

**PENGARUH *SELF-HELP GROUPS* TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA MANTAN PEMAKAI NARKOBA DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN**

Ilma Widiya Sari¹, Mateus Sakundarno Adi², Megah Andriany³

¹Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Diponegoro Semarang

²Departemen Epidemiologi, Universitas Diponegoro Semarang

³Departemen Keperawatan, Universitas Diponegoro Semarang

E-mail: ilmawidi@gmail.com

Abstract: *Depression among prisoners is also found in many female former drug users. Treatment to prevent the negative effects of depression should be immediately provided for the former drug users. Self-help groups as an alternative strategy to improve the support system to create an adaptive coping that can reduce depression level. The purpose of this study was to analyze the effect of self-help groups on depression level in former drug users. The research design used was pre-experiment with one group pre-test and post-test design. Sampling technique using purposive sampling, where only the former drug users who used as sample 19 respondents. Depression level were assessed using Beck Depression Inventory (BDI) II. The result of paired t-test showed that the mean of depression rate has decreased statistically significant, where p value is less than alpha ($0,022 < 0,05$). It can be concluded that there is effect of self-help groups on depression level in former drug users.*

Keywords: *self-help groups, depression, former substance users*

Abstrak: Depresi pada warga binaan di penjara juga banyak ditemukan pada warga binaan wanita mantan pemakai narkoba. Perawatan untuk mengantisipasi efek buruk depresi harus segera diberikan bagi warga binaan mantan pemakai narkoba. *Self-help groups* dipandang sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan sistem dukungan sehingga tercipta coping yang adaptif dan dapat menurunkan depresi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *self-help groups* terhadap penurunan depresi pada mantan pemakai narkoba. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-test and post-test design*. Teknik pengambilan *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dimana hanya warga binaan mantan pemakai narkoba yang dijadikan sampel sejumlah 19 responden. Tingkat depresi dinilai menggunakan *Beck Depression Inventory (BDI) II*. Hasil analisis *paired t-test* menunjukkan bahwa rata-rata tingkat depresi mengalami penurunan yang signifikan secara statistik, dimana nilai *p* lebih kecil daripada nilai *alpha* ($0,022 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-help groups* terhadap penurunan tingkat depresi pada mantan pemakai narkoba.

Kata kunci: *self-help groups, depresi, mantan pemakai narkoba*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan penyebab utama gangguan mental dan kecacatan di seluruh dunia. World Health

Organization (WHO) menyebutkan bahwa jumlah populasi global yang mengalami depresi sekitar 322 juta penduduk, meningkat sebesar 18,4%

antara tahun 2005 hingga 2015. Prevalensi depresi tertinggi ditemukan di wilayah Asia Tenggara, yaitu sekitar 85,67 juta penduduk (27% dari total penduduk yang mengalami depresi), dimana kejadian depresi pada penduduk perempuan lebih tinggi dibandingkan pada penduduk laki-laki (World Health Organization, 2017).

Depresi dalam suatu komunitas dapat disebabkan putusannya pemakaian narkoba atau pengobatan pada pecandu narkoba. Gangguan depresi pada warga binaan di penjara juga banyak ditemukan pada warga binaan wanita mantan pemakai narkoba (Johnson & Zlotnick, 2012). Sebuah studi berkelanjutan mulai tahun 2003 sampai 2009 di Florida menyatakan bahwa depresi merupakan salah satu masalah utama dalam penjara, sebanyak 25% warga binaan diindikasikan menderita depresi berat, sedangkan 30% lainnya diindikasikan menderita depresi ringan sampai sedang (Gussak, 2009).

Depresi adalah gangguan *mood*, konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri, gangguan terhadap fungsi fisiologis dan kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) (Beck, 2009). Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stress yang tidak diatasi, maka seseorang dapat jatuh ke fase depresi. Seseorang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi (Shives, 2012).

Strategi koping pada warga binaan memberikan kontribusi pada kecenderungan depresi saat menghadapi kejadian yang penuh tekanan (Cooper, Livingston, Cooper,

& Livingston, 2007). Depresi dapat timbul karena kurangnya dukungan sosial terhadap seseorang yang memiliki gejala depresi. Berkurangnya dukungan sosial dapat melemahkan kemampuan untuk mengatasi masalah dan membuat semakin rentan terhadap depresi (Davidson, Neale, & Kring, 2002).

Depresi merupakan gangguan mental yang berkontribusi terhadap kejadian bunuh diri pada warga binaan (Baier, Fritsch, Ignatyev, Priebe, & Mundt, 2016). Depresi pada warga binaan yang tidak tertangani dapat meningkatkan masalah kesehatan masyarakat (Uche & Princewill, 2015). Perawatan untuk mengantisipasi efek buruk depresi harus segera diberikan bagi warga binaan mantan pemakai narkoba.

Perawatan depresi meliputi perawatan non-obat (psikoterapi), obat antidepresan (farmakoterapi) atau kombinasi keduanya. Khusus untuk individu dengan depresi ringan atau sedang, psikoterapi menjadi pilihan utama dalam perawatan depresi (Barth et al., 2012). Efektivitas psikoterapi dan farmakoterapi sebanding dalam mengurangi gejala depresi. Selain itu, kedua terapi tersebut juga memiliki efektivitas yang sama untuk mengatasi depresi ringan dan sedang (Leucht, Helfer, Gartlehner, & Davis, 2015).

Penguatan dukungan sosial diperlukan dalam perawatan warga binaan selama di penjara (Sacks & Kressel, 2007). *Self-help groups* dipandang sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan sistem dukungan dalam kesehatan masyarakat (Aglen, Hedlund, & Landstad, 2015; Brown, Tang, & Hollman, 2014). Intervensi ini dapat menjadi sarana membangun dan memelihara hubungan sosial pada orang-orang dengan masalah kesehatan mental

sehingga terbentuk koping yang adaptif (Aglen et al., 2015).

Self-help groups merupakan kelompok dimana anggotanya mengatur diri untuk menyelesaikan masalah. Para anggota kelompok berbagi pengalaman yang sama, bekerja sama mencapai tujuan bersama serta menggunakan kekuatan kelompok untuk mengendalikan perilaku. Proses yang terlibat dalam *self-help groups* adalah afiliasi sosial, belajar mengendalikan diri, menurunkan stress serta tindakan untuk mengubah lingkungan sosial (Stuart & Laraia, 2009).

Tujuan *self-help groups* adalah memberikan dukungan emosional setiap anggota kelompok, belajar koping yang adaptif, serta menemukan strategi untuk mengatasi suatu kondisi dan memberikan bantuan kepada setiap anggota kelompok (Coote & Macleod, 2012; Mccann, Songprakun, & Stephenson, 2016). Pembentukan *self-help groups* mencegah timbulnya perubahan perasaan atau *mood* dan depresi serta tercapainya perasaan aman dan sejahtera (Salomon, 2004). Selain itu, *self-help groups* juga memberikan kepuasan karena dapat berbagi dan membantu satu dengan yang lainnya (Coote & Macleod, 2012).

Self-help groups telah terbukti efektif untuk mengurangi gejala depresi pada pasien dengan masalah fisik (Matcham et al., 2014). Intervensi tersebut berfokus pada materi terkait perawatan penyakit (Aglen et al., 2015; Komatsu et al., 2012; Matcham et al., 2014; Mccann et al., 2016). Depresi yang dialami warga binaan lebih berfokus berfokus pada permasalahan yang timbul akibat putus dari pemakaian narkoba (Johnson & Zlotnick, 2012). Perbedaan fokus masalah antara kedua

populasi tersebut memungkinkan adanya perbedaan prosedur dalam *self-help groups*. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-help groups* terhadap penurunan depresi pada mantan pemakai narkoba di lembaga pemasyarakatan perempuan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-test and post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum pemberian *self-help groups* dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*). Populasi dalam penelitian ini adalah warga binaan perempuan yang tinggal di salah satu lembaga pemasyarakatan perempuan. Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*, dimana hanya warga binaan mantan pemakai narkoba yang dijadikan sampel sejumlah 19 responden.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-help groups* dan tingkat depresi sebagai variabel terikat. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada warga binaan perempuan adalah *Beck Depression Inventory* (BDI) II. BDI II dikembangkan Aaron Temkim Beck berjumlah 21 pernyataan yang terdiri atas tiga domain, yaitu gejala kognitif, afektif dan somatik. Kuesioner BDI II yang berbahasa Indonesia diadopsi dari penelitian yang dilakukan Jodi di salah satu Lapas Perempuan (Jodi, 2016).

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini meliputi *pre-test*, pemberian *self-help groups* dan *post-test*. *Pre test* merupakan pengukuran tingkat depresi yang dilakukan sehari sebelum pemberian *self-help groups*. Intervensi *self-help groups* dilakukan dengan tahapan pembentukan

kelompok dan implementasi. Waktu yang dialokasikan pada setiap pertemuan yaitu 60-90 menit. Implementasi *self-help groups* pada tiap pertemuan terdiri dari empat langkah, yaitu memahami masalah, cara untuk menyelesaikan masalah, memilih cara pemecahan masalah dan melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah.

Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Analisis bivariat untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan. Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data pada variabel tingkat depresi untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dimana jumlah sampel penelitian kurang dari 50. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai $p > 0,05$) sehingga analisis bivariat menggunakan uji parametrik yaitu *paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	4	21
26-35 tahun	9	47,4
36-45 tahun	3	15,8
46-55 tahun	2	10,5
56-65 tahun	1	5,3
Pendidikan		
SD	1	5,3
SMP	9	47,4
SMA/SMK	7	36,8
Diploma	2	10,5

Status pernikahan		
Belum menikah	4	21
Menikah	8	42,1
Janda	5	26,3
<i>Single parent</i>	2	10,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak adalah 26-35 tahun. Warga binaan perempuan yang paling banyak mengalami depresi adalah warga binaan dalam rentang usia dewasa awal (19-40 tahun) (Unver, Yuce, Bayram, & Bilgel, 2013). Situasi yang baru dihadapi seseorang dengan memasuki tahapan usia dewasa awal adalah situasi yang terkait dengan tugas perkembangan seperti menikah, membangun keluarga, melakukan suatu pekerjaan, dan membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial. Dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, seringkali muncul konflik atau masalah yang berkaitan dengan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dan menyelesaikan persoalan hidup yang dialaminya dapat menimbulkan gejala depresi (Pinese, Furegato, & Santos, 2010).

Responden pada penelitian ini sebagian besar berpendidikan SMP dan SMA/SMK. Tingkat pendidikan tinggi mempunyai kesempatan yang lebih untuk dapat mengembangkan kemampuan intelektualitas, kreatifitas, dan aktualisasi ilmu pengetahuannya dalam menghadapi tantangan hidup, namun tidak menjamin menampilkan perilaku yang adaptif (Baier et al., 2016).

Tabel 1 juga menyebutkan sebagian besar responden berstatus menikah. Warga binaan perempuan yang telah menikah lebih banyak ditemukan mengalami depresi dibandingkan yang belum menikah. Pernikahan membawa manfaat yang

baik bagi kesehatan mental laki-laki dan perempuan. Namun, bagi pasangan suami istri yang gagal membina hubungan pernikahan atau ditinggalkan pasangan justru akan memicu terjadinya depresi (Osasona & Koleoso, 2015).

Perbedaan tingkat depresi saat *pre-test* dan *post-test* pada mantan pemakian narkoba dianalisis menggunakan *paired t-test*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Responden saat *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tingkat Depresi	Mean	SD	t	p-value
<i>Pre-test</i>	14,53	5,6	2,512	0,022
<i>Post-test</i>	11,37	3,2		

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat depresi saat *pre-test* dan *post-test* mengalami penurunan. Perbedaan nilai rata-rata tingkat depresi saat *pre-test* dan *post-test* bermakna secara statistik, dimana nilai *p* lebih kecil daripada nilai *alpha* ($0,022 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-help groups* terhadap penurunan tingkat depresi pada mantan pemakai narkoba.

Self-help groups telah terbukti efektif untuk mengatasi masalah gangguan mental. *Self-help groups* dipandang sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan sistem dukungan dalam kesehatan masyarakat. Intervensi ini dapat menjadi sarana membangun dan memelihara hubungan sosial pada orang-orang dengan masalah kesehatan mental sehingga terbentuk koping yang adaptif (Aglen et al., 2015; Siller, Renner, & Juen, 2016).

Dalam *self-help groups*, responden saling berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi

setelah putus pemakaian narkoba. *Self-help groups* dilakukan agar setiap anggota kelompok dapat berbagi pengalaman dan harapan terhadap pemecahan masalah serta menemukan solusi melalui kelompok. Informasi dari anggota kelompok dan solusi yang dapat dilakukan merupakan kekayaan bagi anggota kelompok dan sebagai bahan pertimbangan untuk membantu anggota kelompok yang bermasalah (Pistrang, Barker, & Humphreys, 2008).

Setiap anggota dalam *self-help groups* akan memiliki pengalaman sehingga dapat menjadi *role model* bagi orang lain. Tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik yang terus menerus akan saling mempengaruhi dalam fenomena psikososial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi timbal balik dalam *self-help groups* dapat menurunkan tingkat depresi (Field, Diego, Delgado, & Medina, 2013; Siller et al., 2016; Utami, 2008). Sejalan dengan hal tersebut, *role model* bagi responden yang membutuhkan solusi pemecahan masalah dilakukan melalui *role play*.

Pengalaman dan informasi yang didapat selama *self-help groups* dapat dijadikan sumber koping bagi warga binaan sehingga tercapai koping yang adaptif dan masalah depresi dapat teratasi. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik *self-help groups* yang dikemukakan Aglen, yaitu *self-help groups* sebagai proses intrapsikologis, sebagai koping, pembelajaran individu, dan pemberdayaan (Aglen et al., 2015). Proses intrapsikologis merupakan proses adaptasi psikologis yang berhubungan dengan aspek pemahaman, penerimaan, dan pemaknaan kehidupan. *Self-help groups* sebagai koping

menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kehidupan. Studi pemberdayaan mengaitkan seseorang dapat memotivasi dan memobilisasi sumber daya yang dimiliki untuk memecahkan masalah.

Penurunan tingkat depresi melalui *self-help groups* berkaitan dengan adanya penguatan dukungan sosial (Brown et al., 2014; Siller et al., 2016). Pada penelitian sebelumnya, dukungan sosial dapat memberikan penguatan dan kendali diri pada seseorang. Penguatan dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan lega dan nyaman (Brown et al., 2014). Dengan demikian, adanya penguatan dukungan sosial dapat menurunkan tingkat depresi responden

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-help groups* terhadap penurunan tingkat depresi pada mantan pemakai narkoba. *Self-help groups* dapat dijadikan strategi alternatif dalam membangun dukungan sosial, dimana setiap anggota kelompok dapat berbagi pengalaman dan saling membantu untuk memecahkan masalah. Melalui *self-help groups* akan tercipta koping yang adaptif sehingga dapat menurunkan tingkat depresi.

Saran

Mantan pemakai narkoba yang mengalami depresi jika tidak segera ditangani akan menyebabkan penderitanya mengalami berbagai gejala negatif. Oleh karena itu, sebaiknya dikembangkan program perawatan depresi bagi mantan pemakai narkoba di lembaga pemsarakatan salah satunya dengan intervensi *self-help groups* yang

terbukti dapat menurunkan tingkat depresi.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experiment* dengan jumlah sampel relatif kecil sehingga diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan menggunakan desain penelitian yang lebih baik dan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, diharapkan intervensi ini dapat diteliti untuk mengatasi permasalahan kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglen, B., Hedlund, M., & Landstad, B. J. (2015). Self-help and self-help groups for people with long-lasting health problems or mental health difficulties in a Nordic context: A review, (September 2011), 813–822. <https://doi.org/10.1177/1403494811425603>
- Baier, A., Fritsch, R., Ignatyev, Y., Priebe, S., & Mundt, A. P. (2016). The course of major depression during imprisonment – A one year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 189, 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.003>
- Barth, J., Munder, T., Gerger, H., Nüesch, E., Trelle, S., Znoj, H., ... Cuijpers, P. (2012). Comparative Efficacy of Seven Psychotherapeutic Interventions for Patients with Depression: A Network, 229–243. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.140201>
- Beck, A. T. (2009). *Depression: causes and treatment* (Second ed). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Brown, L. D., Tang, X., & Hollman, R. L. (2014). The Structure of Social Exchange in Self-help

- Support Groups : Development of a Measure, 83–95. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9621-3>
- Cooper, C., Livingston, M., Cooper, C., & Livingston, M. (2007). Work & Stress : An International Journal of Work , Health & Depression and coping mechanisms in prisoners Pilot study Depression and coping mechanisms in prisoners, (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02678379108257011>
- Coote, H. M. J., & Macleod, A. K. (2012). A Self-help , Positive Goal-focused Intervention to Increase Well-being in People with Depression, *315*(May), 305–315. <https://doi.org/10.1002/cpp.1797>
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2002). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kese). Jakarta: Rajawali Press.
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Early Human Development Peer support and interpersonal psychotherapy groups experienced decreased prenatal depression , anxiety and cortisol. *Early Human Development*, *89*(9), 621–624. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2013.04.006>
- Gussak, D. (2009). The Arts in Psychotherapy Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy*, *36*, 202–207.
- Jodi, T. (2016). *Gambaran Depresi pada Warga Binaan Perempuan Di LP Bulu Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Johnson, J. E., & Zlotnick, C. (2012). Pilot study of treatment for major depression among women prisoners with substance use disorder. *Journal of Psychiatric Research*, *46*(9), 1174–1183. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.05.007>
- Komatsu, H., Hayashi, N., Suzuki, K., Yagasaki, K., Iioka, Y., Neumann, J., ... Ueno, N. T. (2012). Guided Self-Help for Prevention of Depression and Anxiety in Women with Breast Cancer, *2012*. <https://doi.org/10.5402/2012/716367>
- Leucht, S., Helfer, B., Gartlehner, G., & Davis, J. M. (2015). How effective are common medications : a perspective based on meta-analyses of major drugs. *BMC Medicine*, 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0494-1>
- Matcham, F., Rayner, L., Hutton, J., Monk, A., Steel, C., & Hotopf, M. (2014). Clinical Psychology Review Self-help interventions for symptoms of depression , anxiety and psychological distress in patients with physical illnesses : A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *34*(2), 141–157. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.005>
- Mccann, T. V, Songprakun, W., & Stephenson, J. (2016). Ef fi cacy of a self-help manual in increasing resilience in carers of adults with depression in Thailand, 62–70. <https://doi.org/10.1111/inm.12178>
- Osasona, S. O., & Koleoso, O. N. (2015). Prevalence and correlates of depression and anxiety

- disorder in a sample of inmates in a Nigerian prison. <https://doi.org/10.1177/0091217415605038>
- Pinese, C. S. V, Furegato, A. R. F., & Santos, J. L. F. (2010). Demographic and clinical predictors of depressive symptoms among incarcerated women, 1–7.
- Pistrang, N., Barker, Æ. C., & Humphreys, Æ. K. (2008). Mutual Help Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies, 110–121. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9181-0>
- Sacks, A. N. N. Y., & Kressel, D. (2007). In treatment using the client assessment inventory, 34(9), 1131–1142. <https://doi.org/10.1177/0093854807304346>
- Salomon, P. (2004). Peer support underlying processes, benefits and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4).
- Shives, L. (2012). *Basic Concepts of Psychiatric–Mental Health Nursing* (Eighth edi). Philadelphia: Wolters KluwerHealth/Lippincott Williams & Wilkins.
- Siller, H., Renner, W., & Juen, B. (2016). Turkish Migrant Women with Recurrent Depression: Results from Community-based Self- help Groups, 4289(March). <https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1111858>
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis Missouri: Mosby Inc.
- Uche, N., & Princewill, S. (2015). Clinical Factors as Predictors of Depression in a Nigerian Prison Population Clinical Factors as Predictors of Depression in a Nigerian Prison Population, (January 2015). <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000345>
- Unver, Y., Yuce, M., Bayram, N., & Bilgel, N. (2013). Psychiatry / behavioral science prevalence of depression , anxiety , stress , and anger in Turkish Prisoners, 58(5), 1210–1218. <https://doi.org/10.1111/1556-4029.12142>
- Utami, T. (2008). *Pengaruh self help group terhadap kemampuan di Kelurahan Sindang Barang Bogor*. Universitas Indonesia.
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates.