

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung)

¹Azka Millatina, ²Milda Yanuvianti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No 1 Bandung 40116

e-mail: ¹millatina.azka@gmail.com, ²yanuvianti@yahoo.com

Abstrak. Masa menopause bagi beberapa wanita membuat menjadi lebih mudah tersinggung, sulit tidur, tertekan, gugup gelisah, kesepian, tidak sabar, tegang dan cemas. Wanita yang mengalami menopause saat ini usianya semakin muda dan semakin banyak terjadi di RS Harapan Bunda. Dengan semakin muda usia diperkirakan terjadinya perubahan kualitas hidupnya dikarenakan adanya perubahan – perubahan pada fisik maupun psikologis dengan hal tersebut dapat menimbulkan perubahan *Psychological Well-being*. Hal tersebut membuat mereka membutuhkan sebuah dukungan dari orang – orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan – perubahan yang terjadi pada dirinya yang berkaitan dengan menopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* wanita menopause di RS Harapan Bunda Bandung. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Alat ukur skala dukungan sosial dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek dari House dan alat ukur skala *Psychological Well-being* mengadaptasi dari alat ukur *the Ryff scale of psychological well-being*. Data analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan *software SPSS versi 20*. Hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh koefisien hubungan (r_{xy}) = 0,658 ($p < 0,05$), yang berarti menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda Bandung

Kata Kunci: dukungan sosial, menopause, *Psychological Well-being*

A. Pendahuluan

Wanita mengalami menopause biasanya pada usia 48-60 tahun. Wanita akan mengalami menopause ditandai dengan berhentinya sirkulasi haid yang diikuti dengan melemahnya organ reproduksi dan munculnya penuaan di beberapa bagian tubuh (Ibrahim, 2002). Berdasarkan data yang di peroleh dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2000 – 2010, jumlah penduduk wanita berusia 45 tahun keatas di Indonesia berjumlah sekitar 17,5 juta jiwa. Sensus yang dilakukan tahun 2000 oleh BPS menunjukkan bahwa jumlah penduduk perempuan 102,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup rata – rata mencapai usia 66 tahun. Dengan data tersebut dapat dikatakan bahwa setiap tahunnya akan semakin bertambah wanita yang menghadapi menopause. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosio-ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang ditandai dengan meningkatnya umur harapan hidup. Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari tahun ke tahun meningkat. Jumlah dan proporsi penduduk perempuan berumur di atas 50 tahun yang memasuki usia menopause dari tahun ke tahun diperkirakan mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan UHH tersebut disebabkan oleh karena peningkatan kesehatan dan status sosial ekonomi akan berdampak terhadap makin lamanya perempuan hidup pada masa menopause.

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi secara permanen (Varney, 2007). Menopause merupakan perubahan hormonal estrogen sehingga menimbulkan

perubahan fisik maupun psikis yang sangat mengganggu. Perubahan-perubahan fisik dan psikis pada wanita saat menopause disebut dengan sindrom menopause.

Pada dasarnya setiap individu khususnya dewasa madya menginginkan setiap kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Terpenuhinya kebutuhan – kebutuhan pada masa dewasa madya dapat menimbulkan sebuah keseimbangan, memperoleh kepuasan hidup, merasa bahagia, dan harmonis (Ali & Asori, 2006).

Kebutuhan – kebutuhan yang dimiliki oleh setiap individu tidak akan pernah berhenti sepanjang fase perkembangannya semasa hidup. Dalam perjalanan memenuhi kebutuhan – kebutuhan hidupnya, dalam hal ini wanita dewasa madya, akan mendapatkan pengalaman – pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak, yang selanjutnya akan menimbulkan kebahagiaan atau tidak menimbulkan kebahagiaan yang disebut juga kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* (Halim & Atmoko, 2005).

Berdasarkan data dari RS Harapan Bunda Bandung, usia wanita yang berkonsultasi mengenai masalah menopause setiap tahunnya mengalami peningkatan dan usianya semakin muda. Wanita di RS Harapan Bunda sudah mulai merasakan adanya gejala – gejala menopause di usia 40 tahun dan mulai berhenti menstruasi atau mengalami menopause pada usia 43 tahun. Dengan semakin muda usia para wanita mengalami menopause maka diperkirakan terjadinya perubahan kualitas hidupnya dikarenakan adanya perubahan – perubahan pada fisik maupun psikologis yang ditimbulkan oleh gejala – gejala menopause. Dapat dikatakan bahwa terjadi perubahan *Psychological Well-being* pada wanita yang mengalami menopause. Ketika perubahan terjadi, para wanita menopause mengenal dirinya seperti apa setelah terjadinya perubahan, lalu mereka mengevaluasi diri mereka sehingga timbulah perasaan bahagia atau tidak akan dirinya saat ini. Mereka yang mengalami menopause lebih dini dapat merasakan bahwa hal tersebut sangat tidak menyenangkan karena adanya ketidaksiapan mereka dalam menghadapi perubahan – perubahan yang terjadi. Pada wanita dalam masa usia produktif, timbulnya sebuah perasaan yang menimbulkan konflik baik internal dan eksternal sehingga mempengaruhi terhadap kehidupannya sehari – hari.

Mayorita dari wanita di RS Harapan Bunda merasakan adanya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah timbulnya nyeri pada bagian sendi, menjadi mudah lelah saat bekerja baik di rumah maupun di kantor, sering merasa pusing. Perubahan psikologis yang terjadi adalah menjadi sensitif dan menjadi mudah marah ketika tersinggung sedikit saja. Selain itu, perubahan tersebut menyebabkan mereka menjadi merasa tidak lagi sebagai wanita seutuhnya dan menjadi tua. Sejak timbulnya gejala menopause mereka menjadi sulit untuk tidur, terpikirkan bahwa suaminya akan berpaling kepada wanita lain, badannya yang menjadi mudah gemuk menjadikan mereka tidak cantik lagi, pikiran – pikiran tersebut tidak jelas asal mulanya dari mana, dan mereka mengatakan bahwa pemikiran – pemikiran tersebut membuatnya menjadi tidak nyaman.

Para pasien di RS Harapan Bunda adalah wanita yang bekerja. Dengan datangnya masa menopause, mereka merasakan bahwa perasaan sensitif sering menjadi masalah ketika berada di kantor. Dengan adanya masalah yang terjadi di kantor mereka mengatakan bahwa mereka jadi mudah menangis dan marah terhadap rekan kerjanya, sehingga menyebabkan adanya perubahan hubungan dengan rekan kerjanya. Dengan terganggunya masalah pekerjaan membuat mereka menjadi bermasalah dalam memberikan sebuah keputusan dalam pekerjaannya. Para wanita di RS Harapan Bunda ini merasakan bahwa dengan adanya perubahan yang terjadi perubahan perasaan yang

dapat menimbulkan konflik internal maupun eksternal, terutama dalam konflik eksternal dapat mempengaruhi terhadap perjalanan pekerjaannya. Selain itu, terdapat beberapa wanita di RS Harapan Bunda yang merasakan adanya sedikit dampak positif dari datangnya masa menopause, mereka merasakan masa ini merupakan masa bahwa diri mereka lebih matang dan dewasa serta lebih dihormati oleh rekan kerja. Masa menopause juga dinilai sebagai masa dimana mereka terbebas dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya.

Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa *Psychological Well-being* yang dimiliki berbeda – beda. Beberapa wanita bekerja merasakan hal yang negatif terhadap datangnya masa menopause. Mereka beranggapan bahwa menopause dan simptom – simptom yang timbul menyebabkan mereka menjadi malu, cemas, dan kehilangan kontrol dalam melaksanakan pekerjaannya. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa dengan wanita bekerja, maka wanita juga mendapatkan dukungan sosial dari rekan kerja. Wanita yang bekerja dapat membentuk jaringan sosial yang mendukungnya dan bisa berbagi masalah yang dihadapinya salah satunya adalah masalah menopause.

Salah satu yang mempengaruhi *Psychological Well-being* adalah dukungan sosial (Ryff, 1989), perubahan – perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada mereka menyebabkan mereka membutuhkan dukungan dari orang – orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan – perubahan yang terjadi pada dirinya yang berkaitan dengan menopause. Dukungan tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu dalam menghadapi suatu kejadian yang menekan..

Perubahan dan masalah yang dialami para wanita yang menghadapi menopause mendorong mereka untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya dengan cara meminta atau mencari bantuan dari keluarga ataupun teman – temannya.

Mayoritas dari wanita yang telah diwawancarai mengatakan bahwa dengan adanya dukungan dan dorongan dari orang terdekat untuk menerima perubahan – perubahan terkait menopause, membuat mereka sedikit lebih tenang dan merasa bahwa menopause bukanlah hal yang perlu dikhawatirkan. Namun ada juga wanita lainnya merasakan meskipun adanya dukungan mereka tetap merasakan adanya ketidaknyamanan dengan perubahan yang terjadi.

Berdasarkan hasil dari dua penelitian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Wanita Menopause di RS Harapan Bunda Bandung*”.

Tujuan Penelitian: Memperoleh data empiris mengenai seberapa erat hubungan dukungan sosial yang didapatkan dengan *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda.

B. Landasan Teori

Dukungan sosial menggunakan teori dari House yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu yang mengalami kesulitan yang diperoleh dari keluarga (suami, anak, orang tua atau saudara), teman, rekan kerja, para profesional, dan anggota komunitas.

Menurut House terdapat empat bentuk dukungan sosial, yaitu: Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan dan dukungan informative. Dukungan sosial dapat dapat dipenuhi dari teman atau persahabatan, keluarga, psikolog, dokter, psikiater (House & Khan 2005, dalam Bow 2009).

Teori *Psychological Well-being* yang digunakan adalah teori dari Ryff (1989) yang merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara *continue (personal growth)*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, Religiusitas dan kepribadian.

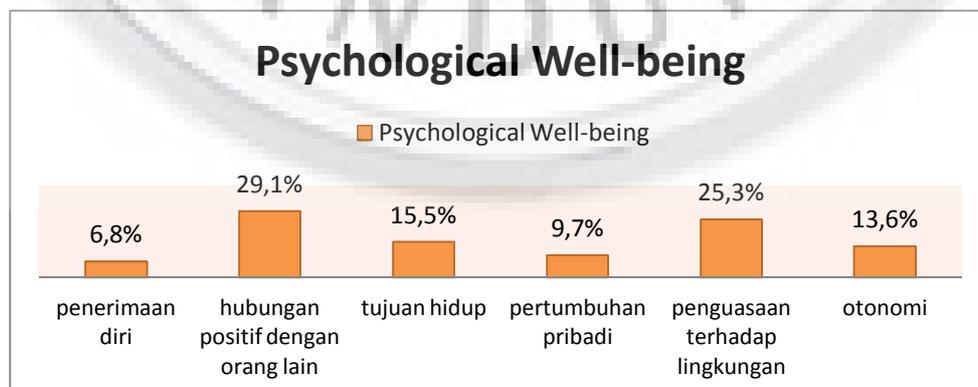
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Korelasi Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being*

		Dukungan sosial	<i>Psychological Well-Being</i>
Dukungan sosial	Pearson Coefficient	1.000	.658**
	sig. (2-tailed)		.000
	N	59	59
<i>Psychological Well-Being</i>	Pearson Coefficient	.658**	1.000
	sig. (2-tailed)	.000	
	N	59	59

Uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,658$ ($p < 0,05$), yang berarti menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda Bandung, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka semakin rendah *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Diagram 1 Penyebaran nilai dari dimensi *Psychological Well-being*



Dari diagram di atas dapat dikatakan bahwa dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki nilai tertinggi. Dalam penelitian ini wanita menopause yang

berkonsultasi di RS Harapan Bunda memiliki pekerjaan tetap, dengan hal tersebut wanita ini memiliki kesempatan yang lebih besar dalam berhubungan sosial dengan orang lain secara lebih luas. Mereka akan lebih mudah berbagi solusi untuk menyelesaikan masalahnya dalam menghadapi perubahan menopause yang terjadi dengan rekan kerja atau orang – orang yang berada di sekitarnya setiap hari untuk menangani masalah menopause menjadi lebih baik (Begger, 2001).

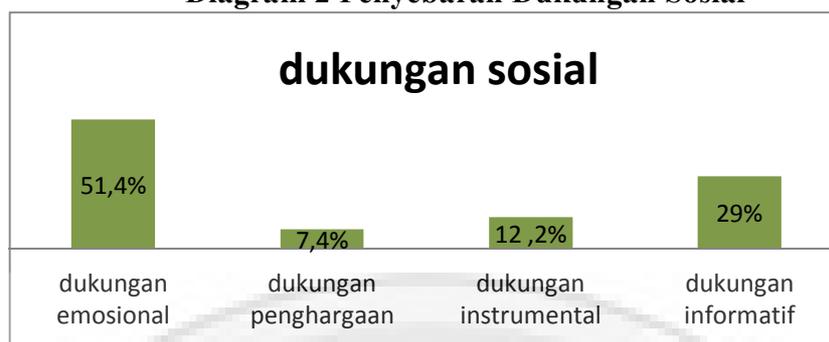
Tingkat penguasaan lingkungan memiliki nilai tertinggi kedua. Hal ini sejalan dengan pendapat Azar dan Vasudev, bahwa wanita menopause yang memiliki kegiatan seperti bekerja dan berorganisasi umumnya lebih memiliki harga diri yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena dengan adanya suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh wanita menopause memungkinkan untuk mereka berkesempatan untuk mengembangkan diri dan karirnya dikaitkan dengan meningkatnya harga diri dan kebahagiaan pada wanita menopause. Menurut Bandura (1989), hal tersebutlah yang dapat membantu wanita untuk menangani peran sekaligus permasalahan dalam hidupnya.

Pada dimensi tujuan hidup memperlihatkan adanya suatu kesuksesan dalam pekerjaan memberikan pengaruh yang positif terhadap *Psychological Well-being* khususnya tujuan hidup dan kondisi psikologisnya. Wanita yang memiliki tingkat kepuasan dengan pekerjaannya terutama pada usia produktif umumnya lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan (Car, 1996).

Pada dimensi otonomi menunjukkan bahwa wanita pada masa produktif dan memiliki pekerjaan umumnya memiliki nilai otonomi yang tinggi. Kematangan dalam kehidupannya dengan usia produktif dan bekerja membuat wanita mampu menangani masalah internal dan eksternal sehingga membuat wanita mampu untuk mandiri dan melakukan berbagai peran (Azar dan Vasudeva, 2006).

Dimensi pertumbuhan pribadi pada wanita menopause ini menunjukkan bahwa wanita yang masih dalam usia produktif umumnya memiliki tantangan hidup sehingga mereka mendapatkan kesempatan dalam mengembangkan dirinya. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, beberapa wanita yang memasuki usia dewasa madya mampu memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi, memikirkan untuk meningkatkan karir atau berganti pekerjaan yang menurut mereka lebih baik (Leggest, 2007).

Dimensi penerimaan diri merupakan dimensi terendah. Dalam hal ini wanita menopause masih merasakan adanya rasa kurang menerima pada perubahan yang terjadi pada dirinya di usia yang masih produktif. Pada umumnya wanita yang bekerja tetap lebih merasakan adanya tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang lebih baik. Dengan adanya kepercayaan diri dan harga diri yang baik membuat wanita terdorong untuk dapat melihat berbagai hal positif yang dimilikinya sehingga dapat menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya sehingga mampu memanda positif pada perubahan yang terjadi ketika menopause dan mampu menerima perubahan kondisi baik fisik maupun psikologis (Griffiths, McLennan dan Wong, 2010).

Diagram 2 Penyebaran Dukungan Sosial

Dari diagram diatas terlihat bahwa dukungan emosional merupakan dukungan yang paling tinggi yaitu 51,4% hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional seperti empati, perhatian dan kasih sayang serta keperdulian yang dirasakan paling tinggi oleh wanita menopause di RS Harapan Bunda. Adanya dukungan emosional yang diberikan oleh orang – orang terdekat berupa empati, perhatian dan kasih sayang serta adanya keperdulian dapat mendorong turunnya ketegangan emosional yang dialami oleh individu yang mengalami permasalahan (House dalam Smet, 1994). Rendahnya ketegangan emosional menunjukkan bahwa kecemasan individu dalam menghadapi masalah pun rendah dan dapat dikendalikan sehingga tidak mengganggu fungsi dari fisik dan psikis seseorang (Scholten, 2006).

Dukungan penghargaan merupakan dukungan terendah yang dirasakan oleh wanita menopause di RS Harapan Bunda. Dukungan penghargaan yang diberikan oleh orang – orang terdekat seperti seperti penilaian positif, dorongan untuk maju, dan persetujuan gagasan dapat menimbulkan kepercayaan diri pada seseorang dan mengurangi rasa bersalah (Stein, 2002). Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi masalah dalam hidupnya. Dukungan instrumental berupa bantuan langsung, memberi pinjaman dan membantu pekerjaan pada wanita menopause dapat memperlihatkan adanya kasih sayang yang diberikan oleh orang – orang terdekat sehingga akan menimbulkan dorongan kuat untuk mengatasi masalahnya (Scholten, 2006).

Dukungan informatif yang tepat dan dapat dipercayai dari orang – orang terdekat dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi masalahnya dengan penilaian yang positif (Scholten, 2006). Orang – orang terdekat memiliki peran untuk memberikan pendapat dan umpan balik mengenai masalah menopause yang sedang dihadapinya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan korelasi antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* sebesar 0,658 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *Psychological Well-being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda, begitu pula sebaliknya.. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial sebesar 43,3% yang artinya variabel dukungan sosial memiliki hubungan sebesar 43,4% pada *Psychological Well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. (2010). *Kondisi Patofisiologi Menopause. Kumpulan Makalah Khusus Menopause Dasar*. Pra Pit XIII: Malang.
- Azar, I.A & Vasudev, P. (2006). *Self efficacy and self esteem: a comparative study of employed and unemployed married women in Iran. German Journal of Psychiatry*, 2005, 111-117
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1998). *Health promotion from the perspective of social cognitive theory. Psychology and Health:13*, 623 – 649.
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bazia, A. (2010). *Jangan Panik menghadapi Menopause* (<http://www.waspadaonline.com>) diunduh pada 2 Maret 2015.
- Begger. (2001). *Menopause and Culture London*: Pluto Press.
- BPS Bandung. (2010). *Sensus Penduduk Kota Bandung Berdasarkan Wilayah dan Usia* (<http://www.bandungkota.bps.go.id>) diunduh pada 12 April 2015.
- Carr, D. (1996). *The Fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health?. CDE working Paper No. 96-21*.
- Castelo-Branco. C, Palacios S, Mostajo D, Von Helde S. (2005). *Menopause Transition in Movement a Women, a Bolivian Native – American*. Maturitas.
- Chalara, R, Ellena T. (2003). *The Relationship of psychological well-being to distress and personality. Journal of Psychoterapy and Psychosomatics*. Basel: Vol.72 , Iss 5: 268.
- Dahlan,A. 1978. *Wanita antara Menarche dan Menopause*. Jakarta: PT. Pustaka Antara.
- Daulay, D.A. & Nana. Z.S. (2013). *Perbedaan Psychological Well – Being antara Wanita Menopause yang Bekerja dan Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologia vol 8 No 2, hal 50-58
- Drajat, Z. 1999. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development, 6th Ed*. New York: Harper & Row Publication, Inc.
- Greenwood, S.M.D. 2001. *Menopause Secara Alami, Persiapan Menghadapi Paruh Hidup Kedua*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Griffiths, A., MacLennan, & Wong. (2010). *Women;s experience of working through the menopause the British occupational health research foundation*. The University of Nottingham.

- Hinchliff, S., & Gott, M. (2004). *Perceptions of well-being in sexual III health: What role does age play?*. *Journal of Health Psychology*, 9(5), 649 – 660.
- Holte, A (1998). *Menopause, mood and hormone replacement therapy: methodological issues*. *Maturitas*, 5-18.
- Hurlock, E.B. (2001). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Z. (2002). *Psikologi wanita*. Penerjemah: Ghazi Saloom. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Kavanough, S. Brauun , K and Hill, S. 2004. *Social Support and Helath Care*. (<http://www.google.com/social.support.htm>). Diunduh pada 13 Februari 2015
- Kuntjoro, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Menopause*. (<http://www.e-psikologi.com>). Diunduh pada 15 februari 2015.
- Kusumawardani, D. (2007). *Kecemasan wanita pasca menopause ditinjau dari dukungan sosial*. Skripsi.
- Lam, P. M., Cheung, G. W. Y., Shek, D. T. L., Lee, D. T. S., Haines, C., & Chung, T. K. H. (2004). *Psychological well-being and the dyadic relationships of Chinese menopausal women (and their spouses) attending hormone replacement clinics*. *Gynecological Endocrinology*, 18(4), 206 – 211.
- Leggett, D. (2007). *The Aging work force-helping employees navigate midlife*. *Bussines and Leadership*. Vol 55. 169 – 175.
- Lestary,D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gerai Ilmu
- Nadesul, H. (2009). *Cara Sehat Menjadi Perempuan, Cantik – Feminim – Cerdas: Panduan Sehat Sejak Lahir sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Kompas
- Noor, H. (2009). *Psikometri Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA.
- Papalia, D.E, Old. S and W. Feldman D.R. *Human Development (Psikologi perkembangan) Edisi ke 9*. Jakarta: Kencana.
- Ryan, R.M & Deci, E.L. 2001. *On Happiness and Human Potentials: A Reviewsof Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being*. *Annual Reviews Psychology*.
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081
- Safarino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Santrock, W.J. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi ke 5Jilid II*. Jakarta: Erlangga.

Scholten, A. (2006). *Anxiety*. (<http://google.com>) diunduh pada 13 September 2014

Smart, A. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Jogjakarta: A⁺ plus Books.

Soares C.N, Almeida O.P, Joffe H, Cohen L.S. (2001). *Efficacy of estradiol for the treatment of depressive disorders in perimenopausal women: A Randomized, double-blind, placebo-controlled trial*. Arch Gen Psychiatry.

Suhita (2005). *Apa itu dukungan sosial*. (<http://www.masbow.com/2009/08/apa-itu-dukkungan-sosial.html>). diunduh pada 12 April 2015.

Supari. (2005). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gerai Ilmu.

Taylor, S. (2006). *Health Psychology*. New York: McGraww Hill

Yoon, S & G Han. (2004). *Productive Activities and Psychological well-being of The Rular Elderly in Korea*. *Journal of The Gerontolis*. Washinton. Vol 44, Iss : pg 1 – 5.