

## **Pengaruh Menopause Terhadap Kecenderungan Depresi Ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu**

**Yumei Astutik**

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

**Syaiful Hadi**

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

### **Abstract**

*Menopause constitutes a life deep step all woman and necessarily this condition gets to be accepted and is behaved wisely, since if woman enters particular age which is final adulthood period, period menopause must upcoming. But is not all woman get to behave it with able, since a lot of within women while begins to enter this period one be pointed out with physical phenomenas, psychological and social, perceive fidget, alarm even depression which make women experiences behaviour change. This research is done on 105 membered mothers of PKK Sidomulyo's Villages already enter menopause's periods and its result points out that menopause kicks in 32,182% for its heavyhearted happening and its residuary because of unanalyzed other factors.*

*Key word: menopause, depression, membered mothers of PKK*

### **Pendahuluan**

Depresi adalah penyakit yang menyerang keseluruhan hidup seseorang, meliputi seluruh tubuh, suasana perasaan dan pikiran dan juga mempengaruhi pola makan dan tidur. Gangguan ini tidak sama dengan seorang yang dalam keadaan kelelahan atau malas. Seorang yang mengalami gangguan depresi tidak dapat menguasai diri dan keadaannya untuk dapat kembali pada keadaan seperti semula atau berfungsi secara wajar. Tanpa penanganan yang baik maka gejala-gejala tersebut mengakibatkan terganggunya fungsi sosial, pekerjaan atau fungsi penting lainnya dari

seseorang dan gejala tersebut berlangsungnya menjadi lebih lama. Penatalaksanaan yang sesuai dapat menolong seseorang yang mengalami depresi untuk cepat kembali seperti semula dengan lebih baik (Benhard, 2007).

Depresi tidak muncul begitu saja melainkan melalui tahap-tahap tertentu yang jika tahap-tahap tersebut tidak mendapatkan penanganan yang memadai akan berkembang menjadi depresi. Salah satu tahap yang mendahului adalah munculnya kecemasan yang dirasakan. Kecemasan merupakan hal yang biasa pada kehidupan manusia, terutama perempuan. Situasi-situasi seperti keluarga

(pasangan, anak-anak), situasi ekonomi, kondisi fisiknya atau perubahan hidup menjadi tua sering menjadi sumber kecemasan bagi perempuan. Khususnya perubahan fisik menjadi tua yang ditandai dengan datangnya periode menopause menjadi permasalahan besar bagi perempuan. Karena perempuan pada umumnya tidak mau kehilangan kecantikannya di hadapan suami, anak-anak maupun lingkungan sosialnya.

Menopause adalah suatu periode perkembangan dimana seorang wanita sedang mengalami penurunan menstruasi hingga berhenti sama sekali (Kusuma, 1999). Menopause terjadi sebagai akibat dari menurunnya produksi hormon seks dan perubahan tubuh lain (Jones, 1997). Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala, baik saat menopause mendekat maupun ketika menopause telah tiba. Menopause merupakan proses fisiologis pada perempuan yang disebabkan karena ovarium tidak mampu berfungsi untuk memproduksi hormon estrogen sehingga siklus haid tidak teratur dan akhirnya berhenti sama sekali (Kumalaningsih dan Hadi, 2000).

Perubahan-perubahan tersebut berpengaruh secara fisik, baik dalam hal penampilan maupun kemampuan organ, khususnya organ seksual. Secara klinis, gejala yang sering diungkapkan oleh mereka yang telah memasuki masa menopause adalah gangguan pusing, rasa panas dan mudah lelah, rasa panas, berat badan bertambah, sulit tidur dan berkeringat pada malam hari. Selain itu gejala yang lain adalah dalam bentuk gangguan psikologis, emosi khususnya gangguan cemas dan depresi (Kasdu, 2002). Hal tersebut senada dengan pendapat Kuncoro (2002) yang menyatakan bahwa saat memasuki masa menopause selain terjadi keluhan-keluhan fisik juga mengalami keluhan-keluhan psikologis yang menonjol, diantaranya adalah mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (*tension*), cemas dan depresi. Kondisi ini akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan itu sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya datangnya menopause antara lain: usia haid pertama kali (*menarche*), bahwa semakin muda seseorang mengalami haid

pertama, semakin lama perempuan tersebut memasuki masa menopause; selanjutnya faktor gaya atau pola hidup yaitu gaya atau pola hidup yang tidak sehat mempercepat datangnya menopause dan yang terakhir adalah kondisi psikologis seseorang. Kondisi psikologis yang kurang baik, banyak tekanan, stres, dan lain-lain dapat mempercepat datangnya menopause.

Menopause yang dialami kaum perempuan terdiri atas dua fase yaitu fase peri menopause dan fase paska menopause (Kusuma, 1999). Fase peri menopause dimulai ketika muncul tanda-tanda perubahan pada siklus menstruasi yang biasanya dalam bentuk semakin jarang dan sedikit hingga akhirnya berhenti sama sekali. Sedangkan fase paska menopause dimulai ketika menstruasi telah berhenti sama sekali dalam kurun waktu 1 hingga 2 tahun yang kemudian diikuti oleh perubahan-perubahan fisik menuju ketuaan.

Baik fase peri menopause maupun paska menopause akan diikuti oleh dinamika emosi terutama dalam bentuk murung, mudah marah, mudah lupa, cemas bahkan depresi (Kusuma, 1999). Dinamika emosi yang demi-

kian dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan hormonal, konsekuensi mental dari gejala fisik dan faktor psikologis yang menyertai penyesuaian diri dengan berbagai peran dan keadaan.

Menopause merupakan gejala alami yang pasti akan dialami semua wanita karena merupakan siklus dalam perkembangan manusia. Menopause umumnya terjadi pada usia antara 45 tahun sampai 55 tahun ketika periode haid dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan (Santrock, 1995). Ditambahkan oleh Kartono (1992), masa menopause adalah masa dimana wanita mulai merasa kehilangan tanda-tanda kewanitaannya dan alat-alat genital sekundernya dengan ciri-ciri yang akhirnya mengalami perubahan.

Perubahan karena menopause dapat terjadi pada keseluruhan aspek kehidupan individu dari mulai aspek fisik, psikologis maupun sosialnya. Perubahan-perubahan yang terjadi sering membingungkan dan tidak semua orang dapat menerima dan menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi, sehingga dapat

menyebabkan terjadinya permasalahan psikologis maupun sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Faisal (2001) tanda perubahan karena menopause adalah: (1) perubahan emosi seperti, rasa tegang dan cemas, tertekan, mudah tersinggung, sedih tak menentu, pemarah dan emosi tidak menentu; (2) perubahan perilaku seperti, menghindari hubungan sosial, mudah menangis, ingin bepergian, gairah seksual berubah, kurang kontrol; (3) perubahan hubungan sosial seperti, menarik diri, mudah curiga, tendensi bunuh diri; (4) keluhan fisik seperti, sakit punggung, sakit kepala, letih, malas dan otot pegal-pegal; (5) gangguan motorik seperti, lamban, gemetar dan mudah kesemutan. Perubahan-perubahan tersebut dapat memicu terjadinya kecemasan dan depresi. Kecemasan yang tidak mendapatkan penanganan dengan baik akan dapat berkembang menjadi stres, karena peristiwa yang dialami dipersepsi sebagai peristiwa yang berat dan individu yang mengalami merasa tidak ladi sanggup mengatasinya. Jika kondisi tersebut dibarkan berlarut-larut tidak menutup

kemungkinan akan berkembang menjadi depresi.

Menurut pengamatan peneliti ada kesalahmengertian yang cukup mengganggu di tengah-tengah masyarakat tentang masalah psikologis pada masa menopause. Ada kesan bahwa masyarakat belum sepenuhnya menyadari masalah gangguan depresi yang dapat menyerang mereka pada saat mereka memasuki menopause. Aneka gangguan perasaan itu seringkali dipahami secara umum sebagai penyakit atau gangguan yang tidak berhubungan dengan menopause. Keadaan ini membawa akibat pada buruknya antisipasi dan penanganan terhadap masalah menopause dan efek psikologis yang ditimbulkannya. Mengenali gejala-gejala depresi pada tiap-tiap fase merupakan hal yang sangat penting.

Perempuan dalam memasuki periode menopause diperlukan persiapan diri dengan pengetahuan yang memadai tentang perkembangan dirinya dan tentang menopause, hal ini diperlukan untuk menurunkan resiko timbulnya keluhan akibat perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Bertolak dari pe-

mahaman ini, peneliti tertarik untuk membuktikan adanya pengaruh menopause terhadap ibu-ibu PKK desa Sidomulyo kecamatan Batu kota Batu.

### **Metode Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive non-random sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada syarat-syarat tertentu. Adapun syarat-syaratnya adalah sebagai berikut: (1) anggota PKK aktif, (2) usia antara 45 tahun sampai 60 tahun, dan (3) telah memasuki periode menopause. Jumlah sampel yang memenuhi syarat-syarat tersebut adalah 105 orang. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (X) dan satu variabel tergantung (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah depresi. Sedangkan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah menopause.

Skala depresi disusun berdasarkan pendapat Marie Blackburn dan Kate Davidson (1990 dalam

Kuntjoro, 2002) tentang simtom-simtom psikologis adanya depresi yang terdiri dari lima aspek (indikator) yaitu (1) aspek suasana hati, (2) aspek berpikir, (3) aspek motivasi, (4) aspek perilaku gelisah, dan (5) aspek biologis. Kelima aspek tersebut dikembangkan dalam bentuk butir-butir item dengan jumlah keseluruhan sebanyak 30 butir pernyataan. Uji validitas yang dilakukan pada skala depresi dengan melakukan analisa butir per faktor dengan alat bantu program SPSS-11. Dari hasil uji validitas pada skala depresi diperoleh 27 item valid dengan validitas berkisar antara 0,038 – 0,668 dan item yang gugur ada 3 butir yaitu item nomor 7, 29 dan 30. Uji reliabilitas yang dilakukan dengan tehnik analisis Alpha dengan bantuan program SPSS-11. Hasil uji reliabilitas skala depresi dengan teknik Hoyt diperoleh hasil  $r_{tt} = 0,8843$  dengan  $p = 0,000$ , maka skala depresi dinyatakan reliabel atau handal.

Untuk menentukan klasifikasi sampel pada menopause, peneliti membuat alat ukur sendiri untuk mengetahui gejala-gejala menopause yang dialami subyek penelitian dalam

bentuk skala menopause. Uji validitas yang dilakukan untuk skala menopause dengan melakukan analisa butir per faktor dengan alat bantu program SPSS-11. Dari hasil uji validitas pada skala menopause diperoleh 24 item valid dengan validitas berkisar antara 0,129 – 0,478 dan item yang gugur ada 6 butir yaitu item nomor 1, 7, 15, 16, 19 dan 21. Uji reliabilitas yang dilakukan dengan tehnik analisis Alpha dengan bantuan program SPSS-11. Hasil uji reliabilitas skala menopause dengan teknik Hoyt diperoleh hasil  $r_{tt} = 0,6632$  dengan  $p = 0,000$ , maka skala menopause dinyatakan reliabel atau handal.

Untuk menemukan pengaruh menopause terhadap depresi akan dilakukan analisa dengan tehnik Analisis Regresi Linier (Winarsunu, 2006). Sedangkan pengolahan data akan dilakukan dengan memanfaatkan sarana program SPSS-11.

## Hasil

Hasil analisis data dengan teknik analisis regresi linier yang menggunakan program komputer SPSS-11 untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang sangat signifikan antara menopause dengan depresi ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu, dengan nilai  $F_{reg} = 32,182$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0.010$ ) yang berarti **sangat signifikan**. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang sangat signifikan antara menopause dengan depresi pada ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu **diterima**. Yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara menopause terhadap depresi dan pengaruhnya sebesar 32,182 %, sisanya dipengaruhi faktor-faktor lain.

Tabel 1. Rangkuman Anareg-Model Penuh  
Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	402,478	1	402,478	32,182	,000
	Residual	1288,151	103	12,506		
	Total	1690,629	104			

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara menopause terhadap depresi pada ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu, sehingga hasil temuan ini merupakan jawaban atas permasalahan yang diajukan, juga merupakan pembuktian kebenaran secara empiris dan hipotetis yang diajukan. Di samping itu hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa menopause berpengaruh pada timbulnya depresi.

Wanita yang menghadapi periode menopause, munculnya simtom-simtom psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik/fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen.

Menopause seperti halnya *menarche* pada gadis remaja (awal dari masuknya hormon estrogen), remaja ada yang cemas, gelisah, tetapi ada juga yang biasa tanpa keluhan. Wanita yang mengalami menopause, keluhan yang sering dirasakan antara

lain: merasa cemas, takut, lekas marah, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, tidak berharga, stres dan bahkan ada yang mengalami depresi (Noor, 2001).

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh menopause terhadap depresi dengan nilai Freg sebesar 32,182, yang berarti menopause menyebabkan timbulnya depresi pada wanita yang telah memasuki periode menopause sebesar 32,182 persen, sedangkan penyebab depresi yang lainnya adalah faktor-faktor di luar menopause sebesar 67,818. Berat ringannya dampak yang ditimbulkan datangnya menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian individu terhadap menopause. Bagi wanita yang menganggap menopause sebagai peristiwa yang menakutkan sebagai stresor dan berusaha untuk menghindari atau mengingkarinya, maka stres pun sulit dihindari dan bahkan dapat berkembang menjadi depresi, karena ia merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini menjadi kebanggaannya

Menurut pendekatan kognitif dalam ilmu psikologi, pada dasarnya gangguan emosi seperti takut, cemas, stres dan depresi yang dialami manusia sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, menginterpretasi, mempersepsikan dan menilai datangnya menopause, akan berpengaruh pada kondisi emosi-psikologisnya. Jika wanita memandang dan mempersepsi menopause sebagai hal yang “mengerikan”, maka iapun akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan, ketakutan, stres bahkan depresi. (Noor, 2001).

Wanita pada umumnya kurang dapat menerima datangnya “ketuaan” bahkan cenderung takut mendengar kata tua sehingga bila periode ini mulai mendekat mereka cenderung melakukan berbagai upaya untuk menghambat bahkan jika mungkin mencegahnya dengan berbagai cara. Penolakan ini dilakukan baik secara sadar maupun bawah sadarnya sehingga memunculkan perilaku-perilaku tertentu yang secara sosial seolah-olah dapat diterima dan dibenarkan, seperti melakukan operasi-operasi tertentu untuk mempertahankan “kemudaannya”, dengan

datangnya tanda-tanda menopause maka kecemasan mulai menghampirinya. Ketidakmampuan wanita untuk menerima kenyataan atas proses ketuaan yang dialaminya, akan berpe-ngaruh kondisi psikologisnya. Jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik tidak tertutup kemungkinan akan menyebabkan depresi.

Kecemasan akan datangnya periode menopause umumnya diperparah dengan adanya mitos-mitos tentang menopause. Kebanyakan mitos atau kepercayaan yang berkembang dalam masyarakat tentang menopause, begitu diyakini sehingga menggiring wanita untuk mengalami perasaan-perasaan negatif saat mengalami menopause. Perasaan negatif yang sering menyertai adalah tidak cantik lagi, tidak berharga, tidak dibutuhkan, periode tua, bukan wanita sejati, dll.

Mitos atau keyakinan yang tidak rasional tentang menopause tersebut antara lain: (1) Wanita yang mengalami menopause otomatis berpredikat “men-jadi tua” atau “waktunya sudah lewat”. Dengan berhentinya menstruasi, berarti wanita tidak lagi mampu melahirkan anak, berarti tidak lagi



mampu mengemban tugas/peran sebagai penerus generasi. Mereka sangat cemas, takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya dan tanda-tanda lainnya. Keyakinan ini membuat wanita merasa dirinya sudah tidak menarik lagi dan sudah tidak keibuan lagi. Kece-masan wanita masa menopause menjadi bertambah karena dia khawatir kalau suaminya mencari pasangan lagi yang lebih muda dan menggairahkan. (2) Menopause dikaitkan dengan “lengser-nya” peran sebagai istri bagi suami dan ibu bagi anak-anaknya. (3) Wanita yang mengalami menopause, kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya. Ada beberapa wanita yang beranggapan sesudah menopause, tidak bisa memberi kepuasan seksual bagi suaminya. Iapun tidak dapat menikmati hubungan intim dengan suaminya, karena jaringan genitalnya berkurang elastisitasnya. (4) Mitos lainnya yaitu bahwa periode menopause sama dengan periode goncangan jiwa, yaitu munculnya gejala rasa takut, tegang, sedih, lekas marah, mudah tersinggung, gugup, stres dan depresi.

Seperti yang telah dikemukakan diatas bahwa semua emosi negatif yang muncul itu sangat dipengaruhi oleh penilaian negatif atas menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi S. S. Pada anggota PKK Desa Duren Kecamatan Talun Kabupaten Blitar menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan antara persepsi menopause terhadap kecemasan menghadapi menopause, yang berarti persepsi negatif pada menopause akan berpengaruh pada kecemasan saat menghadapi datangnya menopause (Dewi, 2006)

Manusia selalu tumbuh dan berkembang yang terjadi sejak konsepsi sampai mati sehingga periode menopause pasti akan datang dan bagi setiap wanita seharusnya belajar untuk “siap” menerima kehadirannya dengan berbagai persiapan. Karena menopause merupakan salah satu fase dalam kehidupannya, sehingga jika periode ini datang para wanita sudah mengenali tanda-tanda dan dampaknya baik secara fisik, psikologis maupun sosial dan ia dapat menjalani periode “tuanya” dengan cara yang sehat dan bahagia.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu-ibu PKK Desa Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu, didapatkan nilai Freg sebesar 32,182, yang berarti menopause menyebabkan timbulnya depresi pada wanita yang telah memasuki periode menopause sebesar 32,182 persen. Wanita yang mengalami depresi pada saat memasuki periode menopause secara teoritis disebabkan karena persepsinya yang negatif pada menopause. Persepsi tersebut disebabkan karena mitos-mitos yang berkembang di kalangan kaum wanita dan kurangnya informasi tentang menopause serta proses tumbuh kembangnya sendiri.

## Ucapan Terimakasih

Penelitian ini merupakan penelitian yang dibiayai oleh Proyek Penelitian Fundamental dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional No. 049/SP2H-PDM/007/KL.1/IV/2009

## Daftar Rujukan

- Alsa, A., 1999, *Analisis Data Kuantitatif*, Yogyakarta: Lembaga Penerbit UGM.
- Ancok, J. 1996, *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. \_\_\_\_: Pustaka Pelajar
- , 2003, *Validitas dan Reliabilitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baziad, A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: FKUI
- Benhard, R.S. 25 April 2007. *Aku Sedih, Stres Atau Depresi*. (Online) ([http://pdskjijaya.org/index.php?option=com\\_content & task=view & id=90 & Itemid=1](http://pdskjijaya.org/index.php?option=com_content&task=view&id=90&Itemid=1) diakses tanggal 15 Januari 2008)
- Hadi, P. 2004. *Depresi Dan Solusinya*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Hadi, S. 2000. *Statistik*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM.
- Hurlock, E. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga
- Jones, D. 1997. *Setiap Wanita*. Jakarta: Delapratasa.
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita*. Bandung: Sinar Baru
- Kasdu, D. 2002, *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Kumalaningsih, S. & Hadi, M. 2000. *Tanaman Obat Untuk*

- Penanggulangan Menopause*. Malang: Buletin Permi.
- Kuntjoto, Z.S. 27 September 2002. *Menopause*. (Online) (<http://www.e-psikologi.com/usia/270902.htm> diakses tanggal 15 Januari 2008)
- Kusuma, W. 1999. *Rahasia Mencapai Orgasme Untuk Wanita*. Jakarta: Interaksa.
- Landy, H., 1998, *Wanita dan Menopause*. Bandung: Sinar Baru.
- Matulessy, A. 2002, *Materi Perkuliahan Penyusunan dan Pengembangan Alat Ukur Psikologi*, Surabaya: UNTAG, tidak diterbitkan.
- Nurgiantoro, dkk. 2004, *Statistik Terapan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Noor, S., R., 2001. *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause: Sebuah Tinjauan Psikologis*. Makalah tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Rosetta, D, 1993, *Menopause Suatu Pendekatan Positif*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sadli, S., 1987, *Diatas 40 Tahun*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singarimbun, M., dkk., 1982, *Metode Penelitian Survey*, Jakarta: LP3ES.
- Sommer, B., & Sommer, R., 1991, *A Practical Guide To Behaviour Research: Tools and Techniques*, Third Edition, New York: Oxford University Press.
- Sumanto, 1995, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Suryabrata, S., 2000, *Metodologi Penelitian*, Cetakan ke 13, Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Persada.
- , 2000, *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Winarsunu, T. 2006. *Statistik Pendidikan dan Psikologi*. Malang: UMM Press.
- Yakita. 2003. *Depresi*. (Online) (<http://www.yakita.or.id/depresi.htm> diakses tanggal 15 Januari 2008)
- Yustinus. 28 Juni 2007. *Apakah Kita Mengalami Depresi?* (Online) (<http://wahyuhw.com/goblog/?p=13> diakses 15 Januari 2008).