
Mekanisme Pembentukan Kebiasaan Baik dalam Perspektif Psikologi Behavioral

HARNING KHAIRUNISA

Abstrak

Pembentukan kebiasaan baik merupakan aspek penting dalam perkembangan individu yang adaptif dan produktif. Psikologi behavioral, sebagai salah satu pendekatan dalam psikologi, menawarkan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana perilaku dapat dibentuk, diperkuat, dan dipertahankan melalui mekanisme pembelajaran seperti penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment). Artikel ini bertujuan untuk mengulas secara mendalam bagaimana prinsip-prinsip dasar psikologi behavioral—khususnya teori pembelajaran operan dari B.F. Skinner—dapat diaplikasikan dalam membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menyoroti peran penguatan positif, penguatan negatif, serta strategi pembentukan perilaku seperti shaping dan chaining, artikel ini menjelaskan tahapan-tahapan sistematis dalam menciptakan kebiasaan baru yang berkelanjutan. Selain itu, dibahas pula faktor-faktor lingkungan dan konsistensi perilaku yang berkontribusi terhadap keberhasilan proses pembentukan kebiasaan. Studi-studi empiris yang mendukung efektivitas pendekatan behavioral juga disertakan untuk memberikan dasar ilmiah yang kuat. Diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan teoritis dan praktis bagi para pendidik, psikolog, maupun individu yang ingin memahami serta menerapkan strategi pembentukan kebiasaan baik secara efektif dan terstruktur.

Kata Kunci: *kebiasaan baik, psikologi behavioral, penguatan, pembelajaran operan, shaping, perubahan perilaku.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebiasaan merupakan pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan konsistensi dalam jangka waktu tertentu, hingga akhirnya menjadi bagian dari rutinitas individu tanpa memerlukan pemikiran sadar yang intens. Dalam konteks psikologi, pembentukan kebiasaan—terutama kebiasaan baik—merupakan aspek penting dalam pengembangan kepribadian, pengelolaan diri, dan peningkatan kualitas hidup. Kebiasaan baik seperti disiplin waktu, menjaga kebersihan, membaca rutin, atau berolahraga secara teratur sering kali menjadi indikator keberhasilan individu dalam menata kehidupan secara efektif. Namun, tidak semua orang mampu membentuk kebiasaan baik dengan mudah. Oleh karena itu, pemahaman tentang mekanisme yang mendasari pembentukan kebiasaan menjadi krusial, terutama dalam konteks pendidikan, psikoterapi, dan pengembangan diri.

Psikologi behaviorial atau psikologi perilaku merupakan salah satu pendekatan utama dalam ilmu psikologi yang memfokuskan kajiannya pada perilaku yang dapat diamati secara langsung. Pendekatan ini menekankan pentingnya interaksi antara individu dan lingkungannya dalam membentuk perilaku. Para tokoh seperti John B. Watson, Ivan Pavlov, dan terutama B.F. Skinner memberikan kontribusi besar dalam menjelaskan bagaimana perilaku terbentuk dan dipertahankan melalui proses pembelajaran. Teori pembelajaran operan (*operant conditioning*) yang diperkenalkan oleh Skinner menyatakan bahwa perilaku dapat diperkuat atau dilemahkan bergantung pada konsekuensi yang mengikutinya. Konsep-konsep seperti penguatan positif (*positive reinforcement*), penguatan negatif (*negative reinforcement*), hukuman (*punishment*), serta teknik pembentukan perilaku seperti *shaping* dan *chaining*, menjadi landasan dalam praktik *behavior modification*.

Pembentukan kebiasaan baik dalam perspektif behaviorial melibatkan proses yang sistematis, dimulai dari identifikasi perilaku yang diinginkan, penyusunan skema penguatan, hingga evaluasi konsistensi perilaku. Dalam konteks ini, kebiasaan bukan hanya dianggap sebagai kecenderungan berulang semata, melainkan sebagai hasil dari proses belajar yang dapat direkayasa dan dimodifikasi secara sadar. Oleh sebab itu, pemahaman tentang mekanisme behaviorial sangat penting, terutama dalam penerapan praktis seperti pendidikan karakter di sekolah, terapi perilaku untuk individu dengan gangguan perilaku, serta dalam program pengembangan pribadi dan manajemen diri.

Di tengah tantangan modern seperti distraksi digital, kurangnya motivasi, dan perubahan sosial yang cepat, membentuk kebiasaan baik menjadi semakin menantang. Banyak individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku positif karena kurangnya strategi yang terstruktur atau karena tidak memahami pentingnya peran lingkungan dan konsekuensi dalam proses pembiasaan. Dalam hal ini, pendekatan psikologi behaviorial menawarkan metode yang terukur dan terbukti secara empiris

untuk membantu individu mencapai perubahan perilaku yang konsisten dan berkelanjutan.

Latar belakang ini menunjukkan pentingnya mengkaji lebih lanjut bagaimana psikologi behavioral menjelaskan dan memandu proses pembentukan kebiasaan baik. Dengan menelaah teori-teori yang relevan dan studi kasus empiris, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam upaya memahami dan membentuk kebiasaan yang mendukung kesejahteraan individu maupun masyarakat secara umum.

Pembahasan

Pendekatan psikologi behavioral menempatkan perilaku sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, serta dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Dalam kerangka ini, kebiasaan dipahami sebagai perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan penguatan. Oleh karena itu, memahami mekanisme pembentukan kebiasaan baik menurut psikologi behavioral memerlukan penelaahan terhadap prinsip-prinsip dasar seperti penguatan, hukuman, pembelajaran operan, serta teknik pembentukan perilaku seperti shaping dan chaining.

1. Prinsip Pembelajaran Operan dan Penguatan

Teori pembelajaran operan yang diperkenalkan oleh B.F. Skinner menjadi dasar utama dalam memahami bagaimana perilaku terbentuk dan dipertahankan. Dalam pembelajaran operan, perilaku dikendalikan oleh konsekuensi yang mengikutinya. Jika suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan, maka kemungkinan besar perilaku tersebut akan diulangi di masa depan. Sebaliknya, jika perilaku diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan, maka kemungkinan perilaku tersebut akan menurun.

Penguatan (reinforcement) terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

- **Penguatan positif:** Memberikan stimulus menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan dilakukan, seperti memberikan pujian kepada siswa yang menyelesaikan tugas tepat waktu.
- **Penguatan negatif:** Menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari perilaku yang diinginkan, misalnya membebaskan siswa dari tugas tambahan karena telah menunjukkan perilaku disiplin.

Penguatan secara konsisten akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respons, sehingga perilaku tersebut menjadi bagian dari kebiasaan individu. Dalam konteks pembentukan kebiasaan baik, penggunaan penguatan positif sering kali lebih efektif karena menciptakan asosiasi positif terhadap perilaku yang diinginkan.

2. Peran Hukuman dalam Modifikasi Perilaku

Berbeda dari penguatan, hukuman (punishment) digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Hukuman terbagi menjadi dua jenis:

- **Hukuman positif:** Memberikan stimulus tidak menyenangkan setelah perilaku tertentu, seperti teguran saat siswa melanggar aturan.
- **Hukuman negatif:** Menghilangkan stimulus menyenangkan sebagai konsekuensi dari perilaku tertentu, seperti mencabut hak bermain karena tidak menyelesaikan tugas.

Meskipun hukuman dapat efektif dalam jangka pendek, pendekatan behavioral cenderung menekankan penguatan sebagai strategi utama karena hukuman yang tidak disertai penguatan alternatif dapat menimbulkan dampak negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan resistensi.

3. Shaping dan Chaining dalam Pembentukan Perilaku

Dalam membentuk kebiasaan baru yang kompleks, teknik **shaping** dan **chaining** menjadi alat penting. Shaping (pembentukan bertahap) melibatkan penguatan terhadap perilaku yang mendekati perilaku target secara bertahap. Misalnya, untuk membentuk kebiasaan membaca setiap hari, awalnya individu diberi penguatan hanya dengan membuka buku, kemudian membaca beberapa halaman, hingga akhirnya membaca selama waktu yang ditentukan.

Sementara itu, chaining (rantai perilaku) adalah teknik untuk menghubungkan serangkaian perilaku sederhana menjadi suatu perilaku kompleks. Chaining dapat dilakukan secara forward (dari langkah pertama ke terakhir) atau backward (dari langkah terakhir ke langkah pertama). Misalnya, membentuk kebiasaan pagi hari seperti bangun tidur → merapikan tempat tidur → mandi → sarapan → berangkat ke sekolah, dapat dilatih sebagai satu rangkaian kebiasaan.

Kedua teknik ini menekankan pentingnya pendekatan bertahap dan sistematis dalam pembentukan kebiasaan, yang memungkinkan individu membangun perilaku baru tanpa merasa kewalahan.

4. Jadwal Penguatan dan Konsistensi

Efektivitas pembentukan kebiasaan juga sangat dipengaruhi oleh **jadwal penguatan** (reinforcement schedules). Skinner mengidentifikasi beberapa jenis jadwal penguatan, antara lain:

- **Penguatan kontinu:** Setiap kali perilaku dilakukan, langsung diberikan penguatan.
- **Penguatan interval tetap/variabel:** Penguatan diberikan setelah waktu tertentu (tetap atau bervariasi).

- **Penguatan rasio tetap/variabel:** Penguatan diberikan setelah jumlah respons tertentu (tetap atau bervariasi).

Dalam tahap awal pembentukan kebiasaan, penguatan kontinu lebih efektif untuk mempercepat proses belajar. Namun, untuk mempertahankan kebiasaan dalam jangka panjang, jadwal variabel lebih disarankan karena menciptakan ketahanan terhadap kepunahan (extinction).

Konsistensi dalam memberikan penguatan sangat penting. Perilaku baru akan lebih mudah terbentuk jika penguatan diberikan secara teratur dan relevan dengan perilaku tersebut. Ketidakkonsistenan dalam pemberian konsekuensi dapat mengganggu proses pembiasaan dan menyebabkan perilaku menjadi tidak stabil.

5. Lingkungan sebagai Stimulus Pembentuk Kebiasaan

Dalam psikologi behavioral, lingkungan memegang peranan kunci dalam membentuk kebiasaan. Lingkungan yang kondusif dapat menjadi stimulus diskriminatif yang memicu perilaku tertentu. Misalnya, keberadaan meja belajar yang rapi dan bebas distraksi dapat mendorong siswa untuk lebih mudah memulai kegiatan belajar.

Manipulasi lingkungan—seperti menyusun jadwal, mengurangi godaan, dan menciptakan isyarat visual—merupakan strategi behavioral yang terbukti efektif dalam mendukung pembentukan kebiasaan. Dalam beberapa studi, implementasi sistem token economy (pengumpulan poin yang dapat ditukar dengan hadiah) di lingkungan pendidikan juga menunjukkan efektivitas dalam memperkuat perilaku positif.

6. Aplikasi Praktis dalam Kehidupan Sehari-hari

Penerapan prinsip-prinsip behavioral dalam membentuk kebiasaan baik dapat dijumpai dalam berbagai bidang, seperti:

- **Pendidikan:** Guru dapat menggunakan penguatan positif untuk membentuk kebiasaan disiplin dan tanggung jawab siswa.
- **Psikoterapi:** Terapis perilaku menggunakan teknik seperti reinforcement dan desensitisasi sistematis untuk membantu pasien mengatasi kecemasan atau membentuk rutinitas sehat.
- **Pengembangan diri:** Individu dapat merancang sistem penguatan pribadi, seperti reward harian atau visual tracker, untuk membentuk kebiasaan seperti berolahraga, membaca, atau tidur cukup.

Pembentukan kebiasaan bukan sekadar masalah motivasi, tetapi tentang penciptaan sistem yang mendukung perilaku yang diinginkan. Dalam hal ini, psikologi behavioral menawarkan pendekatan yang terstruktur dan berdasarkan bukti untuk menciptakan perubahan perilaku yang konsisten.

7. Tantangan dan Batasan

Meski pendekatan behavioral sangat efektif, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan:

- **Ketergantungan pada penguatan eksternal:** Jika tidak disertai internalisasi nilai, individu mungkin hanya melakukan perilaku karena mengharapkan hadiah.
- **Kurangnya fleksibilitas:** Pendekatan ini kurang memperhatikan aspek kognitif dan emosional yang juga berperan dalam perilaku.
- **Risiko extinction:** Jika penguatan dihentikan secara tiba-tiba, perilaku yang telah terbentuk dapat menghilang.

Oleh karena itu, penerapan pendekatan behavioral idealnya dilengkapi dengan pendekatan lain yang memperhatikan aspek motivasi intrinsik dan kognisi, sehingga pembentukan kebiasaan menjadi lebih holistik dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Pembentukan kebiasaan baik adalah proses yang tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan hasil dari pembelajaran yang berulang dan konsisten. Dalam perspektif psikologi behavioral, proses ini dapat dianalisis secara objektif melalui mekanisme stimulus-respons serta konsekuensi yang menyertainya. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui penguatan dan hukuman, serta bahwa lingkungan memainkan peran krusial dalam memicu dan mempertahankan kebiasaan tertentu.

Penguatan positif terbukti sebagai strategi yang paling efektif dalam membentuk kebiasaan baik, karena mampu menciptakan asosiasi yang menyenangkan terhadap perilaku yang diinginkan. Sementara itu, teknik shaping dan chaining memberikan pendekatan bertahap dalam membentuk perilaku kompleks, yang sangat berguna ketika individu belum mampu langsung menampilkan perilaku akhir yang diharapkan. Di sisi lain, jadwal penguatan yang disusun dengan tepat dapat memperkuat daya tahan kebiasaan terhadap kepunahan, membuatnya lebih stabil dan bertahan dalam jangka panjang.

Lingkungan fisik dan sosial juga tidak bisa diabaikan dalam proses pembentukan kebiasaan. Isyarat lingkungan, rutinitas, dan dukungan sosial dapat mempercepat pembiasaan, atau sebaliknya, menjadi hambatan jika tidak dikelola dengan baik. Maka dari itu, pembentukan kebiasaan baik sebaiknya dirancang dalam konteks yang mendukung dan meminimalkan distraksi.

Meskipun pendekatan behavioral terfokus pada aspek eksternal perilaku, integrasinya dengan pendekatan kognitif dan humanistik dapat melengkapi kekurangannya, terutama dalam membangun motivasi intrinsik dan kesadaran diri. Oleh karena itu, strategi

modifikasi perilaku sebaiknya tidak hanya mengandalkan penguatan eksternal, tetapi juga diarahkan untuk mendorong internalisasi nilai-nilai positif.

Melalui pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip psikologi behavioral, para praktisi pendidikan, terapis, dan individu secara umum dapat merancang intervensi yang lebih efektif, sistematis, dan berkelanjutan dalam membentuk kebiasaan baik yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.
- Khuzaimah, U. (2009). Androgyne.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo 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).
- 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).
- Munir, A., & Budiman, Z. (2013). Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola Smeck di Kota Medan.
- 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., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.
- Lubis, R., & Hasmayni, B. (2012). Peran Ganda pada Ibu yang Bestatus Single Parent (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, F. H. (2000). Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan.
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Dewi, A. H. (2017). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSU Haji Medan.
- 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).
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Prasangka Dengan Tingkah Laku Agresi Pada Siswa Yang Terlibat Tawuran.
- 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.
- Hardjo, S. (2000). Hubungan Antara Kematangan Emosional Dengan Kemandirian Pada Mahasiswa LP3I-A Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- 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. (2017). Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan.
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.
- Azis, A., & Hasmayni, B. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Komitmen Karyawan PT. Barumun Agro Santoso.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.

- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan 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.
- Hasmayni, B. (2010). Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen.
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- 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.
- Lubis, D. M. G. S. (2016). Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja.
- Alfita, L. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2012). Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, N. I. (2003). Perbedaan Sikap Siswa Terhadap Lembaga Pendidikan Sekolah dan Bimbingan Tes Sebagai Media Dalam Menghadapi UMPTN.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Minauli, I. (2002). Diktat Kuliah Teknik Observasi Perilaku.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Budimana, Z. (2016). Hubungan Antara Iklim Organisasi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan PTPN III Dusun Hulu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2012). Depresi Pada Pelaku Aborsi.
- 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.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Nugraha, M. F. (2017). Hubungan Kepuasan Kerja dan Iklim Organisasi dengan Komitmen Organisasi Guru pada Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua.
- Alfita, L. (2011). Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2012). Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardiness Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I., & Lubis, R. (2013). Resiliensi Pada Penderita Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2013). Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- 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).
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (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).

- Novita, E. (2015). Test Inventory PAULI dan EPPS.
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.
- 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).