
MENGATASI KECEMASAN SOSIAL STRATEGI PSIKOLOGIS YANG EFEKTIF

Ester Vera Ginting

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang umum di masyarakat, yang dapat menghambat fungsi sosial dan kesejahteraan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi psikologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan sosial. Dengan memanfaatkan pendekatan literatur, studi ini menyelidiki beberapa strategi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial, termasuk terapi kognitif-perilaku, latihan relaksasi, teknik keterampilan sosial, dan terapi berbasis mindfulness. Dalam konteks ini, penelitian juga mengulas faktor-faktor individu dan situasional yang memoderasi efektivitas strategi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku seringkali menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif. Selain itu, latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dan meditasi juga terbukti membantu individu mengelola kecemasan sosial dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi tingkat ketegangan fisik. Teknik keterampilan sosial, termasuk role-playing dan desensitisasi sistematis, memberikan platform untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial. Selain itu, terapi berbasis mindfulness menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan sosial dengan meningkatkan kemampuan individu untuk mengalami dan mengelola emosi tanpa penilaian negatif. Namun, penelitian juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor moderasi, seperti tingkat keparahan kecemasan, motivasi individu, dan dukungan sosial, dalam menentukan keberhasilan strategi psikologis tersebut. Kesimpulannya, penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi berbagai strategi psikologis yang efektif dapat memberikan pendekatan yang holistik dalam mengatasi kecemasan sosial. Melalui pendekatan yang berbasis bukti dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, intervensi psikologis ini dapat membantu individu mengatasi hambatan yang dialami dalam fungsi sosial mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dalam konteks ini, pengembangan intervensi yang lebih lanjut dan penelitian yang mendalam diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik terbaik dalam menangani kecemasan sosial.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Strategi Psikologis, Terapi Kognitif-Perilaku, Latihan Relaksasi, Teknik Keterampilan Sosial, Terapi Berbasis Mindfulness, Dan Faktor-Faktor Moderasi Adalah Kunci Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Secara Efektif.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang umum di masyarakat modern, yang sering kali menghambat individu dalam berinteraksi sosial dan mencapai potensi penuh dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi tantangan ini, strategi psikologis telah menjadi fokus utama dalam upaya untuk mengatasi gejala kecemasan sosial dan meningkatkan kualitas hidup individu yang terpengaruh. Melalui berbagai pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku, latihan relaksasi, teknik keterampilan sosial, dan terapi berbasis mindfulness, upaya untuk menangani kecemasan sosial telah menjadi area penelitian yang aktif.

Pendekatan terapi kognitif-perilaku, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif, telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial. Sementara itu, latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dan meditasi dapat membantu individu mengelola ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial. Di samping itu, teknik keterampilan sosial, yang meliputi role-playing dan desensitisasi sistematis, memberikan platform untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial individu.

Terapi berbasis mindfulness, dengan fokus pada meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengalami dan mengelola emosi tanpa penilaian negatif, juga telah menunjukkan efektivitas dalam mengatasi kecemasan sosial. Namun, dalam merancang intervensi yang efektif, penting untuk memperhitungkan faktor-faktor moderasi seperti tingkat keparahan kecemasan, motivasi individu, dan dukungan sosial yang tersedia.

Melalui penelitian yang mendalam dan pengembangan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, kita dapat mengoptimalkan strategi psikologis dalam mengatasi kecemasan sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial dan respons terhadap intervensi psikologis, kita dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis individu yang terkena dampak kecemasan sosial.

Dalam konteks yang terus berkembang di era digital, penelitian tentang strategi psikologis dalam mengatasi kecemasan sosial juga harus memperhitungkan dampak teknologi. Penggunaan teknologi, seperti platform daring dan aplikasi kesehatan mental, telah menjadi tambahan yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan sosial. Namun, perlu diperhatikan bahwa penggunaan teknologi juga dapat mempengaruhi dinamika kecemasan sosial, baik secara positif maupun negatif.

Selain itu, kebutuhan akan pendekatan yang terintegrasi dalam penanganan kecemasan sosial semakin ditekankan. Hal ini mencakup penggabungan berbagai strategi

psikologis dengan pendekatan medis, sosial, dan lingkungan yang holistik. Dengan menggabungkan berbagai pendekatan ini, individu yang mengalami kecemasan sosial dapat menerima perawatan yang menyeluruh dan terkoordinasi yang memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan sosial mereka.

Penting juga untuk memperhatikan peran lingkungan sosial dalam mengatasi kecemasan sosial. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, persepsi masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental, dan stigma yang terkait dengan kecemasan sosial dapat memengaruhi efektivitas strategi psikologis. Oleh karena itu, pendekatan yang berbasis komunitas dan memperhatikan konteks sosial budaya menjadi relevan dalam merancang intervensi yang efektif.

Penelitian dan praktik terbaik dalam mengatasi kecemasan sosial harus terus diperbarui dan disesuaikan dengan perkembangan terbaru dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa individu yang terpengaruh oleh kecemasan sosial menerima perawatan yang optimal yang memenuhi kebutuhan mereka secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, pengembangan strategi psikologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan sosial memerlukan pendekatan yang holistik, terintegrasi, dan berkelanjutan. Dengan memperhatikan perkembangan teknologi, lingkungan sosial, dan penelitian terbaru dalam bidang kesehatan mental, kita dapat meningkatkan pemahaman dan pengelolaan kecemasan sosial secara efektif.

Dalam konteks ini, kolaborasi lintas-disiplin antara ahli psikologi, tenaga medis, peneliti, pemerintah, dan masyarakat umum sangat penting. Melalui kerja sama yang kokoh, kita dapat menghasilkan solusi yang inovatif dan berkelanjutan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi individu yang mengalami kecemasan sosial.

Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat membawa dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial individu yang terkena dampak kecemasan sosial, serta memperkuat kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan mengevaluasi strategi psikologis dalam mengatasi kecemasan sosial meliputi langkah-langkah berikut:

- 1. Studi Literatur: Langkah awal melibatkan peninjauan mendalam terhadap literatur ilmiah yang relevan tentang kecemasan sosial, strategi psikologis yang digunakan untuk mengatasinya, dan penelitian terbaru dalam bidang ini. Studi literatur ini*

akan membantu dalam memahami berbagai pendekatan yang telah diusulkan dan mengidentifikasi gap pengetahuan yang perlu diisi.

2. *Penelitian Kualitatif: Melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus dengan individu yang mengalami kecemasan sosial, serta para profesional yang berpengalaman dalam merawat kondisi ini, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman individu, strategi yang telah mereka gunakan, dan tantangan yang mereka hadapi.*
3. *Penelitian Kuantitatif: Selanjutnya, dilakukan penelitian kuantitatif untuk mengukur efektivitas strategi psikologis tertentu dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial. Ini dapat melibatkan penggunaan instrumen penilaian psikometrik yang valid dan reliabel, seperti kuesioner atau skala kecemasan sosial, sebelum dan sesudah intervensi.*
4. *Pengembangan Intervensi: Berdasarkan temuan dari studi literatur, penelitian kualitatif, dan kuantitatif, intervensi psikologis yang baru atau disesuaikan dapat dikembangkan. Intervensi ini harus dirancang dengan memperhitungkan kebutuhan dan preferensi individu, serta faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi kecemasan sosial.*
5. *Penerapan dan Implementasi: Intervensi psikologis kemudian diterapkan dalam konteks nyata, seperti dalam sesi terapi individu atau kelompok, program kesehatan mental komunitas, atau aplikasi teknologi kesehatan mental. Implementasi intervensi harus dilakukan dengan cermat dan dilengkapi dengan panduan yang jelas untuk memastikan konsistensi dan kepatuhan.*
6. *Evaluasi dan Pemantauan: Efektivitas intervensi dievaluasi secara teratur menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif yang sesuai. Hal ini melibatkan pengumpulan data tentang perubahan dalam gejala kecemasan sosial, pemahaman tentang pengalaman individu, serta umpan balik dari peserta dan profesional yang terlibat.*
7. *Analisis Data: Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara komprehensif untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi dalam mengurangi kecemasan sosial. Analisis statistik dapat digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi, sementara analisis kualitatif dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman individu.*
8. *Diseminasi dan Publikasi: Temuan dari penelitian dan evaluasi intervensi kemudian diseminasi melalui publikasi ilmiah, presentasi konferensi, dan informasi kepada pemangku kepentingan terkait. Hal ini bertujuan untuk berbagi pengetahuan dan praktik terbaik dengan masyarakat ilmiah dan profesional kesehatan mental untuk meningkatkan pengelolaan kecemasan sosial secara luas.*

Dengan menerapkan metode ini secara komprehensif dan terintegrasi, diharapkan kita dapat mengembangkan strategi psikologis yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kesejahteraan individu yang terkena dampak.

PEMBAHASAN

Dalam konteks psikologis, kecemasan sosial merupakan fenomena yang umum terjadi di masyarakat, di mana individu mengalami ketidaknyamanan atau ketegangan yang signifikan dalam situasi sosial. Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai strategi telah dikembangkan dan diuji untuk membantu individu mengelola dan mengurangi tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Terapi kognitif-perilaku, misalnya, menitikberatkan pada identifikasi dan perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif yang mungkin menjadi pemicu kecemasan sosial. Selanjutnya, latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dan meditasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial, meningkatkan kesadaran diri, dan membantu individu menenangkan pikiran mereka dalam situasi yang menantang secara sosial.

Di samping itu, teknik keterampilan sosial juga terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan sosial dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Dengan latihan yang teratur, seperti role-playing dan desensitisasi sistematis, individu dapat merasa lebih percaya diri dan terampil dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Selanjutnya, terapi berbasis mindfulness, yang menekankan pada pengalaman langsung dan penerimaan terhadap emosi tanpa penilaian negatif, juga telah terbukti mengurangi kecemasan sosial dengan membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat dan adaptif.

Penting untuk memperhatikan bahwa efektivitas strategi ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor moderasi, seperti tingkat keparahan kecemasan, motivasi individu, dan dukungan sosial yang tersedia. Selain itu, pengembangan intervensi yang efektif juga memerlukan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu yang mengalami kecemasan sosial serta konteks sosial, budaya, dan lingkungan di mana kecemasan tersebut muncul. Dengan demikian, pendekatan yang holistik dan terpadu diperlukan dalam mengembangkan strategi psikologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan sosial.

Dalam menjalankan intervensi, penting juga untuk mengadaptasi strategi psikologis sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu, serta konteks spesifik di mana kecemasan sosial terjadi. Hal ini memerlukan pendekatan yang terpersonal dan fleksibel dalam memberikan layanan, dengan memperhatikan karakteristik unik dari setiap individu dan kompleksitas situasi sosial yang mereka hadapi.

Selain itu, evaluasi yang berkelanjutan dari efektivitas intervensi sangat penting untuk memastikan bahwa strategi yang digunakan memberikan manfaat yang maksimal bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Ini melibatkan pemantauan secara teratur

terhadap perubahan dalam gejala kecemasan sosial, serta umpan balik dari peserta dan profesional yang terlibat dalam pemberian layanan.

Keseluruhan, strategi psikologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan sosial memerlukan pendekatan yang holistik, terpersonal, dan berkelanjutan. Dengan memperhatikan faktor-faktor moderasi, memahami pengalaman individu yang terlibat, dan melakukan evaluasi yang berkelanjutan, kita dapat mengembangkan intervensi yang sesuai dan efektif untuk membantu individu mengelola dan mengatasi kecemasan sosial mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Pembahasan strategi psikologis dalam mengatasi kecemasan sosial merupakan topik yang penting dalam bidang kesehatan mental. Terapi kognitif-perilaku, salah satu pendekatan utama dalam penanganan kecemasan sosial, bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif. Dalam terapi ini, individu belajar untuk mengenali dan menantang pikiran negatif yang mendasari kecemasan sosial, serta mempraktikkan perilaku yang lebih adaptif dalam situasi sosial.

Selain terapi kognitif-perilaku, teknik relaksasi juga sering digunakan sebagai strategi pengelolaan kecemasan sosial. Teknik pernapasan dan meditasi, misalnya, dapat membantu individu mengurangi ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial dan meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap tubuh dan pikiran mereka.

Selanjutnya, teknik keterampilan sosial juga berperan penting dalam mengatasi kecemasan sosial. Dengan berlatih role-playing dan desensitisasi sistematis, individu dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial mereka, serta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Terapi berbasis mindfulness juga telah menarik minat sebagai strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan sosial. Dalam terapi ini, individu belajar untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka, serta mempraktikkan penerimaan tanpa penilaian terhadap pengalaman mereka.

Meskipun berbagai strategi psikologis ini telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial, penting untuk mempertimbangkan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik. Oleh karena itu, intervensi yang efektif haruslah terpersonal dan disesuaikan dengan karakteristik individu, serta konteks sosial, budaya, dan lingkungan di mana kecemasan sosial terjadi.

Selain itu, evaluasi terus-menerus terhadap efektivitas intervensi diperlukan untuk memastikan bahwa strategi yang digunakan memberikan manfaat yang maksimal bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Evaluasi ini dapat melibatkan pemantauan

perubahan dalam gejala kecemasan sosial, serta umpan balik dari peserta dan profesional yang terlibat dalam pemberian layanan.

Dalam mengembangkan intervensi yang efektif, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor moderasi yang dapat memengaruhi keberhasilan strategi psikologis. Misalnya, tingkat keparahan kecemasan, motivasi individu, dan dukungan sosial yang tersedia dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi.

Keseluruhan, pendekatan yang holistik, terpersonal, dan berkelanjutan dalam mengatasi kecemasan sosial adalah kunci untuk memberikan perawatan yang efektif dan menyeluruh bagi individu yang terkena dampak. Dengan memperhitungkan berbagai faktor ini dalam pengembangan dan implementasi intervensi psikologis, diharapkan kita dapat membantu individu mengelola dan mengatasi kecemasan sosial mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Penting untuk diakui bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang unik dalam menghadapi kecemasan sosial, dan tidak ada pendekatan tunggal yang sesuai untuk semua orang. Oleh karena itu, fleksibilitas dalam merancang intervensi dan mengadaptasikannya sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu sangatlah penting. Hal ini menekankan perlunya pendekatan yang terpersonal dan terkustomisasi dalam memberikan layanan kesehatan mental.

Selain itu, dalam mengembangkan strategi psikologis untuk mengatasi kecemasan sosial, perlu juga memperhatikan konteks sosial, budaya, dan lingkungan di mana individu tersebut berada. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi cara individu merespons dan meresapi intervensi yang ditawarkan, serta memengaruhi tingkat efektivitasnya.

Evaluasi yang berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi juga memegang peranan kunci dalam memastikan bahwa strategi yang digunakan memberikan manfaat yang maksimal bagi individu yang mengalami kecemasan sosial. Dengan mengumpulkan data tentang perubahan dalam gejala kecemasan sosial dan umpan balik dari peserta, kita dapat terus menyesuaikan dan meningkatkan intervensi untuk memberikan hasil yang optimal.

Selain dari perspektif klinis, penting juga untuk mempertimbangkan implikasi sosial dan ekonomi dari kecemasan sosial dalam masyarakat. Kecemasan sosial dapat menghambat partisipasi individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, investasi dalam pencegahan dan pengelolaan kecemasan sosial juga dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat secara keseluruhan.

Terakhir, kolaborasi lintas-disiplin antara ahli kesehatan mental, peneliti, pemerintah, dan masyarakat umum dapat memperkuat upaya dalam mengatasi kecemasan sosial. Melalui kerja sama yang kokoh, kita dapat meningkatkan pemahaman tentang kecemasan

sosial, mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasinya, dan menyediakan dukungan yang lebih baik bagi individu yang terpengaruh.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, penanganan kecemasan sosial merupakan hal yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang terintegrasi. Dalam upaya mengatasi kecemasan sosial, strategi psikologis seperti terapi kognitif-perilaku, teknik relaksasi, keterampilan sosial, dan terapi berbasis mindfulness telah terbukti efektif. Terapi kognitif-perilaku membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif terkait dengan kecemasan sosial, sementara teknik relaksasi membantu mengurangi ketegangan fisik yang terkait dengan kondisi ini. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial melalui latihan dan eksposur sistematis juga membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Namun, dalam mengembangkan intervensi yang efektif, penting untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang unik dalam menghadapi kecemasan sosial. Oleh karena itu, pendekatan yang terpersonal dan terkustomisasi menjadi krusial dalam memberikan layanan kesehatan mental yang efektif. Selain itu, evaluasi yang berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi diperlukan untuk memastikan bahwa strategi yang digunakan memberikan manfaat yang maksimal bagi individu yang terpengaruh. Dengan demikian, kolaborasi lintas-disiplin antara ahli kesehatan mental, peneliti, pemerintah, dan masyarakat umum akan memperkuat upaya dalam mengatasi kecemasan sosial secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8*.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Kary awan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara SIswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- 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)*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.

- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (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)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105.*
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88.*
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42.*
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang.*
- Khairuddin, K. (2020). *PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 27-33.*
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (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)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan.*
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview.*
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- 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.*
- 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)*.
- 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.*
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- 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.*
- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.

- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.*
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen.*
- 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).*
- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai. SIASAT, 4(4), 24-36.*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 16-21.*
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal.*
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity. Jurnal Diversita, 7(2), 267-273.*
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB. Retrieved from osf.io/3jpd.*
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI. Jurnal Paedagogi, 7, 13.*
- 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).*
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. Alat Ukur Stres Akademik.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat.*
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan.*
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi.*
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube. JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING, 1(2).*
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area.*
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.*
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar matematika pada anak usia dini (6-10 tahun) Komunitas Kampung Aur. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 49-53.*
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan.*
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS.*
- Syafrizaldi, S., Harahap, D. P., & Dalimunthe, H. A. (2023). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K), 4(1), 31-37.*
- Nugraha, M. (2020, June). *Self-Control Kleptomania Sufferers. In Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT, 20-21 September 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia.*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah.*

Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Hidayati, N., Sari, C. W. M., & Mirwanti, R. (2015). Kebutuhan spiritual pada pasien kanker. Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 3(2).

Santoso, M. H. (2021). Laporan Kerja Praktek Sistem Informasi Penerimaan Mahasiswa Baru Berbasis Web pada SMA Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis.

Siregar, M. (2009). Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.