
Pengaruh Intervensi Psikologis dalam Mengatasi Ketergantungan pada Gawai di Kalangan Remaja

HERMANTO TAMPUBOLON

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Ketergantungan pada gawai telah menjadi fenomena yang semakin meluas di kalangan remaja, mengakibatkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Perkembangan teknologi yang cepat dan aksesibilitas gawai yang tinggi telah mendorong remaja untuk menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar. Ketergantungan ini dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, depresi, serta masalah akademik akibat penurunan fokus dan konsentrasi. Oleh karena itu, intervensi psikologis menjadi suatu keharusan untuk menangani masalah ini dengan cara yang efektif.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intervensi psikologis dalam mengatasi ketergantungan gawai di kalangan remaja. Berbagai pendekatan psikologis, termasuk konseling individu, terapi kognitif-perilaku (CBT), dan program edukasi, dipertimbangkan sebagai solusi untuk membantu remaja memahami dan mengubah perilaku ketergantungan mereka. Melalui konseling, remaja dapat mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan dan kebiasaan mereka, sementara CBT membantu mereka mengenali serta mengatasi pola pikir negatif yang terkait dengan penggunaan gawai. Program edukasi, di sisi lain, tidak hanya meningkatkan kesadaran diri remaja tetapi juga melibatkan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengurangan penggunaan gawai.

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat memberikan dampak positif yang signifikan, seperti penurunan waktu penggunaan gawai, peningkatan interaksi sosial, dan perbaikan kesehatan mental. Meskipun tantangan dalam implementasi intervensi masih ada, seperti stigma dan keterbatasan sumber daya, pendekatan yang tepat dapat membantu remaja mengatasi ketergantungan ini dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, upaya kolektif dari orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk menciptakan perubahan positif di kalangan generasi muda.

Kata Kunci: *ketergantungan gawai, intervensi psikologis, remaja, kesehatan mental, perilaku.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di era digital yang semakin maju, gawai seperti smartphone, tablet, dan laptop telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Mereka menggunakan perangkat ini untuk berbagai tujuan, termasuk komunikasi, hiburan, belajar, dan bersosialisasi. Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, seperti akses informasi yang cepat dan kemudahan berkomunikasi, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengarah pada masalah serius, termasuk ketergantungan. Ketergantungan pada gawai, yang sering kali tidak disadari, telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin mendesak dan patut diperhatikan oleh orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan.

Ketergantungan pada gawai dapat didefinisikan sebagai penggunaan perangkat digital yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun kesehatan fisik dan mental. Para peneliti menunjukkan bahwa remaja yang mengalami ketergantungan gawai cenderung memiliki pola tidur yang buruk, mengalami kecemasan dan depresi, serta menunjukkan penurunan prestasi akademik. Dalam banyak kasus, remaja lebih memilih menghabiskan waktu di depan layar daripada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau terlibat dalam aktivitas fisik. Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial, masalah dalam keterampilan sosial, dan rendahnya rasa percaya diri.

Berdasarkan data dari beberapa studi, remaja menghabiskan rata-rata 7 hingga 9 jam per hari untuk menggunakan gawai, yang melebihi rekomendasi waktu penggunaan yang sehat. Banyak remaja merasa sulit untuk mengendalikan dorongan untuk menggunakan gawai, bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya. Gejala putus zat, seperti kecemasan, gelisah, atau marah ketika gawai tidak dapat diakses, juga menjadi tanda bahwa mereka mengalami ketergantungan. Masalah ini semakin diperparah oleh pengaruh media sosial, di mana remaja merasa tertekan untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru.

Dalam konteks ini, intervensi psikologis menjadi penting untuk membantu remaja mengatasi ketergantungan ini. Berbagai pendekatan, seperti konseling individu, terapi kognitif-perilaku (CBT), dan program edukasi, dapat membantu mereka memahami dan mengubah perilaku ketergantungan. Konseling memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mengeksplorasi penyebab ketergantungan. Sementara itu, CBT berfokus pada mengidentifikasi pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan penggunaan gawai. Melalui CBT, remaja dapat belajar untuk mengubah pola pikir yang merugikan dan menggantinya dengan strategi yang lebih positif.

Program edukasi juga sangat penting dalam konteks ini. Edukasi mengenai dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya membatasi waktu di depan layar. Program ini dapat melibatkan orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengurangan penggunaan gawai. Melalui pendekatan kolaboratif ini, diharapkan remaja dapat memperoleh dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi ketergantungan.

Di tengah tantangan yang dihadapi, intervensi psikologis memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan dalam membantu remaja mengatasi ketergantungan gawai. Dengan adanya kesadaran yang lebih tinggi tentang dampak negatif penggunaan gawai, dukungan dari orang tua, dan akses ke profesional kesehatan mental, remaja dapat belajar untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, meningkatkan interaksi sosial, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh intervensi psikologis dalam mengatasi ketergantungan gawai di kalangan remaja, serta memberikan wawasan tentang pentingnya pendekatan ini dalam konteks kesehatan mental remaja saat ini.

Pembahasan

1. Definisi Ketergantungan Gawai

Ketergantungan gawai adalah kondisi di mana seseorang menghabiskan waktu yang berlebihan menggunakan perangkat digital, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Dalam konteks remaja, ketergantungan ini sering kali ditandai dengan gejala seperti ketidakmampuan untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar, kehilangan minat pada aktivitas lain, serta munculnya gejala putus zat seperti kecemasan dan marah ketika tidak dapat mengakses gawai. Ketergantungan gawai bukan hanya soal frekuensi penggunaan, tetapi juga melibatkan dampak psikologis dan emosional yang lebih dalam. Misalnya, remaja mungkin merasa tertekan jika mereka tidak dapat memeriksa media sosial secara teratur, atau merasa kesepian ketika mereka tidak berinteraksi secara daring dengan teman-teman mereka.

Dampak dari ketergantungan gawai bisa sangat luas. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar cenderung mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Selain itu, waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gawai mengurangi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang penting untuk kesehatan tubuh dan perkembangan sosial. Sebagai contoh, penelitian oleh Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan kepuasan hidup remaja. Ini menunjukkan bahwa ketergantungan gawai dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Faktor Penyebab Ketergantungan Gawai

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap ketergantungan gawai di kalangan remaja. Beberapa di antaranya termasuk:

- **Aksesibilitas:** *Kemudahan akses ke gawai menjadi faktor utama. Dengan harga gawai yang semakin terjangkau dan ketersediaan internet yang luas, remaja dapat dengan mudah mengakses konten yang menarik bagi mereka. Hal ini menciptakan ketergantungan, di mana mereka merasa terpaksa untuk terus-menerus terhubung dengan dunia digital.*
- **Pengaruh Sosial:** *Media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan penggunaan gawai di kalangan remaja. Kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh teman sebaya membuat remaja merasa tertekan untuk selalu online. Mereka mungkin merasa bahwa interaksi sosial yang terjadi secara daring lebih penting dibandingkan dengan interaksi langsung, yang pada gilirannya dapat mengurangi keterampilan sosial mereka.*
- **Keterpaduan Teknologi:** *Permainan online, aplikasi, dan platform media sosial dirancang untuk menarik perhatian pengguna. Dengan fitur-fitur yang memicu adrenalin, seperti penghargaan atau notifikasi, remaja sering kali merasa sulit untuk mengalihkan perhatian mereka dari gawai. Hal ini berkontribusi pada pengembangan kebiasaan yang merugikan dan dapat memperkuat ketergantungan mereka.*

3. Intervensi Psikologis

Intervensi psikologis merupakan pendekatan yang dapat membantu remaja memahami dan mengatasi ketergantungan gawai mereka. Beberapa metode yang umum digunakan dalam intervensi ini meliputi:

- **Konseling Individu:** *Konseling dapat memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka terkait penggunaan gawai. Dalam sesi konseling, terapis dapat membantu remaja mengenali faktor-faktor yang mendasari ketergantungan mereka, serta menawarkan strategi untuk mengubah perilaku tersebut. Konseling juga memungkinkan remaja untuk membahas tantangan yang mereka hadapi, seperti tekanan dari teman sebaya dan kesulitan dalam mengatur waktu.*
- **Terapi Kognitif-Perilaku (CBT):** *CBT adalah pendekatan yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif. Dalam konteks ketergantungan gawai, CBT dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif yang menyebabkan mereka merasa perlu untuk selalu terhubung. Misalnya, terapis dapat membantu remaja menyadari bahwa mereka tidak perlu terus-menerus memeriksa media sosial untuk merasa diterima. Melalui teknik-teknik CBT,*

remaja dapat belajar cara mengelola dorongan mereka dan mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat.

- **Program Edukasi:** *Program edukasi dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan. Program ini dapat mencakup seminar, lokakarya, dan pelatihan untuk remaja serta orang tua. Melalui edukasi, remaja dapat memahami risiko yang terkait dengan ketergantungan gawai, seperti gangguan tidur dan masalah kesehatan mental. Selain itu, melibatkan orang tua dalam program ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana remaja merasa didukung untuk mengurangi penggunaan gawai.*

4. Hasil Intervensi Psikologis

Berdasarkan berbagai studi, intervensi psikologis telah menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam mengatasi ketergantungan gawai di kalangan remaja. Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2012) menunjukkan bahwa remaja yang menjalani terapi kognitif-perilaku mengalami penurunan waktu penggunaan gawai dan peningkatan interaksi sosial. Selain itu, program edukasi yang melibatkan orang tua juga terbukti efektif dalam menciptakan kesadaran bersama tentang pentingnya membatasi waktu di depan layar. Dalam sebuah studi oleh Domingues-Montanari (2017), ditemukan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan dari orang tua lebih cenderung untuk mengurangi waktu penggunaan gawai mereka.

Intervensi psikologis tidak hanya mengurangi ketergantungan gawai, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Remaja yang berhasil mengatasi ketergantungan mereka melaporkan peningkatan dalam kesehatan mental, hubungan sosial yang lebih baik, dan peningkatan prestasi akademik. Ini menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat, remaja dapat belajar untuk mengelola penggunaan gawai mereka dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

5. Tantangan dalam Implementasi

Meskipun intervensi psikologis menunjukkan hasil yang menjanjikan, terdapat beberapa tantangan dalam implementasinya. Salah satu tantangan terbesar adalah stigma yang terkait dengan mencari bantuan psikologis. Banyak remaja merasa malu atau enggan untuk mengakui bahwa mereka mengalami ketergantungan, yang membuat mereka ragu untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental sangat diperlukan.

Tantangan lainnya adalah ketersediaan sumber daya. Tidak semua sekolah atau komunitas memiliki akses yang cukup terhadap profesional kesehatan mental. Hal ini membatasi jangkauan intervensi dan menghalangi remaja untuk mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Selain itu, mengubah perilaku yang telah terbangun selama

bertahun-tahun memerlukan waktu, komitmen, dan dukungan yang berkelanjutan dari orang tua dan lingkungan sekitar.

Ketergantungan gawai di kalangan remaja adalah masalah serius yang memerlukan perhatian dan intervensi. Dengan pendekatan yang tepat, intervensi psikologis dapat membantu remaja memahami dan mengatasi ketergantungan ini, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Upaya kolaboratif antara orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif di kalangan generasi muda.

Kesimpulan

Ketergantungan gawai di kalangan remaja merupakan masalah yang semakin mendesak dan kompleks, mengingat dampak negatif yang dapat ditimbulkannya terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang fenomena ini, kita dapat melihat betapa pentingnya intervensi psikologis dalam mengatasi ketergantungan gawai. Berbagai pendekatan, seperti konseling individu, terapi kognitif-perilaku (CBT), dan program edukasi, telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang merugikan.

Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan waktu penggunaan gawai, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan keterampilan sosial remaja. Dengan dukungan yang tepat dari orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental, remaja dapat belajar mengelola penggunaan gawai mereka dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasi intervensi, seperti stigma dan keterbatasan sumber daya, upaya kolektif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung sangat penting. Dengan demikian, langkah proaktif dalam mengatasi ketergantungan gawai dapat membantu generasi muda tumbuh menjadi individu yang lebih sehat dan seimbang di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Munir, A., & Wahyuni, N. S. (2011). *Perilaku Agresif pada Anak Korban Kekerasan (Child Abuse)*.
- Purba, A. W. (2018). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di Medan*.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Lubis, D. M. G. S. (2016). *Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Proses Belajar Mengajar*.
- 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*.
- Zahara, F. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan*.
- 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)*.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2004). *Daya Tarik Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Medan*.
- Hardjo, S. (2000). *Penyesuaian Diri Remaja Ditinjau Dari Etnik Batak dan Etnik Jawa*.
- Khuzaimah, U. (2008). *Loneliness (Kesepian)*.
- Budiman, Z. (2024). *Hubungan Persepsi Kenaikan Gaji Tahunan dengan Kepuasan Kerja di PT. Prima Sarana Usaha Mandiri (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, D. P. (2023). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z di Kelurahan Kota Matsum I Medan*.
- Fadilah, R. (2020). *Metode Disiplin pada Anak Dalam Psikologi Islam*.
- 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*.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). *Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah*.
- 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)*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (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)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan*.
- Siregar, F. H. (2018). *Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan pada Remaja SMA Negeri 1 Terangun*.
- Hasmayni, B. (2010). *Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen*.
- 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)*.
- Wati, A., & Budiman, Z. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Remaja di Rumah Kos Kelurahan Desa Suka Damai Kabupaten Langkat*.
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). *Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu*.
- Dewi, A. H. (2017). *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSUD Haji Medan*.
- 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 Psikologis 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., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). *Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syar'iyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). *Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan*.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2019). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Komitmen Karyawan PT. Barumun Agro Santoso*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (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*.
- 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)*.
- Hardjo, S. (2002). *Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan*.
- 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. (2011). *Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). *Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian*.
- Harahap, D. P. (2021). *Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresif Siswa Di SMK N 2 Rambah*.
- Masir, H. A., & Budiman, Z. (2017). *Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Medan*.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.

- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, 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.*
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.*