
Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kualitas Tidur pada Remaja

SHELVI MARANTONI

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kecemasan sosial adalah gangguan psikologis yang umum dialami oleh remaja dan sering kali berdampak pada kualitas tidur mereka. Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, sehingga mempengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Salah satu dampak yang paling sering dilaporkan adalah gangguan tidur, termasuk insomnia, mimpi buruk, dan tidur yang terfragmentasi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara kecemasan sosial dan kualitas tidur pada remaja, dengan meninjau literatur yang relevan serta mekanisme psikologis dan fisiologis yang berkontribusi pada hubungan tersebut.

Kecemasan sosial mempengaruhi kualitas tidur melalui peningkatan aktivitas mental dan fisiologis yang terjadi menjelang waktu tidur. Remaja yang cemas secara sosial sering kali memikirkan interaksi sosial yang terjadi atau yang akan datang, memicu ruminasi yang menyebabkan kesulitan untuk rileks. Hal ini memanjangkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (sleep latency) dan mengurangi durasi tidur total. Secara fisiologis, kecemasan sosial juga mengaktifkan sistem saraf simpatis, meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang mengganggu proses tidur. Gangguan tidur yang dialami, seperti insomnia dan mimpi buruk, pada akhirnya memperburuk kondisi kecemasan sosial yang dirasakan remaja, menciptakan siklus yang sulit diputus.

Konsekuensi jangka panjang dari gangguan tidur akibat kecemasan sosial mencakup penurunan performa akademik, gangguan dalam hubungan sosial, serta peningkatan risiko masalah kesehatan mental lainnya seperti depresi dan gangguan suasana hati. Berdasarkan temuan ini, intervensi yang ditargetkan pada pengelolaan kecemasan sosial dan peningkatan kualitas tidur sangat diperlukan. Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan teknik manajemen tidur terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan sosial serta memperbaiki pola tidur mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak kecemasan sosial terhadap tidur, langkah-langkah pencegahan yang tepat dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik remaja secara keseluruhan.

Kata Kunci: *kecemasan sosial, kualitas tidur, remaja, insomnia, kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan emosional seorang remaja. Tidur yang cukup dan berkualitas tidak hanya membantu dalam pemulihan tubuh secara fisik tetapi juga berperan dalam peningkatan kemampuan kognitif, stabilitas emosi, dan pembentukan memori. Bagi remaja, yang berada pada fase kritis pertumbuhan dan perkembangan, tidur menjadi semakin vital karena proses pematangan otak dan tubuh sedang berlangsung dengan cepat. Namun, berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja, salah satunya adalah masalah psikologis, seperti kecemasan sosial.

Masa remaja sering kali diidentifikasi sebagai periode yang penuh tantangan emosional dan sosial. Perubahan hormonal, tekanan akademik, serta pencarian identitas diri dapat menciptakan situasi di mana remaja rentan terhadap berbagai gangguan mental dan emosional. Di antara berbagai masalah yang muncul, kecemasan sosial adalah salah satu yang paling umum dan sering kali berdampak signifikan pada kesejahteraan remaja. Kecemasan sosial atau social anxiety disorder adalah gangguan psikologis di mana seseorang memiliki ketakutan berlebihan terhadap penilaian atau pandangan negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Remaja yang mengalami kecemasan sosial sering kali merasa cemas, malu, atau tidak nyaman dalam interaksi sosial, baik di sekolah, lingkungan teman sebaya, maupun dalam kegiatan sosial lainnya.

Kecemasan sosial tidak hanya berdampak pada kemampuan remaja untuk berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kualitas tidur. Tidur yang terganggu sering kali menjadi keluhan umum di antara remaja yang mengalami kecemasan sosial. Gangguan tidur, seperti sulit tidur (insomnia), mimpi buruk, dan tidur yang tidak nyenyak, dapat muncul sebagai hasil dari pikiran cemas yang muncul di malam hari. Remaja yang cemas secara sosial sering kali mengalami peningkatan ruminasi atau pikiran berulang tentang situasi sosial yang mereka anggap memalukan atau menakutkan, yang membuat mereka sulit untuk tertidur. Bahkan ketika mereka akhirnya tertidur, kualitas tidur mereka cenderung terganggu, dengan lebih sering terbangun di tengah malam atau mengalami mimpi buruk yang memperparah kecemasan mereka.

Hubungan antara kecemasan sosial dan kualitas tidur pada remaja menjadi perhatian penting dalam penelitian ini karena kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada perkembangan dan kesejahteraan remaja. Remaja yang mengalami gangguan tidur tidak hanya menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas harian mereka, tetapi juga berisiko mengalami penurunan kemampuan kognitif, penurunan performa akademik, serta gangguan emosional lainnya seperti depresi dan gangguan suasana hati. Selain itu, kurang tidur juga dapat mempengaruhi regulasi emosi, di mana remaja menjadi lebih mudah tersinggung, kesulitan mengendalikan emosi, dan lebih rentan terhadap stres. Dampak dari gangguan tidur ini pada akhirnya dapat memperburuk kecemasan sosial yang dialami remaja, menciptakan lingkaran setan di mana kecemasan sosial menyebabkan gangguan tidur, dan gangguan tidur pada gilirannya memperburuk kecemasan sosial.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan gangguan tidur sering kali saling terkait. Sebuah penelitian oleh Gregory dan Sadeh (2012) menemukan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki waktu tidur yang lebih singkat, kualitas tidur yang lebih rendah, dan lebih sering melaporkan mengalami masalah tidur dibandingkan dengan remaja tanpa kecemasan sosial. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial memengaruhi cara otak merespons terhadap situasi stres, termasuk ketika akan tidur. Ketidakmampuan untuk menenangkan diri sebelum tidur membuat remaja yang mengalami kecemasan sosial lebih sulit untuk mencapai tidur yang nyenyak dan berkualitas.

Secara fisiologis, kecemasan sosial dapat memicu respons stres yang berlebihan dalam tubuh, termasuk peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Hal ini menyebabkan produksi hormon stres, seperti kortisol, meningkat, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan tubuh untuk bersiap memasuki fase tidur. Detak jantung yang meningkat, tekanan darah yang lebih tinggi, serta pernapasan yang lebih cepat adalah beberapa gejala fisiologis yang sering dialami oleh remaja dengan kecemasan sosial. Semua ini berkontribusi pada kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk.

Selain faktor fisiologis, faktor psikologis juga memegang peran penting dalam hubungan antara kecemasan sosial dan kualitas tidur. Pikiran obsesif tentang interaksi sosial yang tidak menyenangkan, ketakutan akan penilaian negatif, serta kekhawatiran tentang situasi sosial di masa depan sering kali mendominasi pikiran remaja saat mereka mencoba untuk tidur. Hal ini menyebabkan peningkatan kecemasan pada malam hari, yang membuat mereka sulit untuk tidur dengan cepat atau tetap tertidur sepanjang malam.

Berdasarkan latar belakang ini, penting untuk memahami lebih dalam bagaimana kecemasan sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja, serta bagaimana gangguan tidur ini dapat memperburuk kondisi kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua faktor ini, dengan harapan dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang pentingnya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Pembahasan

1. Kecemasan Sosial pada Remaja

Kecemasan sosial adalah salah satu gangguan kecemasan yang paling umum dialami oleh remaja, sebuah fase kehidupan di mana perkembangan sosial dan emosional sedang mencapai puncaknya. Pada remaja, kecemasan sosial sering muncul seiring dengan perubahan-perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas. Pada tahap ini, remaja mulai lebih peduli dengan penampilan, citra diri, dan bagaimana mereka dilihat oleh teman sebaya atau masyarakat. Ketakutan berlebih terhadap penilaian negatif atau ejekan dari orang lain sering kali menciptakan rasa cemas yang berlebihan ketika berada dalam situasi sosial, misalnya saat berbicara di depan umum, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, atau bahkan sekadar berinteraksi dengan teman sebaya.

Banyak remaja yang mengalami kecemasan sosial merasa cemas dalam situasi di mana mereka harus menunjukkan diri atau berbicara di depan orang lain. Mereka sering kali khawatir tentang bagaimana orang lain akan bereaksi terhadap mereka, apakah mereka

akan dihakimi, diejek, atau ditolak. Pikiran ini menciptakan ketegangan emosional yang terus-menerus dan mengganggu kesejahteraan mental mereka. Studi menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan remaja, termasuk hubungan interpersonal, performa akademik, dan kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang sehat.

Selain itu, remaja dengan kecemasan sosial sering mengalami penurunan harga diri dan rasa percaya diri, yang memperburuk isolasi sosial mereka. Ketidakmampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain karena rasa cemas yang intens dapat memperkuat perasaan kesepian dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis lainnya, seperti depresi. Akibat dari kecemasan sosial ini tidak hanya memengaruhi kondisi emosional remaja secara langsung, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas tidur mereka.

2. Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental, khususnya bagi remaja yang berada dalam masa pertumbuhan. Namun, kecemasan sosial sering kali memengaruhi pola tidur secara signifikan. Remaja yang mengalami kecemasan sosial sering kali sulit untuk tertidur (*insomnia*) atau memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan fisiologis yang terpicu oleh kecemasan.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling umum di antara remaja yang mengalami kecemasan sosial. *Insomnia* didefinisikan sebagai kesulitan untuk tertidur, tetap tertidur, atau tidur yang tidak nyenyak. Remaja dengan kecemasan sosial sering kali menghabiskan waktu yang lebih lama untuk bisa tertidur (*sleep latency*), karena mereka cenderung memikirkan situasi sosial yang membuat mereka cemas. Pikiran obsesif tentang interaksi sosial yang tidak nyaman atau ketakutan akan situasi sosial di masa depan membuat mereka sulit untuk merasa rileks sebelum tidur. Sebagai hasilnya, proses transisi dari keadaan terjaga ke keadaan tidur menjadi lebih sulit.

Selain *insomnia*, kecemasan sosial juga dapat memicu gangguan tidur lainnya seperti mimpi buruk. Mimpi buruk ini sering kali berhubungan dengan ketakutan atau kekhawatiran yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, termasuk situasi sosial yang membuat cemas. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial lebih mungkin mengalami mimpi buruk yang mengganggu tidur mereka. Mimpi buruk ini tidak hanya mengganggu tidur malam, tetapi juga dapat memperburuk kecemasan di siang hari, menciptakan siklus kecemasan dan gangguan tidur yang sulit diputus.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dengan kecemasan sosial dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan mereka. Tidur yang tidak cukup atau tidak nyenyak dapat menyebabkan masalah fisik dan mental yang lebih serius, seperti penurunan kemampuan kognitif, penurunan konsentrasi, dan peningkatan risiko gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan yang lebih parah. Dalam jangka panjang, gangguan tidur dapat memperburuk kecemasan sosial yang dialami remaja, karena mereka menjadi lebih lelah dan kurang mampu mengatasi tantangan sosial yang mereka hadapi.

3. Mekanisme Psikologis dan Fisiologis

Ada beberapa mekanisme psikologis dan fisiologis yang dapat menjelaskan bagaimana kecemasan sosial memengaruhi kualitas tidur. Secara psikologis, kecemasan sosial menyebabkan peningkatan aktivitas mental sebelum tidur. Remaja dengan kecemasan sosial sering kali mengalami ruminasi, yaitu kebiasaan berpikir berulang-ulang tentang interaksi sosial yang menyebabkan kecemasan. Pikiran-pikiran ini dapat berupa ingatan tentang situasi sosial yang memalukan, kekhawatiran tentang bagaimana mereka dilihat oleh orang lain, atau ketakutan akan penilaian negatif yang mungkin mereka terima di masa depan. Pikiran-pikiran ini mengganggu kemampuan remaja untuk merasa rileks dan siap untuk tidur, memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk tertidur.

Selain itu, kecemasan sosial juga meningkatkan respons stres fisiologis dalam tubuh. Saat seseorang merasa cemas, terutama dalam konteks sosial, tubuh mereka merespons dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang dikenal sebagai respons "fight or flight." Aktivasi sistem ini menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres seperti kortisol. Ketika tingkat kortisol tinggi, tubuh sulit memasuki keadaan rileks yang diperlukan untuk tidur. Detak jantung yang cepat dan pernapasan yang dangkal juga berkontribusi pada sulitnya tertidur atau mencapai tidur yang nyenyak.

Secara khusus, sistem saraf simpatis yang terlalu aktif pada remaja dengan kecemasan sosial dapat menyebabkan fragmentasi tidur, yaitu kondisi di mana tidur sering terganggu oleh periode bangun yang singkat namun berulang. Meskipun remaja mungkin tidak selalu menyadari bahwa mereka terbangun di malam hari, gangguan ini dapat mengurangi kualitas tidur mereka secara signifikan, membuat mereka merasa lelah dan kurang segar saat bangun di pagi hari.

4. Dampak Jangka Panjang

Gangguan tidur akibat kecemasan sosial dapat memberikan dampak negatif jangka panjang bagi remaja. Salah satu dampak utama adalah penurunan fungsi kognitif. Tidur yang cukup sangat penting bagi proses belajar dan memori. Ketika remaja tidak mendapatkan tidur yang cukup, mereka cenderung mengalami penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, dan memecahkan masalah. Hal ini dapat berdampak langsung pada performa akademik mereka, terutama di sekolah di mana tuntutan akademik semakin tinggi.

Selain itu, gangguan tidur dapat memengaruhi regulasi emosi. Remaja yang tidak mendapatkan tidur yang cukup cenderung lebih mudah marah, kurang sabar, dan lebih sensitif terhadap stres. Kurangnya tidur juga meningkatkan risiko depresi, gangguan suasana hati, dan peningkatan kecemasan, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan sosial yang sudah ada. Dampak ini dapat menyebabkan lingkaran setan, di mana kecemasan sosial memperburuk gangguan tidur, dan gangguan tidur meningkatkan intensitas kecemasan sosial.

5. Intervensi untuk Mengatasi Kecemasan Sosial dan Gangguan Tidur

Untuk mengatasi kecemasan sosial dan gangguan tidur yang terkait, berbagai intervensi dapat diterapkan. Salah satu intervensi yang paling efektif adalah terapi kognitif-perilaku (CBT). CBT membantu remaja untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang terkait dengan kecemasan sosial, serta mengubah cara mereka merespons situasi sosial. Dalam

konteks tidur, CBT juga dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan tidur yang lebih sehat, termasuk teknik relaksasi dan manajemen stres sebelum tidur.

Selain CBT, intervensi berbasis tidur juga dapat diterapkan untuk membantu remaja mengembangkan rutinitas tidur yang sehat. Ini termasuk pembatasan waktu layar sebelum tidur, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, serta pengembangan kebiasaan tidur yang konsisten. Program pendidikan mengenai pentingnya tidur yang cukup juga dapat membantu remaja dan orang tua mereka memahami pentingnya mengelola kecemasan sosial untuk meningkatkan kualitas tidur.

Secara keseluruhan, pengelolaan kecemasan sosial dan gangguan tidur pada remaja memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan intervensi psikologis dan perilaku. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kecemasan sosial dan gangguan tidur, strategi pencegahan dan intervensi yang efektif dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik remaja secara keseluruhan.

Kesimpulan

Kecemasan sosial pada remaja merupakan gangguan yang signifikan, memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kualitas tidur. Penelitian ini menyoroti bahwa kecemasan sosial tidak hanya memicu gangguan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk, tetapi juga menciptakan siklus yang memperburuk kecemasan itu sendiri. Mekanisme psikologis seperti ruminasi dan respons fisiologis terhadap stres, termasuk peningkatan kadar kortisol, turut berkontribusi dalam gangguan tidur yang dialami remaja dengan kecemasan sosial. Akibatnya, gangguan tidur ini berdampak pada performa akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan emosional mereka, meningkatkan risiko depresi dan gangguan suasana hati.

Untuk mengatasi masalah ini, intervensi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) serta teknik manajemen tidur perlu diterapkan secara terpadu. Intervensi tersebut membantu mengubah pola pikir yang terkait dengan kecemasan sosial dan mengembangkan kebiasaan tidur yang lebih sehat. Dengan pendekatan yang tepat, kualitas hidup remaja dapat ditingkatkan, baik dari segi emosional, sosial, maupun fisik. Pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan kecemasan sosial dan kualitas tidur ini diharapkan dapat memandu langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang lebih efektif untuk menjaga kesehatan mental dan fisik remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*.
- Nugraha, M. F. (2017). *Hubungan Kepuasan Kerja dan Iklim Organisasi dengan Komitmen Organisasi Guru pada Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua*.
- Hasmayni, B. (2012). *Pengantar Psikologi Eksperimen*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). *Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Minauli, I. (2002). *Diktat Kuliah Teknik Observasi Perilaku*.
- 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*.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (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)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Androgynne*.
- Meutia, C., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Istri yang Bekerja sebagai Karyawan di Kecamatan Medan Petisah*.
- 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)*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Pengembangan Test Prestasi*.
- Lubis, L., & Siregar, N. I. (2012). *Hubungan Kemandirian dan Dukungan Keluarga dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 2 Medan*.
- 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*.
- Munir, A., & Siregar, M. (2016). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perceraian pada Pasangan Suami Istri di Kecamatan Karang Baru Tahun 2016*.
- 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)*.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa Siswi Tingkat I Akadwemi Kibidanan Pemkab Langkat (Doctoral dissertation, 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)*.
- Siregar, N. I. (2003). *Perbedaan Sikap Siswa Terhadap Lembaga Pendidikan Sekolah dan Bimbingan Tes Sebagai Media Dalam Menghadapi UMPTN*.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULL*.
- 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*.
- 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)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- 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*.
- Minauli, I. (2002). *Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau*.
- Wahyuni, N. S. (2018). *Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid di Kelurahan Denai*.
- Wahyuni, N. S. (2017). *Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Iphone Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTs Al-Ulum Medan*.
- Minauli, I., & Lubis, R. (2013). *Resiliensi Pada Penderita Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.