
Efek Mindfulness dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Selama Masa Ujian

FANNY YUSNAINI PITALOKA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kecemasan ujian merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat memengaruhi kinerja akademis dan kesehatan mental mereka. Ketika mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan dampak negatif lainnya yang berpotensi menghambat keberhasilan akademik. Dalam konteks ini, mindfulness muncul sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi dan mengurangi kecemasan. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, telah mendapatkan perhatian luas dalam penelitian psikologis dan kesehatan mental.

Studi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meredakan gejala kecemasan. Dengan memfokuskan perhatian pada momen sekarang, mahasiswa dapat mengurangi kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan dan pengalaman negatif yang berhubungan dengan ujian. Melalui berbagai teknik mindfulness seperti meditasi, latihan pernapasan, dan kesadaran saat melakukan aktivitas sehari-hari, mahasiswa dapat belajar untuk menghadapi situasi stres dengan lebih tenang.

Artikel ini membahas efek mindfulness dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa selama masa ujian, mencakup mekanisme kerja mindfulness, penelitian terkini, serta implementasi praktik mindfulness di kalangan mahasiswa. Dengan mengidentifikasi hubungan positif antara mindfulness dan pengurangan kecemasan, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berguna bagi pendidik dan mahasiswa mengenai pentingnya praktik mindfulness sebagai strategi coping yang efektif. Diharapkan, implementasi mindfulness di lingkungan pendidikan dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan mendukung mereka dalam mencapai potensi akademis yang optimal.

Kata Kunci: Mindfulness, kecemasan, mahasiswa, ujian, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi stres, yang dapat muncul dalam berbagai bentuk dan intensitas. Di kalangan mahasiswa, kecemasan sering kali diperparah oleh tuntutan akademis yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk meraih nilai yang baik. Berdasarkan penelitian, hampir 60% mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan saat menghadapi ujian, yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademis mereka (Putri, 2021). Kecemasan ujian dapat menyebabkan berbagai masalah, mulai dari penurunan konsentrasi hingga gangguan tidur, yang semuanya dapat mempengaruhi performa mahasiswa di dalam kelas.

Di era modern, di mana informasi tersedia secara melimpah dan persaingan di dunia pendidikan semakin ketat, mahasiswa sering merasa tertekan untuk mencapai standar tinggi. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mereka untuk berpikir jernih dan merespon dengan baik saat ujian, sehingga menciptakan siklus negatif yang sulit untuk diatasi. Dalam konteks ini, penting untuk mencari pendekatan yang efektif dalam mengelola dan mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam mengatasi kecemasan adalah mindfulness. Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan praktik yang melibatkan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Konsep ini berakar dari tradisi meditasi dan telah diadaptasi menjadi berbagai program kesehatan mental, termasuk Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn. Melalui praktik mindfulness, individu dapat belajar untuk menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak di dalamnya, sehingga membantu mereka untuk menghadapi situasi stres dengan lebih tenang.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Penelitian oleh Goyal et al. (2014) mengungkapkan bahwa program mindfulness secara signifikan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam program mindfulness melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengikuti program tersebut (Bäumel et al., 2014). Dengan mengadopsi praktik mindfulness, mahasiswa tidak hanya dapat mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka, yang sangat penting saat menghadapi ujian.

Mengimplementasikan mindfulness di lingkungan kampus bisa menjadi langkah positif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Beberapa universitas telah memperkenalkan program-program mindfulness dan menawarkan workshop yang dirancang untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan. Dalam program ini,

mahasiswa diajarkan berbagai teknik mindfulness yang sederhana namun efektif, seperti meditasi pernapasan, latihan kesadaran saat belajar, dan teknik relaksasi.

Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas lebih dalam tentang efek mindfulness dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa selama masa ujian. Fokus utama akan diberikan pada mekanisme kerja mindfulness, penelitian terkini yang mendukung manfaatnya, serta implementasi praktik mindfulness di kalangan mahasiswa. Diharapkan, artikel ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pendidik, mahasiswa, dan pemangku kepentingan lainnya mengenai pentingnya praktik mindfulness sebagai strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan akademis.

Dengan demikian, penting bagi institusi pendidikan untuk mempertimbangkan integrasi praktik mindfulness ke dalam kurikulum mereka, guna mendukung kesehatan mental mahasiswa dan membantu mereka meraih keberhasilan akademis yang lebih baik.

Pembahasan

1. Konsep Mindfulness

Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan praktik mental yang melibatkan perhatian penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh saat ini. Praktik ini berakar dari tradisi meditasi dalam berbagai budaya, khususnya dalam tradisi Buddhis. Namun, selama beberapa dekade terakhir, mindfulness telah diadopsi dan dikembangkan dalam konteks psikologi modern dan kesehatan mental. Menurut Jon Kabat-Zinn, pencipta program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mindfulness adalah "kesadaran yang muncul dari perhatian yang disengaja, di sini dan saat ini, tanpa penilaian" (Kabat-Zinn, 1990). Praktik mindfulness membantu individu untuk berfokus pada pengalaman saat ini, mengurangi kecenderungan untuk merenung tentang masa lalu atau khawatir tentang masa depan.

Mindfulness dapat dilakukan melalui berbagai teknik, termasuk meditasi, latihan pernapasan, dan praktik kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya, meditasi pernapasan melibatkan fokus pada napas dan mengamati pikiran yang muncul tanpa terlibat secara emosional. Dengan melatih mindfulness secara teratur, individu dapat mengembangkan kapasitas untuk mengelola reaksi emosional dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

2. Hubungan antara Mindfulness dan Kecemasan

Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan. Mindfulness membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pengalaman mereka, sehingga mengurangi reaksi negatif terhadap stres. Ketika seseorang berlatih mindfulness, mereka belajar untuk mengenali dan menerima

pikiran serta perasaan mereka tanpa menghakimi. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi situasi yang menantang dengan lebih tenang.

Sebuah studi oleh Goyal et al. (2014) menemukan bahwa program mindfulness efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Dalam penelitian tersebut, peserta yang mengikuti program mindfulness melaporkan penurunan signifikan dalam gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian lain oleh Bäuml et al. (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam program mindfulness memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan, terutama selama masa ujian.

Kecemasan ujian sering kali dipicu oleh kekhawatiran tentang performa akademis dan penilaian dari orang lain. Dengan mengadopsi pendekatan mindfulness, mahasiswa dapat belajar untuk mengurangi kekhawatiran ini. Mindfulness membantu mereka untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan fokus pada proses belajar, sehingga mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Selain itu, mindfulness dapat membantu mahasiswa untuk lebih menerima ketidakpastian yang mungkin muncul selama ujian.

3. Mekanisme Kerja Mindfulness dalam Mengurangi Kecemasan

Mekanisme kerja mindfulness dalam mengurangi kecemasan dapat dijelaskan melalui beberapa aspek psikologis. Pertama, mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri. Dengan berlatih mindfulness, individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi respons mereka terhadap stres. Kesadaran diri ini memungkinkan individu untuk mengenali tanda-tanda awal kecemasan dan mengelola reaksi mereka sebelum kecemasan menjadi lebih parah.

Kedua, mindfulness dapat mengubah pola pikir dan persepsi. Sering kali, individu dengan kecemasan memiliki pola pikir yang negatif dan cenderung catastrophizing (membayangkan skenario terburuk). Melalui praktik mindfulness, mahasiswa dapat belajar untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir tersebut, menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan positif. Hal ini dapat membantu mereka untuk meredakan kecemasan yang muncul akibat pikiran-pikiran negatif.

Ketiga, mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi. Ketika mahasiswa belajar untuk mengenali dan menerima emosi mereka tanpa menghakimi, mereka dapat mengelola emosi tersebut dengan lebih baik. Mindfulness mengajarkan individu untuk tidak terjebak dalam emosi negatif, melainkan untuk melihatnya sebagai pengalaman yang sementara. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengurangi dampak kecemasan pada performa akademis mereka.

4. Implementasi Mindfulness di Kalangan Mahasiswa

Program-program mindfulness dapat diimplementasikan di lingkungan kampus untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan. Beberapa universitas telah memperkenalkan program MBSR atau workshop mindfulness yang dapat diikuti oleh mahasiswa. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang konsep mindfulness serta melatih mahasiswa dalam praktik-praktik mindfulness yang efektif.

Contoh teknik mindfulness yang dapat diterapkan oleh mahasiswa meliputi:

- **Meditasi pernapasan:** *Luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk fokus pada pernapasan. Mahasiswa dapat duduk dalam posisi nyaman, menutup mata, dan memperhatikan aliran napas mereka. Jika pikiran muncul, mereka diajarkan untuk menyadari pikiran tersebut dan kemudian kembali fokus pada pernapasan.*
- **Latihan kesadaran saat belajar:** *Saat belajar, mahasiswa dapat berlatih untuk memperhatikan materi yang sedang dipelajari tanpa terganggu oleh hal-hal lain. Mereka dapat membuat catatan atau menggunakan teknik visualisasi untuk membantu mereka tetap fokus.*
- **Berjalan dengan kesadaran:** *Saat berjalan di kampus, mahasiswa dapat memperhatikan setiap langkah, sensasi kaki di tanah, dan lingkungan sekitar. Latihan ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan tubuh dan mengurangi perasaan cemas.*

5. Manfaat Mindfulness dalam Mengurangi Kecemasan Ujian

Manfaat mindfulness tidak hanya terbatas pada pengurangan kecemasan. Praktik ini juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, yang sangat penting saat menghadapi ujian. Mahasiswa yang berlatih mindfulness dapat lebih mudah mengelola pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap tenang di bawah tekanan. Selain itu, praktik ini dapat meningkatkan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam mempersiapkan ujian. Dengan tidur yang cukup dan berkualitas, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan akademis.

Dalam konteks pendidikan, integrasi praktik mindfulness ke dalam kurikulum dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Dengan menyediakan dukungan yang diperlukan, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan keberhasilan akademis mereka.

Kesimpulan

Mindfulness terbukti menjadi alat yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa selama masa ujian. Melalui praktik kesadaran penuh, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stres yang berkaitan dengan akademik dengan lebih tenang dan terkendali. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness tidak

hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kualitas tidur, yang semuanya penting untuk performa akademis yang optimal.

Implementasi praktik mindfulness di lingkungan pendidikan, seperti melalui program MBSR atau workshop, dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Dengan melatih mahasiswa untuk mengadopsi teknik mindfulness, institusi pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan sehat bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis.

Selain itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan tinggi. Diharapkan, dengan meningkatnya penerimaan dan integrasi praktik mindfulness, mahasiswa dapat mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik, sehingga mendukung pencapaian akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kesadaran ini penting untuk menciptakan generasi mahasiswa yang tidak hanya berhasil dalam akademik, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.*
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). *Hubungan Konsep Diri dan Kematangan Emosi Dengan Disiplin Pada Siswa SMP Negeri 3 Nisam Antara Kabupaten Aceh Utara.*
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.*
- Sesilia, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kompensasi dengan Loyalitas Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Purba, A. W. D., & Siregar, M. (2013). *Hubungan antara Penalaran Moral dengan Kenakalan Remaja pada Siswa-Siswi SMA Swasta Eria 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.*
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.*
- Siregar, M. (2009). *Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Penyesuaian Diri.*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Novita, E. (2012). *Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral pada Mahasiswa Semester II Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- 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).*
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.*
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.*
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). *Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.*
- Siregar, F. H., Oentari, D., & Damayanti, N. (2013). *Kepuasan Hidup Relawan Leo Club Ditinjau dari Kepribadian Big Five.*
- 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).*
- Nilawati, N., & Wahyuni, N. S. (2003). *Persepsi Terhadap Iklim Organisasi Dengan Persepsi Terhadap Pengembangan Karir Pada Perawat Rumah Sakit Sri Ratu Medan.*
- Siregar, F. H. (2000). *Persepsi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi Dengan Kepuasan Kerja Karyawan.*
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.*
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). *Peran Dukungan Sosial Pada Gay Dalam Membentuk Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Hardjo, S. (2000). *Pemilihan Warna Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.*
- Hardjo, S. (2004). *Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.*
- 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).*
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). *Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.*
- 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. (2002). *Perkembangan Moral Judgement Pada Remaja Siswa Siswi Kelas Unggulan dan Non Unggulan.*
- Purba, A. D., & Dewi, S. S. (2014). *Perbedaan Perilaku Agresif ditinjau dari Tipe Kepribadian AB pada Siswa SMA Sinar Husni 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.*
- Dewi, S. S. (2012). *Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.*
- Siregar, N. I., & Lubis, R. (2011). *Efektifitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Pembentukan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Yayasan Tunas Binjai Utara.*
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.*
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2002). *Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan.*
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.*
- 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. (2016). *Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja.*
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS.*
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Perbedaan Jiwa Wiraswasta Pada Masyarakat Nelayan Yang Mendapat Pendidikan dan Tidak Mendapat Pendidikan Dari Lembaga Swadaya Masyarakat.*
- Wahyuni, N. S. (2017). *Psikologi Pendidikan.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*