

## Menjaga Kesehatan Mental Orang tua

### **A. Pengantar (Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Orang tua)**

Orang tua memiliki banyak fungsi dalam tugas pengasuhan anak. Fungsi-fungsi tersebut antara lain adalah: pemberi rasa aman, pencari nafkah, teman bermain anak, guru bagi anak, dll. Untuk dapat menjalankan fungsi-fungsi tersebut secara optimal, bukan hanya dibutuhkan kondisi kesehatan fisik yang prima, namun juga kesehatan mental yang terjaga dengan baik. Ketika kondisi kesehatan mental terganggu, maka fungsi-fungsi yang seharusnya dijalankan terkait peran orang tua tidak akan terpenuhi dengan baik. Hal ini disebabkan karena ibu dan ayah dengan masalah kesehatan mental kemungkinan akan menunjukkan perilaku pengasuhan yang buruk, seperti misalnya kekerasan atau ketidakmampuan memenuhi kebutuhan anak dengan baik (Elgar et al. 2007; Wilson and Durbin 2010).

Pengasuhan yang buruk tentu memiliki dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang seorang anak. Perilaku pengasuhan yang buruk dapat menyebabkan munculnya serangkaian emosi yang merusak bagi anak-anak, termasuk munculnya rasa tidak aman dan perasaan tertekan pada anak (Cummings, Keller, dan Davies 2005; Elgar et al. 2007; Noonan, Burns, dan Violato 2018; Wilson and Durbin 2010).

Hal ini menjadi penting, mengingat apa yang dialami anak pada masa tumbuh kembang mereka sebagai hasil dari perilaku orang tua di dalam pengasuhan akan memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan mental anak hingga mereka tumbuh menjadi individu dewasa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa stres yang dialami individu pada masa anak-anak dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk sepanjang hidup mereka hingga dewasa (Kuh et al. 2003; Pearlin 2010).

Avison dan Pearlin (2010) juga menekankan, bahwa tumbuh dalam keluarga dengan pengasuhan yang buruk di masa anak-anak dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang hingga usia dewasa. Anak-anak yang menerima pengasuhan yang buruk akibat kondisi kesehatan mental orang tua yang tidak stabil akan rentan mengalami stres. Stres yang terjadi di masa anak ini akan memiliki pengaruh yang bertahan lama pada kesehatan mental seseorang sepanjang perjalanan hidup mereka (Schafer dan Ferraro 2013; Umberson et al. 2014).

Individu yang terpapar stres pada masa anak-anak kemungkinan juga akan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi pada masa dewasa mereka dibandingkan rekan-rekan mereka yang tidak terpapar stres pada saat anak-anak. Beberapa penelitian yang menganalisis dampak jangka panjang dari masalah kesehatan mental orang tua telah menyimpulkan bahwa paparan stresor yang diterima anak akan membentuk kesehatan mental yang buruk pada saat mereka dewasa (Angelini et al. 2016; Goosby 2013).

Selain stres pada anak, kondisi kesehatan mental orang tua yang buruk juga dapat menjadi sumber dari timbulnya disfungsi di dalam keluarga, seperti misalnya meningkatnya konflik dalam hubungan

perkawinan, penyalahgunaan obat-obatan oleh orang tua, atau perceraian orang tua yang dapat menambah beban anak (Avison 2010; Hanington et al. 2012; Williams dan Cheadle 2016).

Mengingat kondisi kesehatan mental orang tua yang buruk dapat memberikan dampak yang kurang baik bagi kestabilan keluarga serta kondisi mental anak dalam jangka panjang, maka menjadi penting bagi orang tua untuk selalu memperhatikan kesehatan mental mereka dan merawatnya dengan baik.

## **B. Hubungan Kesehatan Mental Orang tua dengan Kesiapan Kerja**

- 1. Kesehatan mental orang tua merupakan pondasi bagi kesehatan mental anak di masa depan.**  
Untuk dapat bekerja dengan optimal, individu perlu memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat. Pola asuh yang buruk sebagai akibat dari kesehatan mental orang tua yang tidak terjaga dapat mempengaruhi kondisi mental anak hingga ia dewasa. Anak yang tumbuh menjadi individu dewasa dengan masalah kesehatan mental akan kesulitan memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi kemampuan anak untuk membentuk kesiapan kerja ketika ia dewasa.
- 2. Cara orang tua mengelola stres menjadi model bagi anak dalam mengembangkan keterampilan mengelola stress bagi dirinya.**  
Kemampuan individu untuk mengelola stress merupakan sebuah keterampilan yang dipelajari. Keterampilan ini menjadi salah satu *soft skill* yang mutlak dibutuhkan di dunia kerja. Tanpa kemampuan mengelola stress yang baik, individu akan mengalami banyak tekanan dan kesulitan bertahan di dunia kerja. Keterampilan anak dalam mengelola stress tidak muncul begitu saja, tetapi banyak dipengaruhi oleh bagaimana di masa tumbuh kembangnya ia melihat orang tua mengelola stress mereka dalam kehidupan sehari-hari

Dengan hanya mempertimbangkan kedua hubungan di atas saja, kita sudah memiliki alasan yang cukup kuat mengapa menjadi penting bagi orang tua untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan baik. Upaya orang tua untuk menyadari dan merawat kesehatan mentalnya sendiri dengan baik sesungguhnya merupakan bagian penting dari upaya membentuk pondasi kesiapan kerja pada anak ketika ia menginjak usia dewasa nantinya.

Upaya orang tua untuk menyadari dan merawat kesehatan mentalnya sendiri dengan baik sesungguhnya merupakan bagian penting dari upaya membentuk pondasi kesiapan kerja pada anak ketika ia menginjak usia dewasa nantinya.

### C. Mengenal Stres

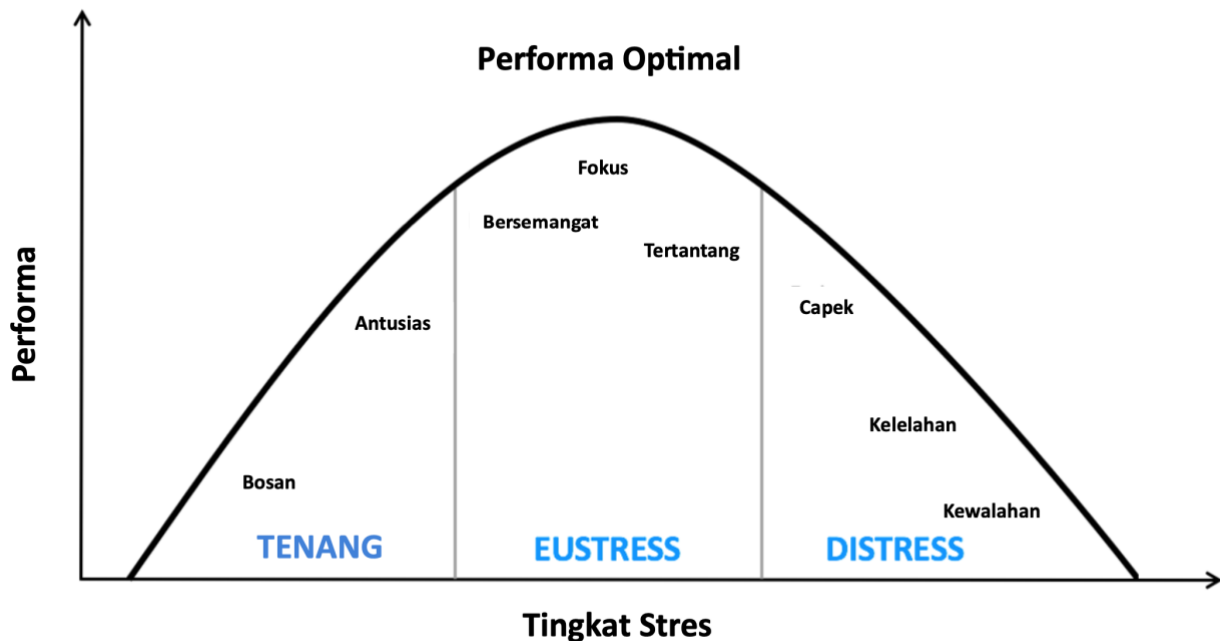
Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental mereka adalah dengan belajar mengenali dan mengelola stres yang mereka alami selama menjalankan tugas pengasuhan di dalam keluarga.

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap perubahan yang terjadi yang mengharuskan orang tersebut untuk menyesuaikan diri. Stres sesungguhnya merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan manusia. Tidak ada manusia yang terbebas sama sekali dari stres. Pada porsi yang wajar, stres bahkan dibutuhkan oleh manusia.

Seseorang yang memiliki stres dalam porsi normal akan memiliki motivasi untuk melakukan dan menyelesaikan sesuatu sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Jumlah stres yang normal sangat diperlukan karena dapat mengaktifkan kinerja otak kita. Schwabe and Wolf (2012) menemukan bahwa stres bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Apabila sumber stres dalam kapasitas yang cukup dan sebanding dengan kemampuan, maka stres akan berdampak positif terhadap kesehatan dan kinerja seseorang.

Stres menjadi berbahaya ketika porsinya berlebihan dan tidak tertangani dengan baik. Ketika jumlah sumber stres begitu banyak, dan kemampuan untuk berurusan dengan stres sedikit, maka stres akan memberikan dampak negatif pada diri kita.

Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan nama *eustress*, sedangkan stres yang memberikan dampak negatif disebut dengan istilah *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012).



Gambar 1. Grafik Tingkat Stres & Performa Individu

#### D. Stres Pengasuhan (*Parental Stress*)

Menjadi orang tua bukanlah pekerjaan yang mudah. Dalam menjalankan tugas sebagai orang tua, individu perlu menjalankan banyak fungsi sekaligus. Hal ini sering kali harus dilakukan tanpa individu sempat mempelajari caranya terlebih dulu. Tantangan yang dihadapi oleh orang tua saat membesarkan anak juga semakin berkembang seiring dengan berubahnya jaman, sehingga wajar jika individu mengalami stres saat menjalankan fungsi pengasuhan sebagai orang tua.

Menurut Deckard (2004), stres pengasuhan adalah bentuk proses yang mengakibatkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak baik yang berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua. Sedangkan menurut Abidin (1992), stres pengasuhan adalah suatu kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas yang secara khusus berhubungan dengan tuntutan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dengan anaknya. Stres pengasuhan biasanya juga merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara harapan orang tua terhadap dirinya sendiri maupun terhadap anaknya.

**Beberapa faktor penyebab stres orang tua menurut Gunarsa (2006) adalah sebagai berikut:**

1. Stres kehidupan secara umum (beban pekerjaan, kurang istirahat, situasi politik yang tidak mendukung, dll)
2. Kondisi anak (membesarkan anak dengan kebutuhan khusus, menghadapi kenakalan anak remaja, anak yang harus dirawat karena penyakit tertentu, dll)
3. Kurangnya dukungan sosial (kurangnya dukungan dari keluarga besar, pasangan, lingkungan)
4. Status ekonomi (kesulitan finansial, tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, kemiskinan, dll)
5. Kurangnya kematangan psikologis (orang tua dengan usia muda, kurangnya pengalaman dan pengetahuan orang tua terkait pengasuhan, emosi yang tidak stabil, dll)

#### E. Tanda-tanda Stres

Gejala-gejala stres dapat muncul mempengaruhi beragam aspek di dalam diri kita secara berbeda., termasuk aspek fisik, emosi dan pikiran kita. Berikut beberapa bentuk gejala stres yang dapat kita amati di tubuh, emosi dan pikiran kita:

FISIK	EMOSI	PIKIRAN
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jantung berdebar-debar</li><li>▪ Tekanan darah naik</li><li>▪ Asam lambung naik</li><li>▪ Sesak napas</li><li>▪ Sakit kepala</li><li>▪ Penyakit kulit kambuh</li><li>▪ Insomnia</li><li>▪ Otot tubuh terasa tegang (leher, bahu, punggung)</li><li>▪ Kelelahan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Merasa cemas &amp; khawatir terus menerus</li><li>▪ Mudah gelisah</li><li>▪ Uring-uringan/mudah tersinggung</li><li>▪ Depresi</li><li>▪ Kehilangan minat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mudah lupa</li><li>▪ Kesulitan fokus</li><li>▪ <i>Over thinking</i></li><li>▪ Kesalahan persepsi</li></ul>

Jika kita mendapati diri kita mengalami gejala-gejala di atas secara terus-menerus, ada kemungkinan kita sedang mengalami stres dan perlu segera mengambil langkah untuk mengelolanya.

Penting bagi orang tua untuk mengenali tanda-tanda stres yang mereka alami sehingga mereka dapat segera mengambil langkah untuk mengelolanya. Jika orang tua tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres, maka orang tua dapat berisiko lepas kendali dan muncul dalam bentuk perilaku yang merugikan diri sendiri maupun keluarga. Misalnya, menjadi uring-uringan, mudah tersinggung dan marah-marah kepada anak atau anggota keluarga lainnya.

## F. Dampak Stres Dalam Pengasuhan

Stres yang terjadi secara terus menerus dalam jangka panjang memiliki dampak yang tidak sedikit terhadap kondisi fisik, emosi serta pikiran kita. Hal ini juga dapat ikut mempengaruhi kualitas hubungan kita dengan orang lain. Jika orang tua tidak mampu mengelola stres yang mereka alami, maka hal ini dapat berpotensi mempengaruhi relasi mereka dengan anak maupun anggota keluarga lainnya.

*Distress* yang dialami orang tua akan berdampak pada pola pengasuhan mereka terhadap anak. Orang tua yang mengalami stres secara berlebihan dan tidak terampil mengelolanya akan cenderung kesulitan untuk memberikan pengasuhan yang aman dan penuh kasih kepada anak-anak mereka, terutama jika mereka terisolasi atau tidak mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Tugas pengasuhan merupakan tugas jangka panjang yang tidak mudah. Untuk bisa merawat anak-anak secara optimal dalam jangka panjang, orang tua perlu merawat diri mereka terlebih dulu, termasuk di antaranya adalah merawat kesehatan mental dan mengelola stres yang mereka alami dengan baik.

## G. Cara mengelola stres

Mengingat kondisi kesehatan mental orang tua memiliki dampak yang cukup besar terhadap kondisi anak dalam jangka panjang, maka penting bagi orang tua untuk mulai belajar mengelola stres yang mereka miliki sehingga tidak menjadi berlebihan. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu mengelola stres:

1. Luangkan waktu untuk beristirahat yang cukup.
2. Dapatkan asupan gizi dan nutrisi yang baik.
3. Lakukan aktivitas fisik secara seimbang. Misalnya berolahraga secara teratur.
4. Dapatkan dukungan yang Anda butuhkan dari orang lain. Termasuk di antaranya dukungan dari pasangan, keluarga, lingkungan, komunitas, sahabat, dll.
5. Luangkan waktu melakukan hobi positif yang disukai. Misalnya, merawat tanaman, membuat kue, memasak, dll.
6. Luangkan waktu sesekali untuk diri sendiri ketika anak-anak sedang beraktivitas bersama orang lain.

7. Kelola ekspektasi agar seimbang dengan realita, baik terhadap anak, keluarga, maupun diri sendiri sebagai orang tua. Tetapkan target yang realistis untuk diri sendiri dan keluarga.
8. Menerima peran sebagai orang tua dan tugas pengasuhan dengan penuh kesadaran.
9. Memperkuat hubungan & kedekatan dengan Yang Maha Kuasa.
10. Bersedia menemui ahli jika merasa membutuhkan bantuan profesional

#### H. Menjaga Kesehatan Mental di Dalam Keluarga

Menjaga kesehatan mental seluruh keluarga dimulai dari menjaga kesehatan mental diri sendiri sebagai orang tua. Orang tua merupakan figur otoritas dan *role model* yang memiliki pengaruh cukup besar di dalam keluarga. Ketika orang tua memiliki kesehatan mental yang baik, maka akan jauh lebih mudah untuk mempengaruhi anak dan anggota keluarga lainnya agar ikut menjaga kesehatan mental mereka masing-masing.

##### **Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di dalam keluarga:**

1. Ciptakan kesadaran di dalam keluarga akan pentingnya menjaga kesehatan mental.
2. Jadikan kesehatan mental anggota keluarga sebagai salah satu aspek yang ikut dipantau selain kesehatan fisik.
3. Kenali jika ada tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada anggota keluarga dan segera mengambil langkah untuk menanganinya.
4. Biasakan untuk bersama-sama menambah ilmu terkait kesehatan mental bersama anggota keluarga.
5. Ciptakan budaya keterbukaan dan komunikasi yang sehat antar anggota keluarga, termasuk keterbukaan jika ada anggota keluarga yang merasakan adanya gejala gangguan terhadap kesehatan mental mereka.
6. Kelola ekspektasi terhadap seluruh anggota keluarga dalam berbagai aspek sehingga tidak menciptakan tuntutan yang melebihi kemampuan individu-individu di dalam keluarga.
7. Sering-sering melakukan kegiatan keluarga bersama dan biasakan untuk saling memberikan dukungan positif kepada sesama anggota keluarga.
8. Normalisasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di dalam keluarga dan hindari stigma terhadap gangguan kesehatan mental.
9. Jangan malu untuk meminta bantuan ahli jika ada anggota keluarga yang membutuhkan pertolongan terkait kesehatan mental.

## I. Growth mindset: *Self Efficacy & Perseverance*

### I.1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* merupakan sebuah keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri (Stipek, 2001). Sedangkan Bandura (2013) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah suatu bentuk rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu untuk mencapai kesuksesan.

Keyakinan seseorang pada kemampuan dirinya inilah yang akan mempengaruhi cara mereka dalam merespon situasi atau kondisi tertentu (Bandura, 2000). *Self efficacy* tumbuh dari konsep diri positif yang terbangun pada diri individu sejak dini. Keluarga dan orang tua memiliki peran yang cukup besar dalam mendukung terbentuknya konsep diri positif yang akhirnya mendukung terbangunnya *self efficacy* pada diri anak.

Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan beragam tugas yang membutuhkan kemampuan dirinya. Hal ini akan mempengaruhi performa dan produktivitas individu di dunia kerja pada saat ia dewasa.

#### **Ciri-ciri Individu dengan *Self Efficacy* yang Rendah:**

1. Selalu memikirkan kegagalan dan lebih fokus pada hal-hal yang negatif.
2. Cepat merasa kehilangan rasa percaya diri.
3. Apabila menemukan tugas yang cukup sulit, mereka akan cenderung merasa bahwa hal tersebut berada di luar kemampuannya.
4. Terlalu sering menghindari tantangan.

#### **Ciri-ciri Individu dengan *Self Efficacy* yang Tinggi:**

1. Memiliki komitmen yang kuat terhadap minat dan kegiatan yang dilakukan.
2. Jika mengalami kegagalan, maka ia tidak membutuhkan waktu lama untuk bangkit dan kembali bersemangat.
3. Mengenali kekuatan dirinya dengan baik.
4. Menganggap kesulitan sebagai tantangan untuk dihadapi.

### **Tips Menumbuhkan *Self Efficacy* di Dalam Keluarga**

Ormrod (2008) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self efficacy*. Beberapa faktor tersebut dapat kita terapkan sebagai bagian dari pola pengasuhan di dalam keluarga:

#### **1. Pengalaman mengerjakan tugas sebelumnya.**

Seseorang akan merasa lebih yakin dapat berhasil pada suatu tugas, apabila mereka memiliki pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya, oleh karena penting bagi orang tua untuk mengizinkan anak-anak mereka memiliki tugas dan menyelesaikannya hingga tuntas. Pengalaman menyelesaikan tugas ini akan membuat anak mengenali kemampuannya sendiri, serta memberikan perasaan mampu yang dibutuhkan anak saat menyelesaikan tugas apa pun di kemudian hari.

#### **2. Penghargaan atau apresiasi yang diberikan kepada anak atas setiap usaha yang dia lakukan untuk menyelesaikan tugasnya.**

Ketika orang tua tidak hanya berfokus pada hasil namun juga mengapresiasi usaha yang dilakukan anak dalam upayanya mencapai hasil, maka anak juga akan belajar untuk menghargai proses yang ia lalui apa pun hasil yang ia peroleh pada akhirnya. Perasaan berharga karena telah melakukan proses inilah yang akan membuat anak tetap menghargai kemampuannya meskipun hasilnya belum seperti yang diharapkan.

#### **3. Kesempatan untuk dihadapkan pada beragam tantangan dan merasakan kegagalan.**

Hal ini akan memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi rintangan di kemudian hari. Individu akan terbiasa untuk melihat tantangan bukan sebagai sesuatu untuk dihindari melainkan untuk ditaklukkan.

#### **4. Sudut pandang positif terhadap kegagalan.**

Hal ini akan membuat anak tidak merasa takut dalam menghadapi tantangan karena mereka tidak khawatir jika apa yang mereka lakukan mengalami kegagalan.



## 1.2. Perseverance (Kegigihan)

Kegigihan adalah karakter yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang yang diharapkan (Duckworth (2007). Kegigihan seperti otot mental untuk melakukan sebuah tugas dalam jangka panjang dan menyelesaikannya. Individu dengan kegigihan yang baik akan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi untuk bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan sehingga ia tidak mudah mengalami stres.

### Tips Menumbuhkan Kegigihan Melalui Pola Asuh di Dalam Keluarga

Kegigihan dapat ditumbuhkan melalui pola asuh orang tua kepada anak di dalam keluarga, misalnya dengan:

1. Membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaan yang sudah ia mulai.
2. Memberikan motivasi, semangat dan penghargaan saat anak sedang berusaha menyelesaikan tugasnya.
3. Menghargai proses yang dilakukan anak, dan tidak semata-mata berfokus pada hasilnya/
4. Hindari sikap perfeksionis yang membuat anak berpikir: 'lakukan dengan sangat bagus atau tidak sama sekali'. Kadang-kadang yang lebih penting dari memperoleh hasil yang sangat bagus adalah: menyelesaikan apa yang sudah dimulai.
5. Jadilah teladan dalam menunjukkan sikap tekun dan konsisten pada anak dalam menyelesaikan sesuatu.
6. Latih anak untuk menunda kesenangan sesaat demi mencapai hasil yang lebih baik.
7. Biasakan anak untuk memiliki tujuan dan bantu ia untuk mencapainya.

## Referensi

Abidin, R. R. (1992). *The determinants of parenting behavior. Journal of clinical child psychology, 21(4), 407-412*

Angelini Viola, Klijs Bart, Smidt Nynke, Mierau Jochen O. 2016. "Associations between Childhood Parental Mental Health Difficulties and Depressive Symptoms in Late Adulthood: The Influence of Life-Course Socioeconomic, Health and Lifestyle Factors." *PLoS One 11(12):e0167703*. Avison William R. 2010. "Incorporating Children's Lives into a Life Course

Avison William R. 2010. "Incorporating Children's Lives into a Life Course Perspective on Stress and Mental Health." *Journal of Health and Social Behavior* 51(4):361-75.

Bandura, Albert. "Self-efficacy: The foundation of agency." *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer* 16 (2000).

Bandura, Albert. "Regulative function of perceived self-efficacy." *Personnel selection and classification*. Psychology Press, 2013. 279-290.

Cummings E. M., Keller Peggy S., Davies Patrick T. 2005. "Towards a Family Process Model of Maternal and Paternal Depressive Symptoms: Exploring Multiple Relations with Child and Family Functioning." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46(5):479-89.

Deckard, K. 2004. **Parenting Stress**. New Haven: Yale University Press.

Duckworth, Angela L., et al. "Grit: perseverance and passion for long-term goals." *Journal of personality and social psychology* 92.6 (2007): 1087.

Elgar Frank J., Mills Rosemary S. L., McGrath Patrick J., Waschbusch Daniel A., Brownridge Douglas A. 2007. "Maternal and Paternal Depressive Symptoms and Child Maladjustment: The Mediating Role of Parental Behavior." *Journal of Abnormal Child Psychology* 35(6):943-55.

Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.

Goosby Bridget J. 2013. "Early Life Course Pathways of Adult Depression and Chronic Pain." *Journal of Health and Social Behavior* 54(1):75-91.

Gunarsa, S. 2006. **Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan**. Jakarta: Gunung Mulia

Hanington Lucy, Heron J., Stein A., Ramchandani P. 2012. "Parental Depression and Child Outcomes – Is Marital Conflict the Missing Link?" *Child: Care, Health and Development* 38(4):520-29.

Kuh Diana, Ben-Shlomo Yoav, Lynch J., Hallqvist J., Power C. 2003. "Life Course Epidemiology." *Journal of Epidemiology and Community Health* 57(10):778.

Noonan Katharine, Burns Richéal, Violato Mara. 2018. "Family Income, Maternal Psychological Distress and Child Socio-emotional Behaviour: Longitudinal Findings from the UK Millennium Cohort Study." *SSM - Population Health* 4:280-90.

Ormrod (2008) *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*

Pearlin Leonard I. 2010. "The Life Course and the Stress Process: Some Conceptual Comparisons." *The Journals of Gerontology: Series B* 65B(2):207-15.

*Perspective on Stress and Mental Health." Journal of Health and Social Behavior* 51(4):361-75.

Schafer Markus H., Ferraro Kenneth F. 2013. "Childhood Misfortune and Adult Health: Enduring and Cascadic Effects on Somatic and Psychological Symptoms?" *Journal of Aging and Health* 25(1):3-28.

Schwabe, L., & Wolf, O. T. (2012). Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. *The Journal of Neuroscience*, 32(32), 11042-11049. <http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1484-12.2012>

Stipek, Deborah J., et al. "Teachers' beliefs and practices related to mathematics instruction." *Teaching and teacher education* 17.2 (2001): 213-226.

Umberson Debra, Crosnoe Robert, Reczek Corinne. 2010. "Social Relationships and Health Behavior across the Life Course." *Annual Review of Sociology* 36:139-57.

Williams Deadric T., Cheadle Jacob E. 2016. "Economic Hardship, Parents' Depression, and Relationship Distress among Couples With Young Children." *Society and Mental Health* 6(2):73-89.

Wilson Sylia, Durbin C. Emily. 2010. "Effects of Paternal Depression on Fathers' Parenting Behaviors: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30(2):167-80.