

KONDISI KELUARGA YANG MENGALAMI STRESSES DAN BENTUK PENANGGULANGAN SEBAGAI STRESS YANG POSITIF

Farah Rizkita Putri
STIBI Syekh Jangkung Pati
farahrizkita@student.upi.edu

Abstrak. Fenomena yang terlihat pada penelitian-penelitian sebelumnya menerangkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress sehingga anak mengalami stress sejak usia dini. Pengaruh stress yang terjadi diakibatkan oleh *architecture* di dalam otak anak yang berkembang seiring dengan pengalaman hidupnya. Stress seyogyanya dibagi ke dalam dua macam yaitu stress positif dan stress negatif. Faktor yang menjadi landasan anak dapat mengalami stress yaitu lingkungan terdekat oleh anak yaitu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Ketiga faktor tersebut mendorong tingkat anak mengalami stress secara meningkat juga apabila menemukan keluarga yang ayah dan ibunya bekerja kemudian anak ditinggal pada pengasuh. Kemudian efek terhadap anak pasca stress atau yang biasa disebut *posttraumatic stress disorder* (PTSD) ini diindikasikan akan mempengaruhi peningkatan anak mengalami stress dan penurunan aspek perkembangan yang terjadi pada anak yang mengalami stress tersebut. Bentuk penanggulangan dari stress adalah dari dalam diri sendiri yaitu mengubah stress negatif menjadi stress positif.

Kata Kunci: stress, keluarga, arsitektur otak dan pasca stress

Abstract. *The phenomenon seen at research before explain that there are some factors which stress influence until stress child experience after age low. Stress influence which happened come about by architecture inside child's brain which work out while their experience. Stress obviously be divided as two parts are positive stress and negative stress. Factors that underlie the child can experience stress is their nearest environment are father, mother and brother or sister. These three factors encourage the level of child experience stress increasingly too if found their parents work and then left them with baby sitter. Afterwards effect toward child who stress after and it is called posttraumatic stress disorder (PTSD) this is indicating would influence raising child experience stress and decrease aspect of development who happened it. The countermeasure of stress is themselves that is change negative stress to be positive stress.*

Keyword: stress, family, brain architecture and posttraumatic disorder

PENDAHULUAN

Aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari dekat kaitannya dengan anggota keluarga. Fenomena yang terjadi di lapangan saat ini adalah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak banyak mengalami permasalahan dan salah satu diantaranya adalah keluarga yang memiliki anak dengan kondisi mengalami stress. Menurut (kemenkes, 2011) menyebutkan bahwa sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi di Indonesia. Hal tersebut diatas yang mengalami stress berasal dari keluarga dan kelompok usia yang beragam. Mulai dari ekonomi yang paling rendah, menengah hingga menengah ke atas. Kondisi anak yang mengalami stress ini sangat beragam diantaranya, temperamen anak yang fluktuatif, aspek perkembangan yang meliputi aspek perkembangan sosial, kognitif, bahasa, fisik dan moral yang biasanya akan mengalami hambatan. Hambatan-hambatan yang dapat terjadi pada anak yang mengalami stress diantaranya, anak menjadi murung, kurang berekspresi, mudah tersinggung, tidak percaya diri, selain itu stress yang disebabkan oleh diri sendiri dan keluarga ada juga stress yang disebabkan oleh faktor eksternal misalnya anak yang mengalami stress karena terlalu banyak kegiatan yang dilakukan sehingga anak mengalami tekanan yang berlebih dan berujung pada depresi. Kemudian ada juga anak yang mengalami stress disebabkan oleh fasilitas yang disediakan orang tua dirumah yaitu penyediaan fasilitas teknologi berupa internet yang dapat diakses oleh anak. Penggunaan teknologi ini juga memiliki dampak negatif terhadap stress yang dialami oleh anak. Misalnya anak bermain game, kemudian anak ketergantungan bermain game tetapi tidak tepat waktunya, maka anak akan mengalami stress ringan.

Stress yang dialami oleh manusia sebagai hal yang wajar. Menurut (wolf, dkk 2008) Stress dipengaruhi oleh dua sistem biologi yaitu hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) axis and the sympatho-adrenal medullary (SAM). Menurut (Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain, 2014) kedua sistem biologi tersebut menghasilkan kelenjar adrenal yang berfungsi untuk membantu mempersiapkan tubuh untuk mengatasi stress. Aktivitas dari kedua sistem diatas menghasilkan hormone yang disebut hormon cortisol. Hormone cortisol ini bereaksi sangat tinggi pada pagi hari dan akan menurun reaksinya pada malam

hari. Dilihat dari kondisi anak yang mengalami stress tersebut, betapa besarnya peran pengontrol stress didalam otak. Karena di dalam otak manusia ada arsitektur otak yang didalamnya terdapat organ hippocampus dan amygdala dimana kedua organ otak tersebut mengaturhormone. Organ tersebut bertujuan untuk menyalurkan stress secara positif dan negatif. Selain arsitektur otak pengaruh dari lingkungan luar yang menekan terjadinya peningkatan pada amygdala anak disebabkan oleh orang yang terdekat dengan anak, yaitu ayah dan ibu atau pengasuh. Faktor eksternal ini di indikasi menyebabkan peningkatan pengaruh kerja dari amygdala. Pengaruh dari kondisi stress yang dialami oleh anak dapat disebut *posttraumatic stress disorder*, dimana kondisi anak akan mengalami beberapa gangguan dalam perkembangannya. Kondisi stress pada anak ini penting dikaji atau diteliti karena melihat dampak yang akan terjadi pada gangguan perkembangan anak, apalagi jika anak yang mengalami stress tersebut berasal dari anak yang berkebutuhan khusus. Maka dalam jurnal ini akan menerangkan secara mendalam bagaimana arsitektur dalam otak, Faktor eksternal yang mempengaruhi stress dan efek pada anak jika mengalami stress juga stress yang positif sebagai penanggulangan anak yang mengalami stress negatif.

PEMBAHASAN

Faktor eksternal yang mendorong terjadinya stress pada anak

1. Keluarga

Menurut G. Shapero, Benjamin, Skreden, dkk, 2012, Shimrit K. Black, Richard T. Liu.(2014) jika orang tua yang mengalami depresi mungkin memiliki riwayat penyalahgunaan emosional dan kekerasan fisik dan pelecehan pada masa kecil dan berpengaruh pada anaknya. Depresi yang dialami adalah depresi yang disebabkan seseorang mengalami depresi sepanjang awal kehidupan. Jika reaksi dari depresi ini terus menerus berkembang maka akan mengakibatkan stress yang lebih berat. Selain itu orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus akan mengalami stress yang tinggi. Hal ini disebabkan karena menurut L.Neece Cameron (2014) hubungan antara perkembangan anak yang berkebutuhan khusus dengan tingkat stress orang tua sangat mempengaruhi satu sama lain. Hubungan yang dimaksud disini adalah hubungan perilaku antara orang tua

dan anak. Selain itu perilaku orang tua untuk pengalaman awal kehidupan anak juga sangat menentukan terbentuknya stress. Menurut A. Crnic, dkk (2005) mengatakan bahwa awal stress anak dimulai dari kerepotan keluarga yang mengasuh anak sehari-hari. Terdapat beberapa indikasi bahwa tingkat stress yang lebih tinggi ini diakibatkan oleh pengasuhan otoriter oleh orang tua. Sehingga interaksi antara orang tua dan anak cenderung negatif. Indikasi ini akibat aktivitas orang tua yang berlebihan pada kegiatan sehari-hari sehingga kurang memperhatikan stress yang dialami oleh anak. Selain beberapa faktor diatas, faktor stress yang dialami oleh anak akibat oleh

Ibu yang mengalami stress pada umumnya awal mengalami kecemasan kemudian depresi hingga ibu tersebut mengalami stress selama kehamilan sehingga diprediksi memiliki anak dengan perkembangan keterlambatan motorik dan gangguan perkembangan mental anak. Menurut Henrichs, dkk (2011) bahwa pengalaman stress yang dialami ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh keadaan emosional tetapi keadaan lingkungan yang sangat mempengaruhi keadaan dimana ibu hamil tersebut mengalami stress. Berbeda keadaan dengan ibu yang bekerja, stress yang dialami ibu yang bekerja diakibatkan oleh pekerjaan ibu dimana hal tersebut akan mempengaruhi anak mendapatkan nutrisi yang baik. Sedangkan ibu yang tidak bekerja maka akan melakukan perencanaan makanan yang baik sehingga dapat memperhatikan nutrisi anak. Menurut W. Bauer, dkk (2012) terdapat beberapa dampak sisi negatif dari ibu yang bekerja yang mengalami stress terhadap anak yaitu Ibu kurang memperhatikan gizi atau asupan makanan anak sehingga anak tak jarang mengalami diet makanan atau anak makan makanan junk food akibat kesibukan ibu dan ibu tersebut ingin menebus kesibukan waktu makan yang terabaikan. Kemudian stress tinggi yang dialami ibu pada jurnal ini lebih menonjol pada pemilihan makanan yang sehat. Sehingga asupan makanan cepat saji yang dipilih ibu dan berpengaruh pada keluarga tersebut kurang memperhatikan sarapan pagi. Serta pada tahun 2008 sekitar 71 % ibu yang bekerja diindikasikan bahwa anaknya mengalami obesitas karena pemilihan junk food untuk anak.

2. Guru

Peran guru sebagai model, fasilitator dan kreator dalam kelas merupakan sosok yang paling dekat dan perilaku guru sering ditiru oleh anak. Guru perlu mengelola keterampilan emosi untuk menjadi model yang positif untuk anak. Tetapi ada beberapa hal yang menjadi anak mengalami stress diakibatkan oleh guru yaitu menurut C. Whitaker, dkk (2014) implikasi dari guru adalah guru yang mengalami stress karena hubungan antara sesama rekan kerja dan mengakibatkan kurang harmonis hubungan yang terjalin antar keduanya. Kemudian guru yang mengalami masalah pada kehidupan pribadi dan terbawa ke dalam kelas, diantaranya frustrasi dan kelelahan, serta guru yang dituntut tugas lebih dari kesehariannya sehingga menjadi beban guru bertambah. Paparan mengenai implikasi yang disebabkan oleh guru menyebabkan kualitas hubungan antara guru dan anak menjadi terganggu. Guru kurang baik dalam memberikan kenyamanan anak, keamanan, kehangatan, respon yang positif dan juga mendukung aktivitas pembelajaran dalam kelas.

3. Model sekolah (home schooling)

Pengaruh home schooling dapat memicu stress pada anak karena muncul masalah academic stress. Menurut Mulyadi, dkk (2016) bahwa home schooling dapat memicu kesulitan anak artinya jika bahan pembelajaran yang sulit ketika dilaksanakan dirumah maka kemampuan memahami pembelajaran dan pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru tidak maksimal. Jika hubungan orang tua dan anak kurang harmonis dengan anak belajar home schooling maka anak akan mengalami stress akibat tugas yang tidak terselesaikan dan anak merasa sendiri sehingga menambah beban anak dalam proses pembelajaran.

4. *Maternal Depression*

Maternal depression erat kaitannya dengan trauma yang dialami ibu. Pengalaman trauma yang dialami ibu akan berpengaruh pada trauma di masa yang akan datang. Sebagaimana dijelaskan oleh F. Weemsa, Carl, dkk (2012) bahwa ibu yang mengalami *maternal depression* biasanya diakibatkan oleh phobia yang berkepanjangan sehingga menyebabkan depresi sampai mengalami stress. Ibu yang mengalami *maternal depression* akan melahirkan

anak dengan gangguan perkembangan kognitif dimana akan mengintervensi anak mengalami *posttraumatic stress disorder* pada anak usia dini.

5. Pengaruh lingkungan

Peran lingkungan dapat mempengaruhi banyak faktor dalam kehidupan, salah satunya mempengaruhi terbentuknya stress. Mengapa bisa demikian, menurut Brietzke, elisa, dkk (2012) bahwa pengaruh lingkungan mempengaruhi beberapa hal diantaranya: perkembangan otak, peristiwa pengalaman awal anak, komplikasi kehamilan, trauma masa kecil yang menyebabkan gangguan mental pada masa kecil hingga dewasa nanti. Perkembangan otak pada anak usia dini sebesar 70% , jika pengaruh lingkungan kuat untuk menekan stress maka perkembangan fungsi kognitif, berpikir abstrak, bertanggung jawab, mengatur emosi, mengatur denyut jantung dan tekanan darah yang seharusnya berfungsi secara normal akan terganggu. Hubungan antara perkembangan otak dengan peran lingkungan menyebabkan stress ringan, hal ini terjadi karena ada asumsi jika peran lingkungan sangat kuat maka akan menyebabkan penganiayaan dari orang tua, penyalahgunaan sexual dimana jangka panjangnya anak mengalami gangguan mental yang serius. Paparan dari trauma gangguan mental dapat menyebabkan perubahan struktur otak.

Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) dan Paparan stress

Anak yang mengalami *posttraumatic stress disorder* (PTSD) merupakan dampak terberat yang dialami anak ketika stress. Menurut laitao, Fatima dkk ,2016, Grogan, Aberry, 2011, Grogan and sherry, 2011) Penyebab dari *posttraumatic disorder* berasal dari penyalahgunaan awal masa kehidupan anak. Penyalahgunaan yang dialami anak diantaranya adalah anak mengalami kekerasan, penganiayaan, pelecehan seksual dan penganiayaan secara emosi. Sedangkan Jika respon *posttraumatic stress disorder* ini meningkat maka meningkat pula pengurangan volume amygdala dan pengurangan volume ini akan berengaruh ketika anak beranjak dewasa. Fungsi otak yang paling penting menitikberatkan pada perkembangan kognitif anak. Jika paparan yang dialami anak akibat dari stress mempengaruhi otak anak maka hal ini sangat berkaitan satu sama lain. Menurut C. Riniolo dan A. Schmdt (2006) paparan dari stress dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak, dimana paparan stress ini juga dapat

mengurangi interaksi yang aktif terhadap lingkungan. Selain itu menurut S.Masten, Ann, dkk (1988) bahwa paparan stress ada kaitannya dengan kompetensi anak disekolah. Kompetensi anak disekolah sebagai sorotan orang tua dan pendidik, dimana kompetensi tersebut merupakan keterampilan yang harus dimiliki setiap anak pada setiap level perkembangannya. Namun dari paparan stress tersebut dapat kita ketahui bahwa selain mengganggu perkembangan kognitif, paparan stress juga menyerang kompetensi anak. Sebagai contoh, jika anak memiliki kompetensi intelektual maka implikasinya adalah anak akan memiliki masalah dengan kompetensi sosial sehingga mempengaruhi prestasi belajar anak dan juga hubungan dengan teman sebaya.

Penanggulangan pada anak sebagai stress yang positif

Pada dasarnya tidak semua stress berbahaya, stress juga dapat bersifat positif, dan bahkan menguntungkan. Berdasarkan jurnal (*Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain*, 2014) stress dibagi dalam dua bagian yaitu stress positif dan stress negatif. Stress positif yang dimaksud dalam jurnal ini adalah stress positif mengacu tingkat suasana hati yang dialami anak. stress positif pada dasarnya memiliki intensitas waktu yang sebentar. Stress positif ini ditandai kenaikan denyut jantung, dan perubahan hormonal tubuh. Akan tetapi hal seperti ini merupakan bagian yang normal dalam kehidupan, dan anak belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan merupakan hal yang penting.

Peran lingkungan sebagai pembentukan stress yang positif ditunjukkan dalam stimulasi untuk perkembangan kognitif anak. Karena dimulai dari interaksi yang positif dan aktif maka rangsangan yang dibentuk melalui lingkungan akan mencapai pada taraf yang positif pula. Menurut C. Riniolo dan A. Schmdt (2006) anak usia 3 tahun yang mendapat stimulasi tinggi akan menambah 12 point pada IQ anak. Peran penting dari stimulasi yang dikaitkan dengan stress positif adalah bagaimana kondisi rangsangan yang diperoleh dari lingkungan sehingga anak tidak hanya menerima stimulasi dari lingkungan saja melainkan stimulasi yang dihasilkan akan menambah perkembangan kognitif anak. Pentingnya peran lingkungan dalam stimulasi ini menunjukkan bahwa pengalaman yang dibentuk anak untuk memproduksi beberapa perubahan dalam otak. Misalnya menebalnya jaringan korteks, panjang dendrit, pembentukan aktivitas neutropik, anak yang

menderita disleksia tidak hanya meningkatkan keterampilan membaca dan bahasa secara lisan saja melainkan meningkatkan fungsi aktivitas didalam otak anak.

Selain itu, motivasi yang terbentuk dalam diri anak akan berpengaruh pada pengurangan produksi hormon kortisol dalam otak anak. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Pakarinen, dkk (2010) bahwa motivasi dikemas sedemikian rupa dengan cara kegiatan atau aktivitas atau tugas yang dilakukan anak sehingga aktivitas yang menarik akan menjadi komponen utama peran motivasi tersebut. Terdapat 3 komponen peran motivasi untuk anak diantaranya sebagai berikut:

1. Emosi positif

Jika guru memunculkan emosi yang positif di dalam kelas maka anak akan merespon secara positif juga menumbuhkan minat dan anak akan merasa nyaman.

2. Pengelolaan lingkungan belajar

Jika di dalam kelas dengan kualitas mengorganisasi lingkungan belajar tarafnya tinggi

Maka guru dapat melibatkan anak secara aktif untuk mendesain aktivitas yang menarik pada proses pembelajaran.

3. Bantuan (scaffolding)

Bantuan diberikan pada anak jika di dalam kelas guru menginstruksikan aktivitas yang menurut guru tingkatannya sulit. Tetapi bantuan tersebut diberikan secara bertahap dan jika bantuan tersebut telah sesuai dengan kebutuhan anak maka bantuan tidak akan diberikan.

Selain peran guru, orang tua dapat menanggulangi cara bagaimana stress negatif beralih pada stress positif dengan cara memecahkan masalah yang membuat anak stress. Menurut khamis (2013) strategi yang dapat digunakan orang tua dan anak berkolaborasi untuk merencanakan dan memikirkan bagaimana pemecahan masalah dari stress tersebut. Contohnya jika anak stress diakibatkan oleh gagalnya nilai ujian maka pemecahan masalah yang harus diterapkan adalah mencari guru privat untuk membantu anak belajar lebih giat.

Terdapat program Mindfull based stress reduction (MBSR) yaitu program yang efektif untuk menanggulangi stress yang dihadapi orang tua dengan memiliki anak yang berkebutuhan khusus. Cara kerja program ini adalah dengan

kehati-hatian orang tua memberikan perlakuan pada anak, mendengarkan keluhan anak, perasaan anak dan merelaksasi pikiran agar tetap tenang dan memberikan efek positif pada anak. Menurut L. Neece Cameron (2014) program Mindfull based stress reduction ini fokus untuk menjalin hubungan atau komunikasi antara orang tua dan anak sehingga stress akan menurun dan interaksi positif terjalin antar keduanya.

Peran dukungan sosial untuk anak dapat mempengaruhi hormon kortisol anak. Dukungan sosial ini seyogyanya dibentuk dari hubungan orang tua laki-laki dan orang tua perempuan, tetapi dukungan sosial ini lebih banyak pengaruhnya dari orang tua perempuan. Menurut Hostinar, dkk (2015) peran dukungan sosial cenderung lebih banyak dari orang tua perempuan, hal ini disebabkan karena orang tua perempuan lebih memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara aktif dengan kerabat atau teman, sehingga jika hormon kortisol meningkat maka peran dukungan sosial ini bekerja, maka implikasinya akan menekan hormon kortisol dan lambat laun akan menurun. Kehadiran orang tua sangat diperlukan oleh anak sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang tua pada anak akan memperluas kortisol sehingga dapat mengembangkan partisipasi antara orang tua dan anak. Maka dari itu hubungan yang baik antara orang tua dan anak sebaiknya terjalin untuk mengantisipasi stress pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Crnic, Keith, Catherine Gaze and Casey Hoffman. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: relation to maternal parenting and child behavior at age 5. 14: 117-132. <http://dx.doi.org/10.1002/icd.384>. *infant and child development*, 14: 117-132
- Ahmed Laitao, Fatima dkk. (2016). Hippocampal and amygdala volume in adults with posttraumatic stress disorder secondary to childhood abuse or maltreatment: A systematic review. 256: 33-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychresns.201.09.008>. *Psychiatry research: Neuromaging* 256 (201) 33-43
- Brietzke, Elisa dkk.(2012). Impact of childhood stress on psychopathology. 34(4):480-488. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbp.2012.04.009>. *journal of the Brazilian Psychiatric Association*, 34(4):480-488
- C. De Young, Alexandra and Justin A. Kenardy (2011). Diagnosis of posttraumatic stress disorder in preschool children. 40(3) 375-384. <http://>

dx.doi:10.1080/15374416.2011.563474. journal of clinical child & adolescent psychology,40(3) 375-384

C. Riniolo, Todd and Louis A. Schmidt. (2006). Chronic heat stress and cognitive development: An example of thermal conditions in Xuencing human development. 26. 277–290. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2006.01.001>. Developmental Review 26 (2006) 277–290

Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Supriyantoro (dalam Kompas, 29 September 2011) tema : hari kesehatan jiwa sedunia.

F. Weemsa, Carl, Michael S. Scheeringa. (2012). Maternal depression and treatment gains following a cognitive behavioral intervention for posttraumatic stress in preschool children.27 ; 140– 146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.11.003>. Journal of Anxiety Disorders 27 (2013) 140– 146

Grogan, Sherry. (2011). Anticipatory stress response in PTSD: Extreme stress in children. 24: 58-71. [http:// dx.doi.org: 10.1111/j.1744-171.1010.00266.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-171.1010.00266.x). Journal of child and adolescent psychiatric nursing 24 (2011) 58-71

G. Shapero, Benjamin, Shimrit K. Black, Richard T. Liu.(2014). Stressful Life Events and Depression Symptoms: The Effect of Childhood Emotional Abuse on Stress Reactivity. Vol. 70(3), 209–223. [http://dx. DOI: 10.1002/jclp.22011](http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22011). JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, Vol. 70(3), 209–223 (2014)

Henrichs, Jens, dkk. (2011). Parental family stress during pregnancy and cognitive functioning in early childhood: the generation R Study. 26: 332-343. [http://dx.doi.org. 10.1016/j.ecresq.2011.01.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.01.003). Early childhood research quarterly 26: 332-343

Hostinar, E Camelia, Anna E. Johnson^{2,3} and Megan R. Gunnar. (2015). Parent support is less effective in buffering cortisol stress reactivity for adolescents to compared to children. 18:2, page 281–297. [http:// doi.org: 10.1111/desc.12195](http://doi.org/10.1111/desc.12195)/ Developmental Science 18:2, page 281–297

J.Perguson, Christopher, Cheryl K.Olson. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. 37:154–164. [http:// dx.doi.org 10.1007/s11031-012-9284-7](http://dx.doi.org/10.1007/s11031-012-9284-7). Motiv Emot (2013) 37:154–164

L. Neece Cameron. (2014). Mindfulness- based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implication for parental mental health and child behavior problems. 27, 174–186. [http:// 10.1111/jar.12064](http://dx.doi.org/10.1111/jar.12064)// Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities 2014, 27, 174–186

L.Wagner, Shannon et al. (2015). Higher cortisol is associated with poorer executive functioning in preschool children: The role of parenting stress,

- parent coping and quality of daycare. *Child Neuropsychology*, 2015. 2-17 <http://dx.doi.org/10.1080/09297049.2015.1080232>
- Marceau, Kristine, Nilam Ram, Jenae M. Neiderhiser dkk. (2013). Disentangling the effects of genetic, prenatal and parenting influences on children's cortisol variability. *Stress*. 16(6): 607–615. <http://doi:10.3109/10253890.2013.825766>. *Stress*. 2013 November ; 16(6): 607–615
- Mulyadi, Seto, Wahyu Rahardjo dan A.M. Heru Basuki. (2016). The Role of Parent-Child Relationship, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy to Academic Stress. *Social and Behavioral Sciences* 217 (2016) 603–608. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>. [http:// dx.doi.org: 10.1016/j.sbspro.2016.02.063](http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063) *Social and Behavioral Sciences* 217 (2016) 603–608
- National Scientific Council on the Developing Child.(2000/2014). Excessive Stress Disrupts The Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3. Updated edition, <http://www.developingchild.harvard.edu>
- Pakarinen, Eija & Noona Kiuru & Marja-Kristiina Lerkkanen & Anna-Maija Poikkeus & Martti Siekkinen & Jari-Erik Nurmi. (2010). Classroom organization and teacher stress predict learning motivation in kindergarten children. [http:// doi.org 10.1007/s10212-010-0025-6](http://doi.org/10.1007/s10212-010-0025-6). *Eur J Psychol Educ* 25:281–300
- R. Kryski, Katie, dkk. (2011). Assessing stress reactivity indexed via salivary cortisol in preschool aged children. *Psychoneuroendocrinology* (2011) 36, 1127-1136. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.02.003>. *Psychoneuroendocrinology* (2011) 36, 1127-1136
- Sánchez-Sandoval, Yolanda dan Jesús Palacios. (2012). Stress in adoptive parents of adolescents. *Children and Youth Services Review* 34(2012)1283–1289. [http://dx.doi.org :10.1016/j.childyouth.2012.03.002](http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.002). *Children and Youth Services Review* 34 (2012) 1283–1289
- Skreden, Marianne Hans Skari, Ulrik F. Malt. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2012; 40: 596–604. [http:// DOI: 10.1177/1403494812460347](http://doi.org/10.1177/1403494812460347). *Scandinavian Journal of Public Health*, 2012; 40: 596–604
- S.Masten, Ann, Norman Garmezy, Auke Tellegen, et al. (1988). Competence and stress in school children: the moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol.29 (6).745-764. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1988.tb01788.x>. *J.Child Psychol.Psychiat.* . Vol.29 (6). 745-764
- W. Bauer, Katherine dkk. (2012). Parental employment and work-family stress: Associations with family food environments. *Journal of Family Psychology*. 26(4): 496-504. [http://dx.doi.org:10.1037/a0028266](http://dx.doi.org/10.1037/a0028266). 26(4): 496-504

Y.Shin Jin, Nguyen Vit Nhan. (2009). Predictor of parenting stress among vietnames mothers of young children with and without cognitive delay. 34(1), 17-26. <http://dx.doi.org/10.1080/13668250802690914>. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 34(1): 17–26