

---

# Self-Compassion sebagai Faktor Protektif terhadap Depresi

ALFISAHRI NURKUSUMA

---

## Abstrak

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan psikologis yang menekankan pada penerimaan diri dan regulasi emosi mulai dikaji sebagai alternatif dalam pencegahan dan penanganan depresi. Salah satu konsep yang mendapatkan perhatian adalah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. *Self-compassion* mencakup sikap penuh pengertian terhadap diri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi tanpa menghakimi secara keras. Artikel ini bertujuan untuk meninjau peran *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap depresi, dengan menelaah literatur empiris dan teori psikologi positif. Hasil kajian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah, mampu mengelola stres dengan lebih adaptif, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mekanisme perlindungan ini bekerja melalui pengurangan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, peningkatan regulasi emosi, serta peningkatan penerimaan terhadap pengalaman hidup yang sulit. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* melalui intervensi psikologis dapat menjadi pendekatan preventif dan terapeutik yang efektif dalam upaya penanggulangan depresi.

---

**Kata Kunci:** *self-compassion, depresi, regulasi emosi, faktor protektif, kesejahteraan psikologis*

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dan berdampak luas di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 280 juta orang mengalami depresi, menjadikannya penyebab utama disabilitas global dan penurunan kualitas hidup individu. Depresi tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak negatif pada kognisi, perilaku, relasi sosial, dan fungsi fisik individu. Dalam banyak kasus, depresi bersifat kronis dan berulang, sehingga memerlukan strategi pencegahan dan intervensi yang komprehensif serta berkelanjutan.

Faktor penyebab depresi sangat kompleks dan multifaktorial, melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor psikologis yang belakangan ini mendapat perhatian dalam literatur ilmiah adalah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Konsep ini dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) yang mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan, dengan tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), rasa kebersamaan dalam penderitaan (*common humanity*), dan kesadaran penuh terhadap emosi tanpa berlebihan (*mindfulness*).

Self-compassion berbeda dari konsep harga diri (*self-esteem*) yang lebih mengandalkan penilaian diri positif. Sebaliknya, self-compassion memungkinkan individu untuk menerima kelemahan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang universal. Dalam konteks ini, individu tidak merasa terisolasi oleh penderitaannya, melainkan mengakui bahwa penderitaan adalah bagian alami dari kehidupan. Kemampuan untuk menerima pengalaman negatif secara penuh perhatian dan tanpa penghakiman merupakan inti dari praktik self-compassion, yang berkontribusi terhadap regulasi emosi yang sehat dan adaptif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berkorelasi negatif dengan berbagai indikator psikopatologi, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih resilien. Mereka lebih sedikit menggunakan strategi koping maladaptif seperti penghindaran atau menyalahkan diri, dan lebih sering menggunakan pendekatan aktif dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, self-compassion dipandang sebagai salah satu sumber daya internal yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional individu.

Dalam kerangka teori psikologi positif, self-compassion dikategorikan sebagai kekuatan karakter yang mendukung kesejahteraan psikologis dan memperkuat daya tahan mental. Intervensi berbasis self-compassion seperti *Mindful Self-Compassion Program* (MSC) telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menurunkan gejala depresi dan

meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu, pendekatan ini juga dinilai sesuai untuk berbagai kelompok populasi, termasuk remaja, dewasa muda, dan individu dengan riwayat trauma psikologis.

Namun demikian, meskipun literatur empiris menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara self-compassion dan kesehatan mental, masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut terkait bagaimana mekanisme psikologis di balik hubungan tersebut bekerja secara rinci, serta bagaimana self-compassion dapat diintegrasikan secara efektif dalam praktik klinis dan intervensi psikologis sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam peran self-compassion sebagai faktor protektif terhadap depresi, serta meninjau potensi aplikasi konsep ini dalam upaya preventif maupun terapeutik di bidang kesehatan mental.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan potensi individu, memahami kontribusi self-compassion dalam menurunkan risiko depresi menjadi semakin relevan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara kritis literatur yang ada mengenai self-compassion dan perannya dalam konteks depresi, serta memberikan pemahaman konseptual dan praktis terkait bagaimana self-compassion dapat dikembangkan dan diterapkan sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental.

## **Pembahasan**

Self-compassion sebagai konsep psikologis telah menarik perhatian luas dalam dua dekade terakhir, terutama dalam konteks kesehatan mental. Istilah ini mengacu pada kemampuan individu untuk menunjukkan empati, penerimaan, dan kebaikan terhadap diri sendiri, khususnya saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Dalam konteks depresi, self-compassion memiliki peran penting sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi gejala, mencegah kekambuhan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

### **1. Komponen Self-Compassion dan Kaitannya dengan Depresi**

Neff (2003) menguraikan tiga komponen utama self-compassion yang saling berkaitan dan bekerja secara sinergis dalam mengatur respons emosional terhadap pengalaman negatif:

- **Self-kindness:** Mengacu pada sikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, alih-alih bersikap keras atau menyalahkan diri. Dalam konteks depresi, sikap menyalahkan diri adalah salah satu faktor risiko utama. Individu yang dapat bersikap ramah pada dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan cenderung lebih sedikit mengalami gejala depresi.
- **Common humanity:** Menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Individu depresi sering merasa

terisolasi dan menganggap dirinya berbeda atau tidak cukup baik. Dengan melihat penderitaan sebagai pengalaman kolektif, self-compassion membantu mengurangi perasaan keterasingan yang memperparah depresi.

- **Mindfulness:** Melibatkan kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman hidup, termasuk emosi negatif, tanpa menghindar atau melebih-lebihkan. Mindfulness mendorong penerimaan pengalaman emosional, yang penting dalam menghindari pola pikir rumination—salah satu ciri khas depresi.

Ketiga komponen ini secara kolektif membentuk fondasi respons emosional yang sehat, yang mendukung kemampuan individu dalam mengatasi stres psikologis dan menjaga keseimbangan afektif.

## 2. Self-Compassion dan Regulasi Emosi

Self-compassion memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Dalam banyak penelitian, ditemukan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Mereka mampu mengidentifikasi, menerima, dan memproses emosi negatif dengan cara yang konstruktif. Sebaliknya, individu yang rendah self-compassion cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi emosi negatif, yang sering kali mengarah pada perilaku maladaptif seperti penarikan sosial, agresi pasif, atau pemikiran negatif berulang.

Menurut teori Gross (1998) tentang regulasi emosi, strategi kognitif seperti *reappraisal* (penilaian ulang terhadap situasi negatif) dianggap sebagai pendekatan adaptif, sementara *suppression* (penekanan ekspresi emosi) sering kali berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Self-compassion berperan dalam memfasilitasi penggunaan strategi *reappraisal* dan mengurangi penggunaan *suppression*, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional.

## 3. Hubungan Empiris antara Self-Compassion dan Depresi

Penelitian empiris konsisten menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan gejala depresi. Studi longitudinal oleh Raes (2011) menemukan bahwa self-compassion mampu memprediksi penurunan gejala depresi dari waktu ke waktu. Temuan serupa juga dilaporkan dalam berbagai konteks budaya dan populasi, termasuk remaja, dewasa muda, serta individu dengan gangguan klinis.

Meta-analisis yang dilakukan oleh MacBeth dan Gumley (2012) menguatkan temuan ini, dengan menyimpulkan bahwa tingkat self-compassion yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat psikopatologi yang lebih rendah, termasuk depresi dan kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa self-compassion bukan hanya sekadar korelatif, tetapi dapat menjadi target intervensi terapeutik yang menjanjikan.

## 4. Self-Compassion dalam Intervensi Psikologis

Intervensi yang secara eksplisit dirancang untuk meningkatkan self-compassion telah dikembangkan dan diuji dalam berbagai uji klinis. Salah satu program yang paling terkenal adalah **Mindful Self-Compassion (MSC)** yang dikembangkan oleh Neff dan Germer (2013). Program ini mengintegrasikan latihan mindfulness dan teknik self-compassion untuk membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri.

Hasil studi menunjukkan bahwa MSC secara signifikan dapat meningkatkan self-compassion dan menurunkan gejala depresi, bahkan setelah program selesai dijalankan. Efek positif ini bersifat jangka panjang, menunjukkan bahwa self-compassion dapat dikembangkan dan dipertahankan sebagai keterampilan hidup yang berkelanjutan.

Selain MSC, pendekatan terapi seperti **Compassion-Focused Therapy (CFT)** yang dikembangkan oleh Paul Gilbert juga menggunakan konsep self-compassion sebagai komponen sentral dalam membantu individu dengan rasa malu yang tinggi dan kritik diri berlebihan, yang sering menjadi akar dari gejala depresi.

## **5. Konteks Budaya dan Pengaruh Sosial**

Penting untuk mempertimbangkan konteks budaya dalam memahami dan menerapkan konsep self-compassion. Di beberapa budaya, terutama budaya kolektif seperti Indonesia, menunjukkan kelemahlembutan terhadap diri sendiri dapat disalahartikan sebagai bentuk kelemahan atau pembenaran atas kegagalan. Oleh karena itu, pendekatan dalam meningkatkan self-compassion perlu disesuaikan dengan nilai-nilai budaya yang berlaku, seperti dengan menekankan pada konsep kasih sayang sebagai bagian dari kekuatan spiritual dan moral.

Di sisi lain, media sosial dan budaya kompetitif modern sering kali memperkuat standar perfeksionisme dan perbandingan sosial yang tidak sehat, yang menjadi tantangan dalam mengembangkan self-compassion. Individu lebih rentan terhadap kritik diri ketika merasa tidak memenuhi standar yang dipaksakan oleh lingkungan sosialnya.

## **6. Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya**

Meskipun bukti empiris mengenai manfaat self-compassion semakin kuat, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan desain korelasional, sehingga sulit untuk menyimpulkan hubungan kausal secara pasti. Kedua, pengukuran self-compassion masih bergantung pada instrumen self-report yang rentan terhadap bias sosial.

Penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan desain eksperimental dan longitudinal yang lebih ketat, serta menggali mekanisme neurobiologis yang mendasari self-compassion. Selain itu, perlu ada eksplorasi lebih lanjut mengenai cara terbaik untuk mengajarkan self-compassion dalam pendidikan, tempat kerja, dan layanan kesehatan mental.

## Kesimpulan

Depresi merupakan gangguan psikologis yang kompleks dan multifaktor, dengan dampak yang luas terhadap kesejahteraan individu. Dalam upaya memahami dan menangani kondisi ini secara lebih menyeluruh, konsep *self-compassion* muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. *Self-compassion*, yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, terbukti secara empiris memiliki hubungan negatif yang kuat dengan gejala depresi. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, menghindari pola pikir menyalahkan diri, serta membangun persepsi yang lebih sehat terhadap penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal.

Sebagai faktor protektif, *self-compassion* berperan dalam memperkuat regulasi emosi, meningkatkan ketahanan psikologis, dan mengurangi kerentanan terhadap stresor yang berpotensi memicu depresi. Berbagai intervensi psikologis seperti Mindful Self-Compassion (MSC) dan Compassion-Focused Therapy (CFT) telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan *self-compassion* dan secara bersamaan menurunkan gejala depresi pada berbagai kelompok populasi. Penelitian yang menunjukkan manfaat jangka panjang dari peningkatan *self-compassion*, baik dalam pengurangan gejala depresi maupun peningkatan kesejahteraan psikologis, memberikan bukti kuat akan pentingnya pendekatan ini dalam praktik klinis.

Namun, penerapan *self-compassion* dalam praktik klinis dan kehidupan sehari-hari tetap memerlukan pendekatan yang sensitif terhadap nilai budaya dan dinamika sosial yang melingkupi individu. Dalam beberapa konteks budaya, konsep *self-compassion* bisa dianggap sebagai bentuk kelemahan atau ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengadaptasi dan mengkomunikasikan konsep ini dengan cara yang sesuai dengan norma sosial dan budaya setempat agar dapat diterima dengan baik. Pendekatan berbasis *self-compassion* juga perlu memperhitungkan tekanan sosial yang sering kali memperburuk depresi, seperti standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis yang dibentuk oleh media sosial dan masyarakat.

Secara keseluruhan, *self-compassion* bukan hanya menjadi alternatif pendekatan dalam menangani depresi, tetapi juga merupakan kekuatan psikologis yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Investasi dalam penelitian dan pelatihan berbasis *self-compassion* sangat penting untuk memperkuat ketahanan mental masyarakat dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Upaya untuk mengintegrasikan *self-compassion* dalam pendidikan, layanan kesehatan mental, dan kebijakan publik dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pengurangan beban global depresi, serta peningkatan kesejahteraan kolektif. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dilihat bukan hanya sebagai suatu teknik terapeutik, tetapi sebagai gaya hidup yang memperkaya kualitas emosional dan mental individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (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).
- Budiman, Z. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan.
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- Dewi, A. H. (2017). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSU Haji Medan.
- Khuzaimah, U. (2009). Penyesuaian Diri.
- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Nilawati, N., & Wahyuni, N. S. (2003). Persepsi Terhadap Iklim Organisasi Dengan Persepsi Terhadap Pengembangan Karir Pada Perawat Rumah Sakit Sri Ratu Medan.
- Meutia, C., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Istri yang Bekerja sebagai Karyawan di Kecamatan Medan Petisah.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT.
- Aziz, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- 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).
- Wahyuni, N. S. (2016). Asesment Psikologi Interview.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamsa Medan.
- Hardjo, S. (2004). Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.
- 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. (2013). Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2010). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pengelolaan Kelas dengan Minat Belajar Siswa Kelas V dan VI di SD Taman Harapan Medan.
- Hasmayni, B. (2012). Pengantar Psikologi Eksperimen.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Siregar, M., & Siregar, N. I. (2018). Hubungan antara Kelekatan Orang Tua pada Anak dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan.
- Wahyuni, N. S. (2002). Pengantar Psikologi Industri dan Organisasi.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.

- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Komitmen Karyawan PT. Barumun Agro Santoso.
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Suri, F. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan.
- Darmayanti, N., & Minauli, I. (2014). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Religiusitas dengan Perilaku Seks Pra Nikah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, M. R., & Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Dengan Sikap Kritis Pada Siswa SMP Methodis 4 Medan.
- 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).
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.
- Dewi, S. S. (2019). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2000). Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di 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.
- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Wahyuni, N. S. (2004). Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.
- 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).
- Hasmayni, B. (2010). Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen.
- 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).
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Alfita, L. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2004). Daya Tarik Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Medan.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Minauli, I. (2002). Studi Perbandingan Mengenai Pola Penanganan Kemarahan Dalam Situasi Konflik Dalam Keluarga Pada Suku Jawa Batak dan Minangkabau.
- Tarigan, M., Dewi, A. S., & Siregar, F. H. (2013). Hubungan Antara Persepsi Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fisika di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- Hardjo, S. (2016). Analisis Dampak Role Ambiguity Pada Pegawai di Instansi Perwakilan BKKBN Provinsi SUMUT.
- Lubis, L., & Siregar, N. I. (2012). Hubungan Kemandirian dan Dukungan Keluarga dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 2 Medan.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- 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).
- Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa.
- Munir, A., & Alfita, L. (2018). Hubungan Hardiness Dengan Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.