

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KONSEP DIRI PADA WANITA MONOPOUSE DI PUSKESMAS MUARA KATI KABUPATEN MUSI RAWAS

Deltari Novitasari, Miki Kurnia Fitrizah

STIKes Bhakti Husada Bengkulu

Email : mikifitrizah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hasil survey awal terhadap 5 pasien *menopause* pada tanggal 22 mei 2021 di Pukesmas Muara kati yang terdapat, 2 pasien *menopause* yang konsep diri positif dan 3 pasien *menopause* yang konsep diri negatif dari hasil wawancara responden mengungkapkan bahwa kurang adanya dukungan keluarga dan kurang diperhatikan dengan keluarga ataupun orang disekitar responden. Masalah pada penelitian ini adalah masih banyaknya pasien *menopause* yang konsep diri negatif di wilayah kerja Puskesmas Muara Kati Kabupaten Musi Rawas. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan dukungan keluarga dengan konsep diri pada pasien *Menopause* di Pukesmas Muara kati Kabupaten Musi rawas.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan menggunakan disain *Cross Sectinal*, yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juni-16 Juli 2014. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan jumlah sampel 60 responden dengan menggunakan tehnik *total sampling*.

Berdasarkan hasil univariat bahwa dari 60 responden bahwahampir sebagian responden (46,70%) keluarga mendukung dan hampir sebagian responden (33,30%) konsep diri Negatif. Hasil bivariat dengan nilai $\rho : 0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan konsep diri pada pasien *monopause* di Puskesmas Muara kati.

Simpulan : Diharapkan kepada petugas Puskesmas Muara Kati Kabupaten Musi Rawas agar dapat meningkatkan lagi upaya program kesehatan dengan cara memberi dukungan agar keluarga peduli dengan pasien *menopause*, peneliti juga berharap agar petugas yang berada di Puskesmas meningkatkan kegiatan seperti pembeian penyuluhan tentang dukungan keluarga agar terus memperhatikan pasien.

Kata kunci : Dukungan Keluarga Dan Konsep Diri

ABSTRACT

Background : The results of the initial survey to the client *menopause* 5 on 22 mei 2021 in Pukesmas Dragon Chain contained, 2 clients *menopause* positive self-concept and 3 clients *menopause* negative self-concept of the interview respondents revealed that a lack of family support and less note with family or people around the respondent. Formulation of the problem in this study are still many clients *menopause* negative self-concept in Health Center Muara Kati Musi Rawas District. The purpose of this study is known relationship with the concept of family support on the client's self in the work area *Menopause* Health Center Muara Kati Musi Rawas District.

Methods : Type of research is to use the analytic design Sectinal Cross, which was held on 16 June-16 July 2014 The analysis technique used is the Chi-Square test with a sample of 60 respondents using total sampling techniques.

Based on the results of the univariate that of the 60 respondents bahwahampir majority of respondents (46.70%) family support and most of the respondents (33.30%) Negative self concept. Bivariate results with p values: $0.000 < \alpha$ of 0.05 means that there is a relationship with the self-concept of family support on the client menopause at the Health Center Naga Rantai.

Conclusion : For staff is expected to Health Center Muara Kati in order to improve their health program efforts by giving support to the family concerned with client menopause, researchers also expect that personnel in health centers are increasing activities such as pembeian counseling on family support in order to continue to pay attention to the client.

Keywords : Family Support and Self-Concept

PENDAHULUAN

Umur harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat, Rencana Pembangunan Jangka Menengah Kementerian Kesehatan, menyatakan pada 2020 Umur Harapan Hidup diharapkan naik menjadi 72 tahun dari 70,6 tahun pada 2010 (Kemenkes, 2017).

Wanita Indonesia yang memasuki masa *menopause* pada tahun 2019 sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 11% pada 2020 akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2025 (Kemenkes, 2018).

Setiap wanita pasti akan mengalami *menopause*. Pada umumnya mereka akan mengalaminya pada usia 50 tahun. Namun, perkembangan akhir akhir ini *menopause* tidak hanya terjadi pada wanita berusia 50 tahun, tetapi juga wanita berusia 35 tahun, yang dikenal dengan *menopause* dini. Hal ini sangat berdampak pada peran wanita itu sendiri, dimana wanita akan mengalami banyak perubahan yang membuat mereka kurang berarti

lagi dalam hidup mereka (Sulisetyawati, 2018).

Angka *menopause* dini di Indonesia sangat tinggi dibandingkan dengan negara-negara maju di Asia, Eropa, dan Amerika. Bahkan, persentase angka *menopause* dini di Indonesia setara dengan negara-negara miskin di dunia seperti Banglades. Usia *menopause* di Indonesia bervariasi antara 44-45 tahun, para wanita Indonesia sudah banyak yang mengalami *menopause* saat usia 42 tahun (Romayati, 2015).

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh para wanita yang memasuki masa *menopause* adalah timbulnya gangguan konsep diri. Gangguan konsep diri merupakan masalah yang lazim terjadi pada wanita *menopause* karena kurangnya kemampuan mengadaptasikan perubahan-perubahan yang terjadi karena kekacauan siklus hormonal yang terjadi secara fisiologis (Sulisetyawati, 2018).

Penurunan produksi hormon estrogen dan peningkatan hormon *gonadotropin* yang mengakibatkan terjadinya kekacauan interaksi pada *hypothalamus* dan hipofisis.

Kekacauan hormonal ini membawa banyak perubahan terhadap organ-organ tubuh yang dipengaruhi langsung oleh estrogen terutama organ reproduksional, perubahan tersebut sering oleh sebagian Wanita dianggap sebagai suatu pembebasan bahkan sebagai kelahiran kembali. Mereka merasa bebas dari rasa takut hamil, merdeka secara seksual dan praktis, bebas dari ketegangan pra-haid dan rasa muram setelah melahirkan anak tetapi yang lebih sering terjadi adalah banyak wanita yang mempersepsikan menopause sebagai berhentinya fungsi reproduksi yang dengan sendirinya berakibat pada perubahan alat-alat seksual dan berhentinya fungsi seksualnya (Indri, 2010).

Hal ini menimbulkan pemikiran yang negatif di antaranya adalah berakhirnya fungsi sebagai seorang wanita. Karena itu tidak jarang pada masa *menopause* para wanita mengalami stress disertai ketegangan, kecemasan, depresi atau gangguan konsep diri karena ketidakmampuan mengadaptasi perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuhnya. Apabila kelainan-kelainan psikologik emosional itu berlebihan maka akan dapat timbul gejala-gejala seperti mudah tersinggung atau marah, nyeri kepala, insomnia, nervositas dan lain-lain (Indri, 2010).

Tingkat kompleksitas permasalahan yang terjadi pada wanita *menopause* perlu mendapat perhatian yang lebih karena sangat bervariasi keluhan yang timbul. Serta kemungkinan wanita *menopause* untuk terpapar pola penyakit yang khas pada *menopause* seperti yang telah disebutkan di atas, mengakibatkan mereka membutuhkan perhatian yang lebih

banyak dalam pemenuhan kebutuhan pelayanan medis maupun sosial. Pemerintah terutamanya dalam bidang kesehatan sudah berupaya untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara mendirikan yayasan, poliklinik serta membentuk kelompok kegiatan bagi para wanita lanjut usia tersebut. Terdapat kelompok kegiatan *menopause* berupa kelompok pengajian bagi para wanita usia lanjut. Dimana selain kegiatan utama yaitu pengajian terdapat kegiatan-kegiatan lain seperti diskusi-diskusi mengenai masalah-masalah umum yang dialami oleh para anggotanya. Namun dalam kegiatan tersebut belum tampak adanya usaha pemecahan masalah bersama serta rasa kebersamaan di antara para anggota dalam turut berpartisipasi terhadap permasalahan yang dirasakan oleh rekannya dalam kelompok (Rohmayati, 2019).

Usaha meningkatkan kebersamaan dalam kelompok kegiatan tersebut diharapkan dapat menimbulkan perubahan persepsi atau pandangan dalam diri Wanita sehingga ia dapat mengantisipasi dan mengatasi permasalahan yang timbul pada dirinya sehingga keseimbangan psikologisnya dapat dicapai. Hal tersebut dapat dicapai jika para wanita *menopause* tersebut berinteraksi dalam satu kelompok yang adekuat dan dipimpin oleh seorang leader yang tepat. Hendaknya yang terlibat sebagai leader adalah mereka yang termasuk dalam komunitas *menopause*, namun memiliki keseimbangan emosi yang lebih baik (Sulisetyawati, 2018).

Menopause sebagai masa yang penting dalam kehidupan wanita, dimana pada masa ini terjadi peralihan dari masa produktif

menuju masa non produktif. Banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini, fisik maupun psikis. Hal ini dapat membuat seorang wanita mengalami perubahan konsep diri yang dimilikinya (Rohmayati, 2015).

Pada *Menopause* banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikologis, dan penyakit yang sering dijumpai pada lansia. Perubahan-perubahan itu dapat menyebabkan keterbatasan untuk melakukan aktivitas sosial atau aktivitas di waktu luang yang bermakna, isolasi, dan berkurangnya kualitas dukungan sosial (Blazer, 2016).

Salah satu cara untuk mengurangi gejala gangguan konsep diri adalah dengan meningkatkan kesehatan. Salah satunya melalui dukungan sosial terutama dari keluarga sebagai orang-orang terdekat (Potter, 2011).

Dukungan keluarga mempengaruhi kemampuan *menopause* untuk meningkatkan konsep diri dalam kehidupannya, dan meningkatkan kemampuan fungsional, diantaranya kemampuan kognitif. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh *pre menopause* atau *menopause* dalam menyesuaikan diri terutama penurunan konsep diri (Potter, 2011).

Sosial support (dukungan keluarga) adalah bantuan dan saran yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam

lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang mendapatkan *sosial support*, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Baron, 2015)

Berdasarkan data yang diambil di Puskesmas Muara Kati Kabupaten Musi Rawas tahun 2018 berjumlah 44 orang yang *menopause*. Tahun 2019 berjumlah 40 orang yang *menopause*. Tahun 2020 berjumlah 60 orang yang *menopause*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional*, penelitian ini digunakan untuk meneliti hubungan pengukuran variabel independen dengan variabel dependen dalam kurun waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti adalah populasi penelitian (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita wanita monopause di Kerja Puskesmas Muara Kati. Sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling* yang merupakan semua populasi di jadikan sampel. Sampel pada penelitian ini yang berjumlah 60 responden.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Wanita wanita monopause Di Puskesmas Muara Kati

No	Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	28	46,70
2	Baik	32	53,30
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa hampir sebagian responden (46,70%) keluarga kurang mendukung.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Konsep Diri Pada Wanita wanita monopause Di Puskesmas Muara Kati

No	Konsep Diri	Frekuensi (f)	Persentase
1	Negatif	20	33,30
2	Positif	40	66,70
Jumlah		60	100

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa hampir sebagian responden (33,30%) Wanita yang konsep dirinya negatif.

Tabel 3
Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pada Wanita wanita monopause Di Puskesmas Muara Kati

No	Dukungan Keluarga	Konsep Diri				Jumlah		P
		Negatif	%	Postif	%	f	%	
1	Kurang	18	64,30	10	35,70	28	100	0,000
2	Baik	2	6,30	30	93,80	32	100	
Total		20	33,30	40	66,70	60	100	

Berdasarkan tabel 4 bahwa dari 28 responden yang dukungan keluarga kurang terdapat 18 orang atau (64,30%) yang konsep dirinya negatif dan 10 orang atau (35,70%) yang konsep dinya positif. Dari hasil uji statistik yaitu uji *Chi Square* test

tabel 2 x 2 maka yang diambil adalah nilai *Continuity Correction* dengan nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ artinya, ada hubungan dukungan keluarga dengan konsep diri pada Wanita wanita monopause di Puskesmas Muara Kati.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa hampir sebagian responden (46,70%) keluarga kurang mendukung, dari hasil penelitian dan

hasil wawancara bahwa ada keluarga yang tidak membahas tentang masalah konsep diri Wanita, kurang memotivasi Wanita, jarang memberikan pujian dan banyak

keluarga yang tidak mau membiayai pengobatan Wanita.

Dukungan informasi melibatkan pemberian informasi, nasihat, saran dan pemecahan masalah. Dukungan informasi seperti ini dapat menolong wanita untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan mudah. Dukungan motivasi yang diberikan keluarga yaitu keluarga memberikan kesempatan kepada wanita untuk bertemu dengan orang yang mengalami kondisi yang sama untuk mendapatkan nasihat, keluarga memberikan dukungan yang dibutuhkan wanita, keluarga memberikan semangat melalui pujian atas sikap wanita yang positif, dan keluarga memberikan kebutuhan yang sangat dibutuhkan oleh wanita. Bentuk dukungan instrumental yang dimaksud yaitu dukungan berupa waktu dimana keluarga siap mendampingi ketika perawatan, keluarga bersedia membiayai perawatan, keluarga memberikan bantuan atas pengobatan yang wanita terima, dan bantuan untuk pemenuhan kebutuhan fisik dimana keluarga memenuhi kebutuhan pengobatan yang belum terpenuhi. Bentuk dari dukungan emosional ini yaitu keluarga memberikan kepercayaan dalam mengambil suatu keputusan, keluarga bersedia sebagai tempat mencurahkan perasaan, keluarga memberikan semangat, dan keluarga selalu memberikan solusi untuk menghadapi masalah yang terjadi. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan keluarga internal, seperti dukungan dari suami/istri,

dukungan dari saudara kandung, dukungan dari anak dan dukungan keluarga eksternal, seperti dukungan dari sahabat, tetangga, sekolah, keluarga besar, tempat ibadah, praktisi kesehatan.

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa hampir sebagian responden (33,30%) Wanita yang konsep dirinya negatif. Dari hasil penelitian didapat bahwa Wanita masih ada yang merasa kecewa terhadap dirinya, tidak menerima perubahan *menopause*, merasa sebagai orang yang gagal dan tidak berguna, merasa pesimis, dan Wanita merasa tergantung pada orang lain.

Pembentukan konsep diri merupakan suatu proses yang terus berlanjut di sepanjang kehidupan manusia. Persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat individu dilahirkan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan munculnya kemampuan perseptif. Selama periode awal kehidupan, perkembangan konsep diri individu sepenuhnya didasari oleh persepsi mengenai diri sendiri. Lalu seiring dengan bertambahnya usia, pandangan mengenai diri sendiri ini mulai dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain (Agustiani, 2010).

Stuart (2010), menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri. Faktor-faktor tersebut terdiri dari teori perkembangan, *Significant Other* (orang yang terpenting atau yang terdekat) dan *Self Perception* (persepsi diri

sendiri). Konsep diri belum ada waktu lahir, kemudian berkembang secara bertahap sejak lahir sampai mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain. Dalam melakukan kegiatan memiliki batasan diri yang terpisah dari lingkungan dan berkembang melalui kegiatan eksplorasi lingkungan melalui bahasa, pengalaman atau pengenalan tubuh, nama panggilan, pengalaman budaya dan hubungan interpersonal, kemampuan pada area tertentu yang dinilai pada diri sendiri atau masyarakat serta aktualisasi diri dengan merealisasi potensi yang nyata. *Significant Other* (orang yang terpenting atau yang terdekat), dimana konsep diri dipelajari melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain, belajar diri sendiri melalui cermin orang lain yaitu dengan cara pandangan diri merupakan interpretasi diri pandangan orang lain terhadap diri, anak sangat dipengaruhi orang yang dekat, remaja dipengaruhi oleh orang lain yang dekat dengan dirinya, pengaruh orang dekat atau orang penting sepanjang siklus hidup, pengaruh budaya dan sosialisasi. *Self Perception* (persepsi diri sendiri), persepsi individu terhadap diri sendiri dan penilaiannya, serta persepsi individu terhadap pengalamannya akan situasi tertentu. Konsep diri dapat dibentuk melalui pandangan diri dan pengalaman yang positif. Sehingga konsep merupakan aspek yang kritical dan dasar dari perilaku individu. Individu dengan konsep diri yang positif dapat

berfungsi lebih efektif yang dapat dilihat dari kemampuan interpersonal, kemampuan intelektual dan penguasaan lingkungan. Sedangkan konsep diri yang negatif dapat dilihat dari hubungan individu dan sosial yang terganggu.

Hasil dari 28 responden keluarga yang kurang mendukung terdapat 10 Wanita yang konsep dirinya positif. Hal ini terjadi karena faktor lain yaitu psikologi Wanita yang baik, sehingga walaupun keluarga tidak mendukung jika psikologinya baik maka Wanita bersifat stabil, menerima dirinya apa adanya, masih dapat merancang tujuan hidupnya sesuai dengan realitas. Menerima bahwa menopause sebagai suatu proses penuaan.

Hasil dari 32 responden keluarga yang mendukung terdapat 2 Wanita yang konsep dirinya negatif. Hal ini terjadi walaupun keluarga mendukung dalam merawat Wanita, tetapi pandangan Wanita tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan, kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya, jadi walaupun keluarga mendukung tetapi Wanita masih mengalami konsep diri yang negatif.

Hasil dari 28 responden keluarga yang kurang mendukung terdapat 18 Wanita yang konsep dirinya negatif dan didapat 32

responden keluarga yang mendukung terdapat 30 Wanita yang konsep dirinya positif. Hasil penelitian didapat bahwa semakin kurang dukungan keluarga seperti tidak membahas tentang masalah konsep diri Wanita, kurang memotivasi Wanita, jarang memberikan pujian dan banyak keluarga yang tidak mau membiayai pengobatan Wanita maka konsep diri Wanita akan negatif begitu juga sebaliknya semakin baik dukungan keluarga maka konsep diri Wanita akan positif.

Pengaruh keluarga sangatlah besar dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan konsep diri *menopause*, keluarga juga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan Wanita, oleh karena itu, sebaiknya keluarga harus selalu dilibatkan dalam diskusi. Dukungan keluarga berupa memberikan informasi, bantuan materil, dukungan moril dari keluarga atau orang-orang dari lingkungan sosial terdekat yang dapat membuat konsep diri khususnya Wanita *menopause* positif (Anggraini, 2008)

Dukungan keluarga sebagai bagian dari dukungan sosial dalam memberikan dukungan ataupun pertolongan dan bantuan pada anggota keluarganya. Orang bisa memiliki hubungan yang mendalam dan sering berinteraksi ketika dukungan yang diperlukan benar-benar bisa dirasakan dalam keterlibatan dan perhatian yang mendalam terhadap peningkatan

konsep diri (Brunner & Suddarth, 2012).

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, 2015. *Ilmu Keperawatan Dasar I*. Diunduh 8 April 2020 dari <http://repository.usu.ac.id>
- Anggraini, 2008. *Pengaruh Keluarga Sangatlah Besar Dalam Upaya Mengatasi Konsep Diri Negatif*. Diunduh 20 November 2020 dari <http://www.repository.usu.ac.id>
- Aqila, 2015. *Aktivitas Menopause*. Diunduh 30 November 2020 dari <http://www.deherba.com>
- Agustiani, 2015. *Perkembangan Konsep Diri*. Jakarta: Penerbit Arca
- Ahmad, 2010. *Gejala dan Penanganan Konsep Diri*. Jakarta: Trans Info Media
- Andira 2018, *Masa Menopause*. Medan: USU Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baron, 2015. *Pentingnya Sosial Support Bagi Wanita*. Diunduh 30 November 2020 dari <http://www.deherba.com>
- Blazer, 2010. *Dukungan sosial Terhadap Menopause*. Jakarta : EGC
- Brunner & Suddart. 2012. *Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 3*. Jakarta: EGC
- Burns, 2010. *Konsep Diri Menopause*. Jakarta: Salemba Medika
- Dahlan ,2013.*Metedilogi Penelitaan..*Jakarta.EFC
- Dalami, 2010. *Pentingnya Kelaurga Dalam Mendukung Menopause*. Jakarta: Penerbit

- Arca
Friedman, 2015. *Keperawatan Keluarga: Teori & Praktik, Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Indri, 2010. *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Menopause*. Diunduh 20 Februari 2014 dari <http://www.repository.usu.ac.id>
- Kemenkes, 2017. *Privalensi Kejadian Menopause*. Jakarta
- _____, 2017. *Umur Harapan Hidup Manusia*. Jakarta
- Kaliat, 2008. *Konsep Diri*. Jakarta. EGC
- Kumalaningsih, 2014 *Jadwal Menopause*. Medan: USU Press.
- Mubarak, 2010. *Buku Ajar dan Latihan Keperawata Keluarga, Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Musek, 2015. *Kosep Diri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Nadine, 2015. *Jenis-jenis Menopause*. Jakarta: Salemba Medika
- Nirmala, 2018. *Cara Mengatasi asa Menopause*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka
- Potter. 2011. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahmat, 2008. *Konsep Diri Negatif dan Positif*. Jakarta: Salemba Medika
- Rebecca, 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Romayati, 2015. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sawono, 2010. *Periode Jenis Menopause*. Jakarta: Salemba Medika
- Setiadi, 2010. *Mengenal Dukungan Keluarga*. Yogyakarta: Kelompok Penerbit AR-Ruzz Media
- Stuart, 2015. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta: EGC
- Sulisetyaati, 2018. *Masalah Yang Dialami Usia Menopause*. Diunduh Agustus 2020 dari <http://www.4lifesistemimun.com>
- Wilson, 2015. *Bentuk Dukungan Keluarga*. Diunduh 27 Desember 2020 dari <http://www.psikologi.tarumanagara.ac.id>
- Zainuddin, 2013. *Konsep Diri*. Jakarta. EGC