir, A., & Wahyuni, N. S. (2011). Perilaku Agresif pada Anak Korban Kekerasan (Child Abuse).
- 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.

- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & 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.
- 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).
- Munir, A., & Hardjo, S. (2009). Hubungan Antara Perilaku Pengambilan Keputusan Intuitif dan Rasional Terhadap Prestasi Kerja Manajer Tingkat Pertama Pemasaran dan Produksi.
- Hardjo, S. (2004). Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.
- Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Sikap Siswa Terhadap Lembaga Pendidikan Sekolah dan Bimbingan Tes Sebagai Media Dalam Menghadapi UMPTN.
- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan.
- Siregar, M. (2011). Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Lubis, L., & Siregar, N. I. (2012). Hubungan Kemandirian dan Dukungan Keluarga dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 2 Medan.
- Alfita, L. (2012). Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- 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).
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.
- Nugraha, M. F. (2015). Kontrol Diri Pada Penderita Kleptomania (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). Kreativitas Siswa Ditinjau Dari Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Studi Perbandingan Antara SMA Al Azhar Dengan Pesantren Ar Raudhatul Hasanah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- Siregar, N. I. (2002). Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.
- Azis, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (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).
- Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Wahyuni, N. S. (2003). Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Atasan dan Bawahan Dengan Keikatan Karyawan Pada Perusahaan.

- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2010). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pengelolaan Kelas dengan Minat Belajar Siswa Kelas V dan VI di SD Taman Harapan Medan.
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). Perbedaan Keadaan Depresi pada Penderita Kanker Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Sakit Umum H. Adam Malik Medan.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.