

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Adverse childhood experience (ACE) menjadi istilah dalam menjelaskan pengalaman atau peristiwa masa kecil yang tidak menyenangkan dan berpotensi menimbulkan trauma. Istilah ini dikembangkan oleh Vincent j. Felitti dan Robert F. Anda yang merujuk pada pengalaman yang terjadi di usia 0-17 tahun. Pengalaman yang terjadi dapat berupa kekerasan fisik, emosional, atau seksual, pengabaian fisik atau emosional, perceraian orang tua, menyaksikan kekerasan di rumah atau percobaan bunuh diri, tumbuh dalam rumah tangga dengan penyalahgunaan zat, masalah kesehatan mental, serta anggota keluarga yang dipenjara (Center for Disease Control and Prevention, 2019)

Terdapat lima karakteristik dalam menjelaskan ACE, yaitu *harmful* yang diartikan bahwa pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan memberikan dampak pada individu. Kedua, *chronic or recurring* yang merujuk pada pengalaman ACE terjadi secara berulang. Ketiga, *distressing* yang terjadi akibat stres yang berkepanjangan dan hal ini dapat terjadi akibat peristiwa tunggal maupun pengalaman yang berulang. Keempat adalah *cumulative* yang menjelaskan bahwa semakin banyak pengalaman ACE yang didapatkan oleh individu, maka memberikan dampak yang lebih besar. Terakhir merupakan *varying in severity* yang diartikan sebagai tingkat keparahan yang bervariasi. Hal ini dipengaruhi oleh konteks individu maupun sosial yang memengaruhi persepsi dari pemaknaan peristiwa (Kalmakis & Chandler, 2014).

Indonesia – *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) (2022) mencatat 34.9% remaja di Indonesia mengalami masalah mental pada rentang usia 10-17 tahun dengan persentase gangguan mental sebanyak 5.5%. Gangguan mental yang banyak terjadi adalah kecemasan dengan persentase 3.7% dan diikuti oleh gangguan mental lainnya, seperti depresi, PTSD, gangguan perilaku, serta gangguan terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas. Selain itu, lebih dari 80% dari remaja melaporkan perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri yang mencakup memikirkan, merencanakan, dan/atau melakukan percobaan. Adapun salah satu faktor yang menyebabkan hal ini adalah *adverse childhood experience*.

Santrock (2011) mengungkapkan bahwa remaja berisiko mengalami depresi akibat beberapa faktor tertentu yang terjadi dalam keluarga, seperti orang tua yang mengalami depresi, orang tua yang tidak terikat secara emosi, orang tua yang mengalami konflik pernikahan, dan orang tua yang mengalami masalah finansial.



alam keluarga juga dapat berisiko dalam tindakan bunuh diri. li dalam keluarga yang tidak stabil dan tidak bahagia mencakup ta dukungan emosional pada akhirnya memberikan tekanan remaja, sehingga mendorong adanya percobaan bunuh diri.

an Jiang et al. (2022) mengungkapkan bahwa semua kategori an meningkatkan risiko gejala depresi dan kecemasan pada

remaja. Bahkan pada kategori ACE tingkat terendah (satu kategori) memiliki pengaruh yang signifikan pada gejala depresi dan kecemasan. Semakin banyak kategori ACE yang dialami oleh remaja, maka semakin besar peluang depresi dan kecemasan meningkat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Paramita et al. (2021) mengungkapkan bahwa ACE memberikan kontribusi pada *deliberate self-harm* di kalangan remaja dengan rentang usia 14-20 tahun. Dian et al. (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pengabaian emosional dan disfungsi keluarga sebagai faktor-faktor yang menyebabkan trauma pada masa lalu memiliki hubungan positif dengan status mental berisiko gangguan psikosis pada remaja akhir.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Paramita dan Faradiba (2020) mengungkapkan bahwa ACE cukup umum terjadi di populasi mahasiswa yang berusia 18-22 tahun. Akibat dari ACE pada mahasiswa menunjukkan adanya korelasi positif pada depresi dan kecemasan. ACE dalam bentuk kekerasan seksual dan pengabaian emosional berhubungan dengan gejala depresi. ACE dalam bentuk kehilangan, perpisahan orang tua, tinggal bersama orang dengan gangguan jiwa, serta pernah melakukan percobaan bunuh diri berkaitan dengan gejala kecemasan. ACE dalam bentuk kekerasan emosional berhubungan dengan depresi dan gejala kecemasan.

Suteja dan Ulum (2019) mengungkapkan bahwa kekerasan lainnya seperti kekerasan seksual juga memberikan dampak pada remaja seperti perasaan dendam pada pelaku, merasa rendah diri, menimbulkan trauma akibat adanya eksploitasi seksual, bahkan takut untuk menikah di usia dewasa. Penelantaran yang dilakukan pada remaja juga memberikan dampak seperti perasaan yang tidak aman, gagal mengembangkan perilaku akrab, hingga pada masalah penyesuaian diri untuk masa perkembangan remaja di masa yang akan datang.

Melalui hal ini, dapat diketahui bahwa ACE yang terjadi pada remaja memiliki dampak yang cukup beragam, meskipun hanya terpapar satu kategori ACE. Adapun gangguan mental yang terjadi, seperti depresi, percobaan bunuh diri, dan kecemasan teridentifikasi menjadi masalah remaja pada perkembangan sosioemosionalnya. Pada masa ini, remaja akan mengalami peralihan dari yang banyak menghabiskan waktu di rumah dengan keluarga, menjadi banyak meluangkan waktu di lingkungannya bersama teman sebaya, sehingga memunculkan emosi baru yang lebih kompleks dengan intensitas yang meningkat (Morris et al., 2007). Tidak hanya itu, remaja juga akan mengalami perubahan emosi yang tidak konsisten (Maciejewski et al., 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh McRae et al. (2012) menunjukkan bahwa pada masa ini, remaja memiliki tingkat



besar di otak, khususnya bagian prefrontal korteks dalam emosi dibandingkan individu yang berada pada masa kanak-kanak awal.

(2022) dalam penelitiannya mengungkapkan dampak-dampak ACE disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang rendah pun memengaruhi kemampuan individu untuk mengekspresikan sesuai dan tidak berlebihan. Pengalaman ACE yang dirasakan

membuat individu mengalami kesulitan dalam menentukan strategi yang sesuai untuk meregulasi emosi yang dirasakan dan kesulitan untuk tetap berpikir serta melakukan sesuatu dengan baik (Cole dan Diaz, 2024). Individu cenderung menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain, kurang mampu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan menunjukkan perilaku impulsif sebagai strategi dalam meregulasi emosi. Selain itu, individu seringkali memikirkan pengalaman tersebut secara berulang dan menjadikannya jauh lebih buruk daripada kenyataan (Ye et al., 2024).

Individu dengan ACE lebih cenderung memandang kesulitan hidup sehari-hari sebagai sesuatu tidak dapat dikendalikan, dimana hal ini mencerminkan penilaian stresor yang kaku dan menilainya sebagai ancaman daripada tantangan. Selain itu, kebiasaan individu untuk menerapkan *expressive suppression* (menahan ekspresi) dalam regulasi emosi ketika menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, mampu menyebabkan peningkatan stres yang kronis. (Kalia & Knauff, 2020). Strategi lain dengan pengalihan perhatian (*distraction*) dalam meregulasi emosi yang diterapkan di berbagai situasi juga dinilai dapat mengeskalisasi emosi negatif dibandingkan emosi positif. Hal ini disebabkan individu kurang memiliki motivasi untuk mengatur emosi negatif agar lebih baik dan kurang menerapkan strategi modifikasi cara pandang terhadap situasi untuk mengurangi dampak emosional serta menikmati emosi positif (Ion et al., 2023). Ketidakmampuan untuk meregulasi emosi dengan baik juga diungkapkan dalam penelitian Fitriana et al. (2020) yang menunjukkan adanya dampak signifikan pada regulasi emosi siswa SMK yang mengalami perceraian orang tua. Akibat dari perceraian ini, individu mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya dan memicu berbagai perilaku negatif, seperti kabur dari rumah, sering pulang malam, hingga depresi.

Pada tahap perkembangannya, remaja membutuhkan pendampingan orang tua dalam menghadapi berbagai perubahan yang terdapat dalam tahap perkembangan remaja. Salah satu perubahan yang banyak muncul adalah kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja, emosi yang bergejolak akan cenderung menunjukkan beberapa tanda seperti melukai diri, percobaan bunuh diri hingga melakukan bunuh diri (Santrock, 2011). Pada tahap perkembangan ini, remaja diharapkan mampu memenuhi salah satu tujuan tugas perkembangannya, yaitu kematangan emosional yang berhubungan dengan strategi individu dalam meregulasi emosi (Jahja, 2011).

Regulasi emosi menjadi istilah untuk menggambarkan strategi yang dilakukan oleh individu secara sadar maupun tidak sadar dalam mengelola, mengurangi atau menambahkan respon emosi. Regulasi emosi digunakan untuk



yang sifatnya negatif menjadi lebih positif. Keberhasilan dalam akan berdampak pada kesejahteraan subjektif, sedangkan regulasi emosi akan berdampak pada timbulnya kecemasan

mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keluarga. Hal ini disebabkan karena lingkungan keluarga individu menjalin interaksi sosial dengan orang-orang di

sekitar. Cara ibu dalam mengenali, mengendalikan emosi, berempati, serta berinteraksi sosial dengan masyarakat menjadi sesuatu yang dipelajari, dimaknai, dan distimulasikan. Kemudian individu akan menerapkannya dalam menjadi hubungan dengan lingkungan sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Isti et al. (2017) menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan aman dengan ibu memberikan korelasi yang positif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Amira dan Mastuti (2021) mengungkapkan bahwa kelekatan orang tua pada anak memberikan kontribusi positif pada regulasi emosi yang terjadi pada remaja. Uci dan Savira (2019) mengungkapkan dalam penelitian yang dilakukannya pada siswa SMP X Surabaya bahwa terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi, semakin tinggi keberfungsian keluarga tersebut, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh anak.

Josua et al. (2020) mengungkapkan dalam penelitian yang dilakukannya pada 120 remaja dalam melihat pengaruh lingkungan, internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi terhadap perilaku sosial remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa karakteristik lingkungan, internalisasi nilai keluarga, karakteristik keluarga, dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan pada perilaku sosial remaja. Pada kajian literatur yang dilakukan oleh Pratisti (2013) mengungkapkan bahwa peran orang tua sangat dibutuhkan dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi remaja. Kemampuan regulasi emosi yang tepat akan menumbuhkan kesejahteraan subjektif, dan kemampuan regulasi emosi yang negatif cenderung menumbuhkan kecemasan atau depresi pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa regulasi emosi dinilai memiliki peranan penting bagi remaja, khususnya pada masa perkembangan sosioemosionalnya. Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa orang tua dan lingkungan hidup menjadi faktor terbesar dalam memengaruhi regulasi emosi. Penelitian mengenai ACE juga menunjukkan adanya hubungan pada cara remaja dalam meregulasi emosi.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu, yaitu penelitian ini mengangkat mengenai aspek dan proses regulasi emosi. Penelitian ini mengacu pada cara individu remaja dalam mengelola emosi yang dimiliki, khususnya emosi yang diakibatkan oleh paparan ACE. Sedangkan penelitian terdahulu adalah penelitian yang meneliti hubungan ACE dengan kecemasan, depresi, dan *deliberate self-harm*. Penelitian lainnya juga meneliti perihal kemampuan regulasi emosi yang negatif dapat menimbulkan kecemasan atau depresi pada anak. Dengan demikian, tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja yang *childhood experience*.



si
emosi dinilai sebagai strategi yang dilakukan secara sadar atau
mpertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih
emosi (Gross, 2017). Shaffer dalam Anggraeny (2014)
wa regulasi emosi merupakan kapasitas dalam mengontrol dan

menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang sesuai meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Gross (2014) membedakan strategi regulasi emosi menjadi dua, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir mengenai suatu situasi yang dapat juga memunculkan emosi yang termodifikasi. *Expressive suppression* merupakan bentuk modulasi respon yang melibatkan penahanan atau pengendalian ekspresi emosional agar tidak terlihat oleh individu lainnya.

Eisenberg et al. (2007) mengungkapkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Akan tetapi, individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosinya akan sulit dalam beradaptasi, menjalin hubungan dengan orang lain dan kesulitan menjaga hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Fox dalam Damairia (2018) juga mengungkapkan bahwa individu yang tidak mampu meregulasi emosi membuat individu tidak mampu dalam membuat keputusan yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang terjadi pada individu secara sadar atau tidak sadar pada cara berpikir dan respon emosi. Dengan begitu, individu mampu mengontrol dan memunculkan emosi yang sesuai dengan situasi yang terjadi. Dampak positif dan negatif yang muncul dari individu bergantung pada kemampuan regulasi emosi yang dilakukan.

Gross (2014) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu, yaitu :

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)* merupakan keyakinan individu dalam mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. *Engaging in goal directed behavior (goals)* merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi negatif yang dirasakan, sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *Control emotional responses (impulse)* menjadi kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan berupa tingkah laku, nada suara, dan respon fisiologis, sehingga



akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan perilaku yang tepat.

Acceptance of emotional response (acceptance) merupakan kemampuan untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tanpa rasa malu karena merasakan emosi tersebut.

Gross juga mengemukakan bahwa terdapat lima poin proses dalam individu dalam meregulasi emosi sebagai berikut:

1. *Situation selection*

Pada poin ini, individu melibatkan pengambilan tindakan memilih situasi yang diharapkan sehingga memunculkan emosi yang juga diinginkan. Misalnya, saat individu menghindari tetangga yang pemarah atau mencari teman yang bisa diajak menangis saat merasa sedih. Akan tetapi, sulit untuk mengetahui dengan pasti mengenai emosi yang dirasakan oleh individu dalam situasi yang sama ataupun pada situasi yang berbeda.

2. *Situation modification*

Poin ini mengacu pada cara individu secara langsung memodifikasi suatu situasi untuk mengubah dampak emosi yang dirasakan. Misalnya, saat orang tua yang berkunjung ke rumah kost, modifikasi situasi dapat berupa menyembunyikan tumpukan cucian kotor agar tidak diberikan celotehan oleh orang tua. Memodifikasi situasi dalam hal ini berhubungan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal dan berkemungkinan secara efektif dapat memunculkan situasi yang baru.

3. *Attentional deployment*

Poin ini mengacu pada memusatkan atensi pada situasi tertentu sehingga emosi yang dirasakan oleh individu ikut terpusat. Salah satu bentuk paling umum dari *attentional deployment* adalah pengalihan atensi yang dapat melibatkan perubahan fokus internal. Misalnya, saat individu memilih untuk bermain dengan teman agar tidak memikirkan masalah yang sedang dihadapi.

4. *Cognitive change*

Poin ini berfokus pada modifikasi cara berpikir individu mengenai situasi yang terjadi sehingga mengubah makna emosionalnya. Salah satu bentuk *cognitive change* yang banyak dipelajari adalah *reappraisal* yang sering digunakan untuk mengurangi emosi negatif serta meningkatkan emosi positif. Misalnya, individu yang akan melakukan pertandingan merasakan cemas dalam dirinya, maka individu tersebut akan mencoba untuk mengubah perasaan cemas menjadi perasaan bersemangat.

5. *Response modulation*

Poin ini dimaksudkan pada cara individu dalam mengekspresikan respon emosi dari pengalaman, perilaku, atau fisiologis. Misalnya saat individu merasa marah, maka bentuk *respon modulation* dapat berupa menyembunyikan amarah. Melalui *response modulation* ini memungkinkan individu memiliki kontrol dalam mengekspresikan dan merespon emosi di kehidupan sehari-hari.



hood Experience (ACE)

hood Experience (ACE) merupakan istilah yang digunakan engalaman masa kecil yang tidak menyenangkan yang merujuk aparan berkepanjangan terhadap kejadian-kejadian yang pada masa kanak-kanak yang mungkin memiliki dampak rkepanjangan seumur hidup. ACE dikaitkan dengan berbagai

kejadian konsekuensi yang negatif termasuk pada kesehatan mental yang buruk, penyalahgunaan zat, masalah sosial, melukai diri bahkan menyebabkan terjadinya perilaku bunuh diri (Felitti et al., 1998). Sacks et al. (2014) mengungkapkan bahwa *adverse childhood experience* dapat menimbulkan efek negatif yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan dalam jangka waktu yang lama.

Kalmakis dan Chandler (2014) mengungkapkan bahwa pengalaman yang dikatakan sebagai *adverse childhood experience* jika memiliki lima karakteristik, yaitu berbahaya bagi yang mengalaminya (*harmful*), terjadi berulang (*chronic or recurring*), menyebabkan perasaan tertekan (*distressing*), menyebabkan dampak yang bersifat, serta memiliki tingkat keparahan kejadian yang bervariasi dari mulai yang ringan hingga sangat berat. Ragam kejadian-kejadian yang termasuk dalam ACE dapat berbentuk pengalaman yang penuh tekanan dari mulai tingkat sedang hingga berat yang terjadi sebelum 18 tahun. ACE memiliki tiga kategori besar, yaitu kekerasan (*abuse*), pengabaian (*neglect*), dan disfungsi rumah tangga (*household dysfunction*). Bentuk kategori kekerasan meliputi fisik, emosional dan seksual, kategori pengabaian berupa fisik maupun psikologis, serta disfungsi rumah tangga dengan anggota keluarga yang mengalami gangguan mental, pernah dipenjarakan, atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang, melihat ibu diperlakukan kasar oleh orang lain, serta mengalami perpisahan atau perceraian orang tua (Felitti et al., 1998).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa *adverse childhood experience* (ACE) menjadi istilah yang menggambarkan peristiwa masa kecil yang tidak menyenangkan sehingga memunculkan traumatis pada individu. ACE sendiri memiliki beberapa kategori besar, seperti kekerasan, pengabaian, dan disfungsi keluarga dengan karakteristik yang mengikutinya.

Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai bentuk-bentuk *adverse childhood experience* (ACE):

a) *Physical Abuse*

Physical abuse atau kekerasan fisik pada anak merupakan tindakan agresi yang ditunjukkan dengan meninju, memukul, menendang, menggigit, membakar, atau melukai anak secara fisik (Wilmschurst, 2018).

b) *Psychological Abuse*

Psychological abuse atau *emotional abuse* merupakan tindakan yang berulang atau kelalaian yang dilakukan oleh orang tua maupun pengasuh yang dapat menyebabkan gangguan perilaku yang serius, gangguan pada kognitif, emosional, ataupun mental. Pelecehan psikologis juga termasuk ancaman verbal, kebiasaan mengkambinghitamkan, serta meremehkan (Wilmschurst, 2018).



atau pelecehan seksual merupakan tindakan seperti membelai anak, hubungan seksual dengan anak, *incest*, pemerkosaan, sionisme, dan eksploitasi melalui prostitusi ataupun produksi afi (Wilmschurst, 2018). *Sexual abuse* juga mencakup eksploitasi, memaksa, menipu, memujuk, mengancam, atau menekan partisipasi dalam tindakan seksual orang lain (Weis, 2018)

d) *Physical Neglect*

Physical neglect atau pengabaian secara fisik memiliki bentuk berupa penolakan, penundaan dalam mencari perawatan kesehatan, pengusiran dari rumah atau penolakan untuk membiarkan anak kembali ke rumah, pengabaian, serta pengawasan yang tidak memadai (Wilmshurst, 2018).

e) *Emotional Neglect*

Emotional neglect atau pengabaian secara emosional menjadi salah satu kategori yang paling sulit untuk didefinisikan. Meskipun begitu, beberapa tindakan seperti kurangnya perhatian terhadap kebutuhan anak akan kasih sayang, penolakan atau kegagalan untuk memberikan perawatan psikologis yang dibutuhkan, pelecehan pasangan di hadapan anak, dan penggunaan narkoba atau alkohol kepada anak termasuk pada pengabaian secara emosional (Wilmshurst, 2018).

f) *Mother Treated Violently*

Mother treated violently atau kekerasan terhadap ibu biasanya dikenal dengan istilah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi tindak kekerasan dalam ranah perkawinan. Bentuk dari KDRT sendiri seperti pemerkosaan, eksploitasi, hingga kekerasan secara fisik (Prasandi & Diana, 2020).

g) *Household Substance Abuse*

Household substance abuse atau penggunaan zat di rumah tangga merujuk pada kondisi anggota keluarga menggunakan zat-zat terlarang atau obat-obatan dengan cara yang tidak sehat. Dampak dari penyalahgunaan ini dapat memperburuk hubungan antara anggota keluarga, pengasingan dari masyarakat serta dapat memicu terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (Ikhsan & Arisandy, 2021).

h) *Mental Illness in Household*

Mental illness in household atau tinggal bersama anggota keluarga dengan gangguan mental menjadi salah satu bentuk dari ACE yang merujuk pada kondisi anak yang tinggal bersama anggota keluarga dengan gangguan mental. Ketika anggota keluarga didiagnosa mengalami gangguan mental, maka menimbulkan perubahan pada kehidupan anggota keluarga lainnya dalam aktivitas dan kesehatan, serta membawa dampak yang mendalam bagi anggota keluarga, munculnya konflik, ketegangan, kekecewaan dan rasa tidak puas dengan keadaan diri sehingga merasa terganggu dan terhambat (Laksmi et al., 2019).

i) *Divorce*

Divorce atau perceraian orang tua merupakan puncak tertinggi dari kumpulan yang menumpuk pada beberapa waktu sebelumnya (Dariyo i, 2018). Dampak psikologis yang dirasakan oleh anak-anak ian orang tua adalah perasaan tidak aman setelah ditinggal ya rasa ditolak oleh keluarga, emosi yang tidak terkontrol, pian, dan menyalahkan diri sendiri (Sarhini et al., 2010).



j) *Incarcerated or Criminal Household Member*

Incarcerated or criminal household member adalah tinggal dengan anggota keluarga yang terlibat dalam tindakan kriminal atau pernah dipenjara. Pada penelitian yang dilakukan Ulfyatun & Lubabin (2015) mengenai dinamika psikologis anak pelaku kejahatan seksual mengungkapkan bahwa anak-anak yang melakukan tindak kejahatan memiliki latar belakang keluarga, khususnya pada sebagai narapidana. Figur ayah secara tidak langsung memengaruhi perilaku anak dan mengikuti perilaku ayahnya, sehingga yang dimunculkan anak adalah perilaku-perilaku maladaptif.

1.1.3 Hubungan *Adverse Childhood Experience* dan Regulasi Emosi

Individu yang mengalami ACE memiliki ketidakstabilan emosi dan regulasi emosi yang buruk dibandingkan individu yang tidak mengalami ACE (Kim-Spoon et al., 2013). Kesulitan dalam meregulasi emosi membuat individu memiliki kebiasaan merenungi dan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain sebagai penyebab dari suatu masalah. Penggunaan strategi regulasi emosi seperti ini secara positif memunculkan gejala psikopatologi (Miu et al., 2022).

Peltonen et. al. (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang mengalami ACE tidak sepenuhnya mengembangkan regulasi emosi yang negatif. Pada individu dengan jumlah ACE tinggi memiliki tingkat emosi negatif yang lebih rendah, sehingga individu dengan jumlah ACE yang sangat tinggi tampak mengembangkan respons yang adaptif dan memungkinkan untuk mempertahankan emosi positif dan menghindari fluktuasi emosi negatif yang berlebihan. Sedangkan, individu dengan jumlah ACE sedang memiliki tingkat emosi negatif yang lebih tinggi, sehingga kesulitan mengatur emosi yang dirasakan. Dengan kesulitan ini, individu menjadi sulit untuk mempertahankan emosi positif dalam jangka waktu yang lebih lama setelah mengalami sesuatu yang menyenangkan.

Pengalaman ACE juga memengaruhi pola regulasi emosi yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari bagaimana individu memproses, mengelola, dan merespons emosi yang dirasakan di berbagai situasi. Terdapat dua model yang menjelaskan bagaimana pengalaman ACE dapat memengaruhi regulasi emosi, yaitu model *allostatic load* dan *adaptive calibration*. Model *allostatic load* menjadi model yang dikembangkan oleh individu dengan pengalaman ACE sedang, yang menjelaskan bahwa pengalaman ACE menjadi penyebab peningkatan stres kronis yang mengarah pada respons emosi negatif yang lebih tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang lebih buruk. Sedangkan, model *adaptive calibration* adalah bentuk model yang dikembangkan oleh individu dengan ACE tinggi, yang mana pengalaman ACE dapat membentuk pola respons mengikuti adaptasi tertentu yang bergantung pada lingkungan. Dengan begitu, dampak yang ditimbulkan oleh pengalaman ACE berbeda berdasarkan kemampuan individu dalam merespon emosi (Cheong et al., 2024).

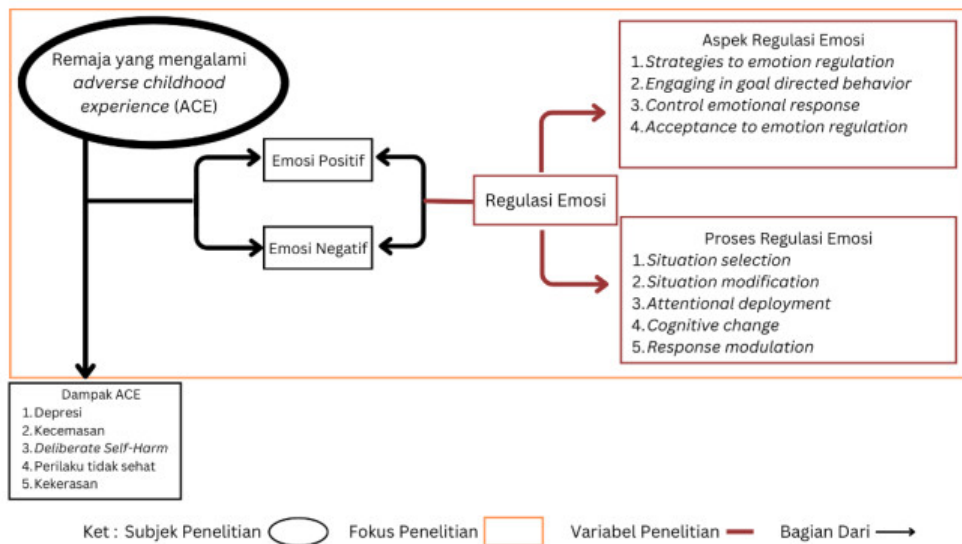
Dampak yang ditimbulkan *adverse childhood experience* (ACE) cukup signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cheong et al. (2017)



menunjukkan adanya kesulitan dalam mengembangkan kesehatan fisik maupun mental pada individu yang terpapar ACE. Windle et al. (2018) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa individu yang terpapar oleh ACE menunjukkan adanya gejala depresi, ADHD, penggunaan rokok, alkohol, serta ganja.

Moore dan Ramirez (2016) juga mengungkapkan dampak dari individu yang mengalami ACE memperkecil kemungkinan untuk menikmati tingkat *well-being* yang tinggi. Duke et al. (2010) juga menuliskan bahwa resiko terjadinya perilaku kekerasan yang dilakukan oleh remaja yang terpapar ACE mengalami peningkatan dibandingkan remaja yang tidak mengalami ACE. Adapun kekerasan perilaku yang dilakukan, seperti kenakalan, intimidasi, perkelahian fisik, kekerasan dalam pacaran, membawa senjata di properti sekolah dan percobaan bunuh diri ataupun mutilasi. Tidak hanya itu, Austin et al. (2016) mengungkapkan bahwa individu yang pernah terpapar ACE memiliki tingkat prevalensi yang tinggi sebagai faktor *lesbian, guy, dan bisexual* (LGB).

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual



Fokus penelitian berdasarkan kerangka konseptual di atas adalah regulasi emosi pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE). Adapun regulasi emosi yang difokuskan pada penelitian ini adalah aspek dan proses regulasi emosi. Aspek-aspek regulasi emosi terdiri atas *strategies to emotion regulation* yang berfokus pada kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah dan mampu



diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. *Engaging in goal directed behavior* diartikan sebagai kemampuan individu untuk tidak emosi negatif, sehingga mampu untuk tetap melakukan sesuatu k mengganggu dalam keseharian. *Control emotional response* individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan tidak n fisiologis dan perilaku yang berlebihan. Aspek terakhir

merupakan *acceptance of emotional response* sebagai kemampuan untuk menerima peristiwa yang memunculkan emosi negatif (Gross, 2014).

Proses regulasi emosi terdiri atas *situation selection* diartikan sebagai tindakan individu untuk mendapatkan situasi yang diinginkan. *Situation modification* berfokus pada usaha yang dilakukan oleh individu dalam memodifikasi situasi yang memengaruhi kondisi emosi yang dirasakan. *Attentional deployment* dikonsepsikan pada kemampuan individu memusatkan emosi yang dirasakan atau mengalihkan atensi pada hal lainnya. *Cognitive change* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengubah cara berpikir mengenai situasi yang terjadi. *Response modulation* diartikan sebagai bentuk regulasi emosi yang memengaruhi respon emosi yang muncul pada aspek fisiologis, pengalaman, perilaku secara langsung (Gross, 2014). Poin-poin tersebut digunakan dalam menjelaskan regulasi emosi yang terjadi pada remaja yang mengalami ACE.

1.2. Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana aspek serta proses regulasi emosi pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience* di Kota Makassar.

1.2.2 Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan perkembangan mengenai regulasi emosi pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience*. Data hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana penunjang dan menjadi acuan serta studi literatur bagi peneliti selanjutnya yang memiliki tema yang serupa.
2. Menambah pengalaman dan wawasan kepada penulis mengenai gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience*.
3. Menambah pengetahuan dan menyumbangkan pemikiran mengenai *adverse childhood experience* yang dialami oleh remaja dapat berdampak pada cara remaja meregulasi emosi kepada remaja maupun pembaca secara umum.
4. Menambah pengetahuan kepada orang tua untuk memberikan dukungan sosial kepada remaja dan memberikan kesadaran akan tanggung jawab pemeliharaan anak.



BAB II METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menurut Creswell (2013) penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisa data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema yang umum dan menafsirkan makna data. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus yang melibatkan eksplorasi dengan *bounded system* untuk memastikan ruang lingkup penelitian dapat dipahami dengan mendalam. Studi kasus yang digunakan adalah studi kasus instrumental, dimana fokus utama bukan hanya pada kasus itu sendiri, namun pada pemahaman yang lebih luas mengenai fenomena yang dikaji. Pendekatan ini dipilih karena dapat mengeksplorasi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE).

2.2. Sumber Data

Adverse childhood experience atau ACE menjadi istilah dalam mengungkapkan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu semasa kecil. ACE dinilai memiliki hubungan dengan kecemasan, depresi, kekerasan atau perilaku tidak sehat hingga gangguan psikosis yang dialami oleh individu. ACE juga dinilai memiliki hubungan dengan cara individu dalam meregulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang tepat dinilai dapat menumbuhkan *subjective well-being* dan kemampuan regulasi emosi yang negatif cenderung menumbuhkan kecemasan atau depresi pada anak. Hal tersebut disebabkan karena adanya hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi yang dilakukan dalam memecahkan masalah. Regulasi emosi memiliki aspek-aspek serta proses didalamnya. Aspek regulasi emosi terdiri atas *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional response*, dan *acceptance of emotional response*. Proses dalam meregulasi emosi dijabarkan menjadi lima proses, yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change*, dan *response modulation*.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti dapat menentukan unit analisis dalam penelitian yang akan dilakukan. Unit analisis merupakan satuan tertentu yang



us atau komponen yang diteliti. Unit analisis dalam penelitian osi dari remaja yang mengalami *adverse childhood experience*. berfokus pada proses regulasi emosi pada remaja yang *childhood experience*. Adapun kriteria yang ditetapkan oleh

0 Tahun
Makassar

3. Memenuhi kriteria bentuk ACE di *screening* awal berdasarkan *adverse childhood experience questionnaire* (ACE-Q).

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau strategi untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk menjawab permasalahan. Dalam suatu penelitian, alat pengumpulan data akan menentukan kualitas penelitian. Oleh karena itu, alat dan teknik penggalan data harus mendapatkan penggarapan yang cermat. Penelitian menggunakan instrumen penelitian sebagai alat bantu agar kegiatan penelitian berjalan secara sistematis dan terstruktur, dalam pengumpulan data dilakukan dengan beberapa cara (Arikunto, 2002). Sebelum pengumpulan data melalui wawancara, terlebih dahulu dilakukan *screening* dengan alat ukur *adverse childhood experience* untuk mengetahui jenis ACE yang dialami. Pada penelitian ini, *screening* dilakukan dengan menggunakan *adverse childhood experience questionnaire* (ACE-Q) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Paramita et al. (2021) kepada remaja di Kota Makassar untuk mengidentifikasi banyaknya paparan ACE yang dialami. Skala terdiri dari 28 aitem dengan model jawaban “ya” dan “tidak” yang dapat dilihat pada lampiran 1. Dengan demikian dalam mengevaluasinya, total skor ACE dijumlahkan sehingga kemungkinan skor yang diperoleh adalah dari 0 (tidak terpapar pada ACE) hingga 10 (terpapar pada semua kategori ACE). Teknik pengumpulan data selanjutnya dilakukan wawancara semi-terstruktur untuk mengetahui gambaran regulasi emosi yang dialami oleh remaja yang mengalami *adverse childhood experience*. Berikut adalah penjelasannya :

2.3.1. Wawancara

Wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu dengan tujuan adanya penjelasan atau pemahaman. Hasil wawancara merupakan suatu laporan subjektif tentang sikap seseorang terhadap lingkungan dan terhadap dirinya sendiri (Arikunto, 2007). Pada tahap ini, peneliti akan melakukan pengumpulan data primer melalui wawancara semi-terstruktur kepada setiap partisipan untuk mengetahui bagaimana dinamika regulasi emosi yang dialami. Wawancara dilakukan dengan *face to face interview* (wawancara berhadapan) dengan partisipan. Selama proses wawancara berlangsung, peneliti akan menggunakan *tape recorder* sebagai alat perekam dan mencatat kata-kata kunci yang disampaikan oleh partisipan. Selain itu, untuk pengambilan data sekunder dilakukan dengan studi literatur yang berkaitan dengan variabel penelitian.

2.4. Teknik Analisis Data



Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *theory driven analysis* (tropov (2021) menjelaskan bahwa *theory driven analysis* analisis yang beranjak dari teori yang sudah ada dan sebagai landasan penyusunan struktur pertanyaan penelitian, gun, hipotesis yang diajukan, ataupun pembahasan terhadap . Hasil data yang didapatkan melalui wawancara dianalisis si MAXQDA untuk menentukan data yang sesuai dengan tema.

2.5 Teknik Keabsahan Data

Triangulasi teknik merupakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam penelitian yang dicari adalah kata-kata maka tidak mustahil ada yang keliru atau tidak sesuai antara yang dibicarakan dengan keadaan sesungguhnya. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kredibilitas informan, waktu pengungkapannya, kondisi yang dialami dan sebagainya. Dengan demikian, peneliti perlu melakukan triangulasi, yaitu pengecekan data dari berbagai sumber yakni hasil pengamatan dikonfirmasi lagi melalui wawancara kepada informan, kemudian dipastikan dengan dokumen yang ada di lokasi penelitian.

Teknik triangulasi yang digunakan oleh peneliti merupakan triangulasi sumber. Teknik triangulasi sumber merupakan teknik mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Peneliti membandingkan atau mengecek kembali data melalui hasil wawancara narasumber pada proses pengambilan data dan triangulasi sumber dengan mengonfirmasi serta membandingkan data dari pihak terdekat subjek.

2.6. Prosedur Penelitian

Penelitian kualitatif umumnya didesain secara longgar, tidak ketat, sehingga dalam pelaksanaan penelitian yang berpeluang mengalami perubahan dari yang direncanakan. Hal tersebut dapat terjadi bila perencanaannya tidak sesuai dengan yang dijumpai di lapangan. Dengan demikian, peneliti menyusun prosedur penelitian sebagai berikut :

2.6.1 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian adalah tahap awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan kegiatan turun lapangan untuk pengumpulan data. Pada tahap ini mencakup penyusunan proposal yang di dalamnya mencakup latar belakang, pertanyaan penelitian, signifikansi dan keunikan penelitian, maksud, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, serta metode penelitian. Pada tahap persiapan ini, pemilihan subjek penelitian dilakukan melalui proses seleksi yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE) menggunakan instrumen *adverse childhood experience questionnaire* (ACE.Q).

Skala disebarluaskan pada tanggal 26 Juni hingga 18 Juli 2024 dan memperoleh responden sebanyak 51 orang. Adapun rincian hasil skala pada 51 orang responden yaitu, 19 orang mengalami ACE, 2 orang mengalami peristiwa tunggal, dan 30 orang tidak dapat diindikasikan adanya pengalaman ACE. Peneliti kemudian mempertimbangkan dan memilih subjek yang mengalami ACE dengan intensitas



Berdasarkan hal tersebut, 13 orang responden memenuhi 10 responden yang dapat dihubungi lebih lanjut. Peneliti menghubungi responden tersebut untuk meminta kesediaan wawancara, dan 7 responden yang bersedia untuk diwawancarai lebih lanjut.

Peneliti juga perlu menyiapkan perlengkapan penelitian berupa fisik, perlengkapan penelitian mengenai regulasi emosi, serta *informed consent* dan *guideline* wawancara tersebut disusun dengan

didampingi oleh dosen pembimbing untuk mengoptimalkan dan menghindari kesalahan dalam pengumpulan data. Peneliti juga perlu memperhatikan etika penelitian yang dijabarkan saat berperilaku, berinteraksi, dan menjaga kerahasiaan subjek.

2.6.2 Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur kepada narasumber yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian berdasarkan dengan *guideline* wawancara yang telah disusun. Proses wawancara dilakukan pada keempat subjek penelitian secara bertahap dimulai sejak tanggal 9 Juli hingga 17 Agustus 2024. Wawancara pada keempat subjek dilakukan selama satu hingga dua jam dengan menanyakan pertanyaan berupa aspek dan proses regulasi emosi dari pengalaman *adverse childhood experience* (ACE) subjek.

2.6.3 Tahap Analisis Data

Tahap analisis dilakukan setelah mengumpulkan seluruh data dari subjek. Peneliti terlebih dahulu melakukan penulisan verbatim atas hasil wawancara yang dilanjutkan dengan pengodingan menggunakan aplikasi MAXQDA untuk menganalisis informasi yang diperoleh. Hasil pengodingan yang didapatkan kemudian diubah menjadi bentuk narasi.

2.6.4 Tahap Pengabsahan Data

Tahap pengabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan pengecekan kesesuaian data menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan mewawancarai *significant other* yang merupakan teman dekat ataupun saudara dari subjek penelitian yang memahami kehidupan subjek. Selanjutnya, peneliti mengecek kembali kesesuaian data yang diperoleh dari subjek dengan data yang diperoleh dari *significant other*. Selain itu, keabsahan data juga dilakukan oleh dosen pembimbing dengan pengecekan kembali untuk memastikan kesesuaian dalam menganalisis data dan menghindari kesalahan dalam proses *coding*.

2.6.5 Tahap Penyusunan Laporan

Tahap penyusunan laporan dilakukan peneliti dengan membuat interpretasi dan pengambilan kesimpulan dari hasil data yang telah didapatkan pada tahap analisis data menggunakan *theory driven analysis*. Selanjutnya, peneliti memaparkan kembali hasil data yang diperoleh dengan kronologi yang terjadi pada subjek dalam bentuk narasi.

