
Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres dan Kesejahteraan Emosional

DANDY ARDANA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Mindfulness, atau kesadaran penuh, telah menjadi salah satu pendekatan yang semakin populer dalam menangani stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Konsep ini berakar pada praktik meditasi yang berasal dari tradisi Timur, namun telah diadopsi secara luas dalam konteks psikologi modern dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu untuk mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh mindfulness terhadap stres dan kesejahteraan emosional melalui tinjauan literatur terkini dan studi kasus.

Mindfulness melibatkan fokus pada pengalaman saat ini tanpa penilaian, memungkinkan individu untuk menyadari perasaan, pikiran, dan sensasi fisik mereka. Dalam konteks stres, mindfulness dapat membantu individu untuk mengelola reaksi mereka terhadap situasi yang menantang. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi reaksi otomatis terhadap stres, individu dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, praktik mindfulness juga telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Banyak studi menunjukkan hubungan positif antara praktik mindfulness dan pengurangan gejala stres, serta peningkatan kualitas hidup. Terapi berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), telah diimplementasikan dalam berbagai setting, termasuk klinik kesehatan mental, rumah sakit, dan sekolah. Dengan demikian, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengelola stres tetapi juga sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Melalui artikel ini, pembaca diharapkan dapat memahami pentingnya mindfulness dalam konteks stres dan kesejahteraan emosional, serta memotivasi mereka untuk mengintegrasikan praktik mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pengetahuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara luas.

Kata Kunci: *Mindfulness, Therapy, Psikologi, MBCT, Fokus, Kesadaran Diri*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental dan kesejahteraan emosional adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga komunitas secara keseluruhan. Di era modern ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat memicu stres, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan. Stres, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam konteks ini adalah mindfulness, atau kesadaran penuh. Konsep mindfulness berasal dari tradisi meditasi Buddhis, tetapi telah diadaptasi dan diterapkan dalam psikologi modern untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Mindfulness melibatkan fokus pada pengalaman saat ini tanpa penilaian, memungkinkan individu untuk menyadari perasaan, pikiran, dan sensasi fisik mereka dengan cara yang lebih terfokus.

Konsep Dasar Mindfulness

Mindfulness adalah suatu kondisi mental yang melibatkan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan di sekitar kita pada saat ini. Ketika seseorang mempraktikkan mindfulness, mereka berusaha untuk tidak terjebak dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran mengenai masa depan. Sebaliknya, mereka belajar untuk mengalami setiap momen secara utuh. Dalam praktiknya, mindfulness dapat diterapkan melalui berbagai teknik, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan perhatian.

Dalam konteks psikologis, mindfulness dapat membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengelola emosi. Dengan memahami pola pikir dan reaksi emosional mereka, individu dapat lebih efektif dalam menghadapi stres dan tantangan sehari-hari. Oleh karena itu, mindfulness bukan hanya tentang meditasi, tetapi juga mencakup pendekatan yang lebih holistik terhadap kehidupan.

Hubungan Antara Stres dan Kesejahteraan Emosional

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi individu. Sumber stres dapat bervariasi, mulai dari pekerjaan yang menuntut, masalah hubungan, hingga tuntutan kehidupan sehari-hari. Dalam jangka pendek, stres dapat berfungsi sebagai motivator yang memacu individu untuk bertindak dan menyelesaikan tugas. Namun, ketika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dampak negatifnya mulai muncul, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental.

Kesejahteraan emosional, di sisi lain, mencakup kemampuan individu untuk menghadapi emosi, merasa puas dengan hidup, dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan, kesejahteraan emosional mereka dapat terganggu, menyebabkan munculnya emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi yang efektif dalam mengelola stres guna menjaga kesejahteraan emosional.

Manfaat Mindfulness dalam Mengelola Stres

Praktik mindfulness telah terbukti memiliki berbagai manfaat dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam latihan mindfulness secara teratur mengalami pengurangan signifikan dalam gejala stres, serta peningkatan dalam kualitas hidup. Salah satu pendekatan terkenal dalam terapi mindfulness adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), yang dirancang untuk membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

MBSR mengajarkan teknik-teknik mindfulness kepada individu untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian. Dengan cara ini, mereka dapat memahami bagaimana pola pikir dan reaksi emosional memengaruhi respons mereka terhadap stres. Dengan meningkatnya kesadaran diri, individu dapat lebih mudah mengenali tanda-tanda awal stres dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya sebelum situasi menjadi lebih buruk.

Kesejahteraan Emosional dan Mindfulness

Mindfulness tidak hanya fokus pada pengurangan stres, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional. Dengan melatih mindfulness, individu dapat belajar untuk mengatasi emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan, dengan cara yang lebih sehat. Mindfulness memungkinkan individu untuk merasakan emosi mereka tanpa terjebak dalam reaksi impulsif, sehingga mereka dapat bereaksi dengan cara yang lebih konstruktif.

Praktik mindfulness juga dapat membantu individu untuk meningkatkan empati dan hubungan sosial. Ketika seseorang menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka sendiri, mereka juga cenderung lebih peka terhadap pengalaman orang lain. Hal ini dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat, yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan emosional.

Penelitian Terkait Mindfulness dan Kesehatan Mental

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara mindfulness, stres, dan kesejahteraan emosional. Sebuah studi oleh Kabat-Zinn (2003) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program MBSR mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan

gejala kecemasan. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Studi-studi ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, penting untuk diingat bahwa mindfulness bukanlah solusi instan, melainkan sebuah keterampilan yang perlu dilatih dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari

Mengintegrasikan praktik mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa teknik yang dapat digunakan meliputi:

1. **Meditasi:** Luangkan waktu setiap hari untuk bermeditasi. Ini bisa dilakukan dengan duduk tenang, memfokuskan perhatian pada pernapasan, dan mengamati pikiran yang muncul tanpa terlibat.
2. **Latihan Pernapasan:** Saat merasa stres, cobalah teknik pernapasan dalam. Tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar, dan hembuskan perlahan. Ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan.
3. **Mindful Eating:** Saat makan, fokuslah pada rasa, tekstur, dan aroma makanan. Ini dapat membantu Anda lebih menghargai momen tersebut dan mengurangi stres.
4. **Mindful Walking:** Saat berjalan, perhatikan setiap langkah dan sensasi yang dirasakan. Ini adalah cara yang baik untuk membawa praktik mindfulness ke dalam aktivitas fisik.
5. **Jurnal Mindfulness:** Tulis pengalaman, perasaan, dan refleksi Anda dalam jurnal. Ini dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan memberikan wawasan tentang pola pikir Anda.

Tantangan dalam Praktik Mindfulness

Meskipun mindfulness menawarkan banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang mungkin dihadapi individu saat berlatih. Salah satunya adalah kesulitan untuk tetap fokus dan mengatasi gangguan. Di dunia yang penuh dengan distraksi, menjaga perhatian dapat menjadi tantangan tersendiri.

Selain itu, beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman dengan perasaan atau emosi yang muncul saat berlatih mindfulness. Dalam situasi ini, penting untuk mengingat bahwa mindfulness bukan tentang menghilangkan emosi, tetapi tentang menerima dan mengamati mereka dengan cara yang tidak menghakimi. Oleh karena itu, penting untuk bersikap sabar dan terus berlatih meskipun menghadapi tantangan.

Mindfulness dalam Konteks Sosial

Praktik mindfulness juga memiliki dampak positif dalam konteks sosial. Ketika lebih banyak orang mengadopsi praktik ini, dapat terjadi peningkatan empati dan pengertian antarindividu. Dalam masyarakat yang sering kali terpolarisasi, mindfulness dapat membantu menciptakan ruang dialog yang lebih baik, di mana orang dapat berbagi pandangan mereka dengan cara yang lebih terbuka dan penuh pengertian.

Di lingkungan kerja, penerapan mindfulness dapat meningkatkan produktivitas dan menciptakan suasana kerja yang lebih sehat. Karyawan yang berlatih mindfulness cenderung lebih fokus, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan mampu berkolaborasi dengan lebih baik. Hal ini dapat berkontribusi pada kinerja tim dan kepuasan kerja secara keseluruhan.

Kesimpulan

Dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan, praktik mindfulness muncul sebagai alat yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Mindfulness, yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, memberikan individu kemampuan untuk lebih memahami pikiran, perasaan, dan reaksi mereka terhadap situasi yang menantang. Dengan mengembangkan kemampuan ini, individu dapat menghadapi stres dengan cara yang lebih konstruktif dan sehat.

Berdasarkan banyak penelitian, manfaat mindfulness dalam mengurangi stres sangat signifikan. Program-program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi di kalangan individu. Dengan melatih mindfulness, individu belajar untuk mengenali tanda-tanda awal stres, sehingga mereka dapat mengambil langkah proaktif untuk mengelolanya sebelum situasi menjadi lebih parah. Ini tidak hanya membantu mengurangi dampak negatif dari stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Di samping itu, mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional. Praktik ini membantu individu untuk menghadapi emosi negatif dengan cara yang lebih sehat. Alih-alih terjebak dalam reaksi impulsif, individu dapat merasakan dan mengamati emosi mereka tanpa penilaian, yang memungkinkan mereka untuk bereaksi dengan cara yang lebih konstruktif. Hal ini dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi dan meningkatkan ketahanan mental.

Praktik mindfulness tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks sosial dan profesional. Di lingkungan kerja, penerapan mindfulness dapat meningkatkan produktivitas, kolaborasi, dan kepuasan kerja. Karyawan yang berlatih mindfulness cenderung

lebih fokus dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang berkontribusi pada suasana kerja yang lebih positif. Dengan demikian, penerapan mindfulness dalam berbagai konteks dapat menciptakan dampak yang lebih luas bagi masyarakat.

Meskipun mindfulness menawarkan banyak manfaat, tantangan dalam praktiknya juga perlu diperhatikan. Kesulitan dalam menjaga fokus dan menghadapi emosi yang muncul bisa menjadi hambatan bagi banyak individu. Oleh karena itu, penting untuk berkomitmen pada praktik ini secara konsisten dan bersikap sabar dengan diri sendiri dalam proses belajar.

Secara keseluruhan, mindfulness merupakan pendekatan yang sangat relevan dan bermanfaat dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Dengan mengintegrasikan praktik mindfulness ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat hubungan sosial mereka. Masyarakat yang lebih mindful berpotensi menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan penuh pengertian, yang sangat diperlukan di era yang semakin kompleks ini.

Sebagai langkah ke depan, penting untuk mendorong lebih banyak penelitian tentang mindfulness dan penerapannya dalam berbagai setting, serta mengedukasi masyarakat tentang manfaatnya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang mindfulness, diharapkan semakin banyak orang yang dapat memanfaatkan praktik ini untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka. Mindfulness bukan hanya sekadar teknik meditasi; ini adalah gaya hidup yang berpotensi mengubah cara kita berinteraksi dengan dunia dan diri kita sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- 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)*.
- 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*.
- 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, M., & Siregar, N. I. (2018). *Hubungan antara Kelekatan Orang Tua pada Anak dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak*.
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2009). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Paya Bundung Medan*.
- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan*.
- Lubis, M. R., & Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Dengan Sikap Kritis Pada Siswa SMP Methodis 4 Medan*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2010). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). *HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN*.
- Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa*.

- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.*
- Minauli, I., & Azis, A. (2014). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.*
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.*
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2013). *Perbedaan Self-Regulated Learning antara Siswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dengan Siswa yang Tinggal di Luar Pondok Pesantren.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.*
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.*
- 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, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.*
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.*
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial.*
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). *Coping Stres pada Wartawan.*
- 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.*