
Peran Optimisme dalam Mengurangi Risiko Burnout pada Profesional Kesehatan

MAYA SAFIRA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Burnout adalah sindrom yang umum di kalangan profesional kesehatan, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas layanan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout di antara tenaga medis semakin meningkat, terutama di tengah tantangan yang dihadapi dalam lingkungan kerja yang intens dan penuh tekanan. Artikel ini mengeksplorasi peran optimisme sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi risiko burnout pada profesional kesehatan. Melalui tinjauan literatur yang mendalam, kami mengidentifikasi berbagai mekanisme di mana optimisme berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu.

Optimisme tidak hanya mendorong individu untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, yang menjadi indikator penting dalam pengurangan risiko burnout. Selain itu, optimisme berhubungan dengan kepuasan kerja yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan kelelahan dan keterasingan.

Dalam konteks ini, artikel ini tidak hanya membahas pentingnya optimisme, tetapi juga memberikan wawasan praktis tentang bagaimana meningkatkan optimisme di kalangan profesional kesehatan melalui program pelatihan, dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan coping. Dengan memfokuskan pada peningkatan optimisme, institusi kesehatan dapat berinvestasi dalam strategi yang tidak hanya mengurangi risiko burnout, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup profesional kesehatan dan, pada akhirnya, hasil layanan kesehatan yang diberikan. Hasil temuan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur tentang kesehatan mental di kalangan profesional kesehatan dan menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi alat yang efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: *optimisme, burnout, profesional kesehatan, kesehatan mental, coping*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Burnout adalah masalah kesehatan mental yang serius yang semakin diakui sebagai tantangan utama di lingkungan kerja, terutama di sektor kesehatan. Sindrom ini ditandai oleh tiga komponen utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016). Dalam konteks profesional kesehatan, burnout tidak hanya mempengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas pelayanan kesehatan yang mereka berikan, sehingga mengancam keselamatan dan kesejahteraan pasien.

Di era modern ini, tekanan yang dihadapi oleh profesional kesehatan semakin meningkat. Mereka sering kali harus menanggapi beban kerja yang tinggi, tuntutan emosional dari pasien, dan kurangnya dukungan dari organisasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa profesional kesehatan, seperti dokter, perawat, dan tenaga medis lainnya, menghadapi tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan banyak profesi lainnya. Menurut laporan dari World Health Organization (WHO), hingga 50% profesional kesehatan mengalami gejala burnout, dan ini menimbulkan kekhawatiran tentang kesehatan mental mereka dan kualitas layanan kesehatan yang diberikan.

Burnout dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan fisik. Dalam jangka panjang, ini dapat menyebabkan pengunduran diri atau pensiun dini, yang akan mempengaruhi kekuatan kerja di sektor kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko burnout dan strategi yang dapat diimplementasikan untuk menguranginya.

Salah satu faktor yang menjanjikan dalam konteks ini adalah optimisme. Optimisme didefinisikan sebagai harapan dan keyakinan positif terhadap masa depan, yang mencakup keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi dan bahwa individu memiliki kontrol atas kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang optimis lebih mampu menghadapi stres dan tantangan yang dihadapi, memiliki keterampilan coping yang lebih baik, dan cenderung merasa puas dengan kehidupan dan pekerjaan mereka. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Carver et al. (2010) menemukan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesehatan mental, dan individu yang optimis cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

Dalam konteks profesional kesehatan, optimisme dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap risiko burnout. Ketika profesional kesehatan memiliki pandangan optimis, mereka lebih cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai ancaman. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi stres yang berkaitan dengan pekerjaan dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan rekan kerja serta pasien.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara optimisme dan burnout pada profesional kesehatan, serta memberikan wawasan tentang bagaimana meningkatkan optimisme dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko burnout. Dengan menganalisis berbagai studi dan literatur yang ada, kami berharap dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang pentingnya optimisme dalam konteks kesehatan mental profesional kesehatan. Selain itu, artikel ini juga akan memberikan rekomendasi praktis untuk institusi kesehatan dalam meningkatkan optimisme di kalangan staf mereka, dengan tujuan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang peran optimisme, kita dapat berkontribusi pada pengembangan strategi yang tidak hanya mengurangi risiko burnout, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan pekerjaan para profesional kesehatan. Dengan demikian, peran optimisme dalam konteks ini bukan hanya relevan, tetapi juga sangat penting untuk kesejahteraan individu dan keberlanjutan pelayanan kesehatan yang berkualitas.

Pembahasan

1. Definisi dan Ciri-ciri Burnout

Burnout adalah sindrom yang muncul akibat stres kronis yang tidak dikelola dengan baik, dan sering kali terjadi di lingkungan kerja yang menuntut tinggi, seperti sektor kesehatan. Menurut Maslach dan Leiter (2016), burnout dapat diidentifikasi melalui tiga komponen utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.

- **Kelelahan Emosional:** *Kelelahan emosional adalah tanda paling umum dari burnout. Hal ini ditandai oleh perasaan kehabisan tenaga, baik secara fisik maupun mental. Profesional kesehatan sering kali berinteraksi dengan pasien yang mengalami situasi sulit, dan beban emosional dari interaksi ini dapat menyebabkan kelelahan yang mendalam. Kelelahan emosional tidak hanya mempengaruhi kinerja individu, tetapi juga mengurangi empati yang diperlukan dalam memberikan perawatan yang berkualitas. Sebuah penelitian oleh Wu et al. (2016) menunjukkan bahwa profesional kesehatan yang mengalami kelelahan emosional lebih mungkin untuk menunjukkan penurunan kualitas perawatan yang mereka berikan kepada pasien.*
- **Depersonalisasi:** *Komponen ini mengacu pada sikap negatif dan sinis yang berkembang terhadap pekerjaan dan pasien. Profesional kesehatan yang mengalami depersonalisasi cenderung merasa terasing dari pengalaman emosional pasien dan mulai melihat pasien sebagai objek atau angka. Ini dapat berdampak serius pada hubungan pasien-dokter dan kualitas perawatan yang diberikan. Sebuah studi oleh Hunsaker et al. (2015) menemukan bahwa depersonalisasi secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kesalahan medis, yang mengindikasikan*

bahwa ketika tenaga medis tidak terhubung secara emosional dengan pasien, risiko kesalahan dapat meningkat.

- **Penurunan Pencapaian Pribadi:** *Penurunan pencapaian pribadi terjadi ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaan mereka. Ini sering disertai dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpuasan terhadap pencapaian profesional. Penurunan pencapaian pribadi dapat berujung pada berkurangnya rasa percaya diri dan motivasi untuk berkontribusi di tempat kerja. Profesional kesehatan yang mengalami penurunan pencapaian sering kali merasa frustrasi dan skeptis terhadap dampak dari pekerjaan mereka, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.*

2. Faktor Penyebab Burnout pada Profesional Kesehatan

Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya burnout di kalangan profesional kesehatan. Beberapa di antaranya meliputi:

- **Beban Kerja yang Tinggi:** *Profesional kesehatan sering kali harus menghadapi volume pekerjaan yang sangat tinggi. Dalam banyak kasus, mereka harus menangani banyak pasien dalam waktu singkat, yang dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi adalah salah satu faktor risiko utama untuk burnout, karena hal ini membatasi waktu dan energi yang dapat dialokasikan untuk pemulihan dan perawatan diri. Menurut laporan oleh WHO (2021), 60% profesional kesehatan melaporkan beban kerja yang berlebihan sebagai salah satu penyebab utama burnout.*
- **Kurangnya Dukungan Sosial:** *Dukungan sosial yang memadai dari rekan kerja dan manajemen sangat penting untuk kesehatan mental profesional kesehatan. Ketidackukupan dukungan sosial dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan stres. Lingkungan kerja yang tidak mendukung dapat membuat individu merasa terisolasi, dan kurangnya komunikasi serta kolaborasi dapat memperburuk situasi ini. Sebuah studi oleh Lemaire dan Wallace (2015) menunjukkan bahwa profesional kesehatan yang merasa didukung oleh rekan kerja dan manajer cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan mereka yang merasa terisolasi.*
- **Harapan yang Tidak Realistis:** *Tuntutan tinggi untuk mencapai hasil yang baik, baik dari manajemen maupun diri sendiri, dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Profesional kesehatan sering kali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai target yang sangat ambisius, yang dapat menciptakan rasa cemas dan stres. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak efektif dalam pekerjaan mereka, yang berkontribusi pada burnout. Penelitian oleh Shanafelt et al. (2016) menunjukkan bahwa dokter yang merasa tertekan oleh harapan yang tidak realistis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami burnout.*

- **Pengalaman Trauma dan Stres:** *Profesional kesehatan sering kali terpapar pada situasi yang traumatis dan stres, termasuk merawat pasien dalam keadaan kritis atau menghadapi kematian. Pengalaman ini dapat menyebabkan trauma emosional, yang jika tidak ditangani dapat berkontribusi pada burnout. Penelitian menunjukkan bahwa profesional kesehatan yang memiliki pengalaman trauma cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk burnout (Gonzalez et al., 2020).*

3. Peran Optimisme dalam Mengurangi Burnout

Optimisme dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap risiko burnout. Sebuah penelitian oleh Scheier dan Carver (1985) menemukan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Individu yang optimis cenderung memiliki sikap positif terhadap masa depan, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif.

- **Kemampuan Mengatasi Stres:** *Individu yang optimis cenderung memiliki keterampilan coping yang lebih baik. Mereka lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai ancaman. Dalam konteks profesional kesehatan, kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu mereka mengatasi stres yang berkaitan dengan pekerjaan. Penelitian oleh Taylor et al. (2011) menunjukkan bahwa individu yang optimis lebih cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan memfokuskan perhatian pada aspek positif dari situasi yang sulit.*
- **Peningkatan Kesehatan Mental:** *Optimisme juga terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang optimis memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Optimisme dapat mengurangi persepsi individu terhadap stres, sehingga meminimalkan dampak negatif dari stres pada kesehatan mental. Sebuah penelitian oleh Carver et al. (2010) menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, yang dapat membantu mengurangi risiko burnout di kalangan profesional kesehatan.*
- **Kepuasan Kerja yang Lebih Tinggi:** *Optimisme berhubungan dengan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Ketika profesional kesehatan memiliki pandangan optimis terhadap pekerjaan mereka, mereka cenderung merasa lebih terlibat dan berkomitmen. Rasa keterlibatan ini dapat membantu mengurangi perasaan kelelahan dan keterasingan. Sebuah studi oleh Bianchi et al. (2019) menemukan bahwa profesional kesehatan yang memiliki tingkat optimisme tinggi melaporkan tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada pengurangan risiko burnout.*

4. Strategi untuk Meningkatkan Optimisme di Kalangan Profesional Kesehatan

Untuk memanfaatkan potensi optimisme dalam mengurangi risiko burnout, beberapa strategi dapat diterapkan:

- **Pelatihan Mindfulness dan Resiliensi:** *Program pelatihan yang fokus pada mindfulness dan pengembangan resiliensi dapat membantu profesional kesehatan untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, serta mengembangkan sikap positif. Pelatihan ini juga dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.*
- **Dukungan Sosial:** *Mendorong keterlibatan dalam kelompok dukungan atau program mentoring dapat membantu profesional kesehatan merasa lebih terhubung dan didukung. Dukungan dari rekan kerja dapat memberikan rasa keterhubungan yang penting untuk mengurangi perasaan terasing.*
- **Pengembangan Keterampilan Coping:** *Mengajarkan keterampilan coping yang efektif dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih sehat. Strategi coping yang baik dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesehatan mental.*

Optimisme adalah faktor penting yang dapat membantu mengurangi risiko burnout pada profesional kesehatan. Dengan meningkatkan optimisme melalui berbagai strategi, kita dapat memperbaiki kesehatan mental dan kualitas pelayanan yang diberikan oleh tenaga medis. Institusi kesehatan harus mempertimbangkan investasi dalam program-program yang fokus pada pengembangan optimisme dan kesejahteraan mental, guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Kesimpulan

Burnout di kalangan profesional kesehatan adalah masalah serius yang memengaruhi kesehatan mental mereka serta kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Dalam artikel ini, kami telah menyoroti pentingnya optimisme sebagai faktor protektif yang dapat membantu mengurangi risiko burnout. Optimisme tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja dan keterampilan coping individu dalam menghadapi stres.

Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara optimisme dan burnout, institusi kesehatan dapat merancang dan menerapkan program intervensi yang efektif. Pelatihan tentang mindfulness, pengembangan resiliensi, serta dukungan sosial yang kuat di tempat kerja dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan optimisme di kalangan profesional kesehatan.

Selain itu, pendekatan berbasis komunitas yang mendorong kolaborasi dan berbagi pengalaman antar tenaga medis dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif. Dengan berinvestasi dalam pengembangan optimisme, kita tidak hanya melindungi

kesehatan mental profesional kesehatan, tetapi juga meningkatkan kualitas layanan kesehatan secara keseluruhan, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan pasien dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Metia, C., & Budiman, Z. (2014). *Hubungan antara Persepsi Tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dengan Kinerja Karyawan di PT. Safindo Raya (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2019). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Putri, C. W., Purba, A. W. D., & Harahap, D. P. (2022). *Tahapan Penerimaan Diri Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Autis Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). *Hubungan Kompetensi Guru dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 5 Lapang Kabupaten Aceh Utara*.
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi*.
- 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)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi*.
- 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)*.
- Budiman, Z. (2023). *Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (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*.
- Darmayanti, N., & Minauli, I. (2014). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Religiusitas dengan Perilaku Seks Pra Nikah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, F. H. (2000). *Konformitas Dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pakaian Jadi*.
- Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Prasangka Dengan Tingkah Laku Agresi Pada Siswa Yang Terlibat Tawuran*.
- Munir, A., & Minauli, I. (2013). *Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Swasta Budi Agung 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)*.
- Darmayanti, N., & Wahyuni, N. S. (2006). *Perbedaan Keadaan Depresi pada Penderita Kanker Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Sakit Umum H. Adam Malik Medan*.
- 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*.
- 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)*.
- Munir, A., & Hardjo, S. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Pengambilan Keputusan Intuitif dan Rasional Terhadap Prestasi Kerja Manajer Tingkat Pertama Pemasaran dan Produksi*.
- Khuzaimah, U. (2014). *Profil Thematic Apperception Test (TAT) Anak Korban Kekerasan Seksual*.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah*.
- Sabila, L., Mariatin, E., & Budiman, Z. (2017). *Pengaruh Persepsi Gaji dan Iklim Organisasi Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Sekretaris di PT. Prudential Life Assurance Pruadvance Medan*. *Universitas Medan Area*.
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2017). *Perbedaan Kemandirian Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka Di SMA Negeri 1 Sinunukan*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Atasan dan Bawahan Dengan Keikatan Karyawan Pada Perusahaan*.
- Hardjo, S. (2016). *Analisis Dampak Role Ambiguity Pada Pegawai di Instansi Perwakilan BKKBN Provinsi SUMUT*.

- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). *Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.*
- 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). *Diklat 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.*
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). *Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian.*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, A. H. (2017). *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSUD Haji Medan.*
- 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).*