

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan melewati berbagai tahapan perkembangan sejak masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Dalam setiap tahapan tersebut, terdapat tugas-tugas perkembangan yang perlu diselesaikan agar seseorang dapat menjalani hidup yang seimbang dan terhindar dari berbagai persoalan psikologis, terutama saat memasuki usia dewasa awal (Hurlock, 1998). Santrock (2011) menyatakan bahwa istilah dewasa awal merujuk pada periode peralihan dari masa remaja ke dewasa yang umumnya berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Di satu sisi, individu mengalami berbagai kemajuan dalam hidupnya, namun di sisi lain, fase ini juga dipenuhi oleh berbagai tekanan dan konflik. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental emosional dialami oleh individu dengan usia >15 tahun adalah 9,8%, prevalensi tertinggi ada di kelompok usia produktif, termasuk dewasa awal. Beberapa di antaranya meliputi beban tanggung jawab baru yang terasa berat, kecemasan akan masa depan, ketidakpastian dalam mengambil keputusan, serta persoalan tentang pekerjaan seperti rasa takut akan tertinggal rekan kerja yang lebih sukses atau rasa gagal karena tujuan hidup belum tercapai. Selain itu, individu pada masa ini juga kerap mengalami dilema dalam membagi waktu antara kebutuhan untuk menyendiri dan bersosialisasi dengan orang-orang terdekat (Lumen Learning, 2016). Individu yang mengalami krisis dan tidak dapat mengatasinya bisa menyebabkan ketidakstabilan emosi (Swinson, 2017).

Kondisi emosi yang tidak stabil berpotensi mengganggu kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan, memengaruhi pola pikir dan perilaku (Cherry, 2021), serta respons yang diberikan terhadap situasi tertentu (*The Arbor Behavioral Healthcare*, 2022). Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif atau merespons secara tidak tepat terhadap situasi yang dihadapi dan tidak mampu menyadari, memahami serta mengekspresikan emosinya secara sehat, maka hal tersebut merupakan indikator adanya kesulitan dalam regulasi emosi

(Gratz & Roemer, 2004; Franco, 2018). Fenomena kesulitan regulasi emosi pada orang dewasa semakin terlihat nyata dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh ekstrem terjadi di Garut, ketika seorang pria membunuh tetangganya karena tersinggung ditanya “kapan nikah”, hal tersebut menunjukkan bahwa bagaimana tekanan sosial yang di anggap sepele bisa memicu ledakan emosi yang fatal (Suara.com, 2018). Fenomena kesulitan regulasi emosi juga terlihat pada para pekerja yang berasal dari Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi yang setiap harinya melakukan perjalanan menuju Jakarta. Kemacetan parah yang berlangsung setiap pagi menjadi pemicu stres dan ledakan emosi, baik bagi pengendara pribadi maupun pengguna transportasi umum. Kapolda Metro Jaya bahkan menyatakan bahwa kemacetan Jakarta “benar-benar menguras emosi,” dengan suara klakson bersahutan menjadi tanda frustrasi para pengemudi (Metrotv.com, 2024). Di sisi lain, banyak orang dewasa menyimpan emosi tanpa menanganinya, yang kemudian menimbulkan kelelahan emosional dan gangguan konsentrasi, sering kali dikaitkan dengan depresi atau stres berkepanjangan (Health.detik.com, 2024).

Kesulitan regulasi emosi merupakan permasalahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah dan masyarakat, pola asuh orang tua yang diterima sejak kecil, aspek biologis dan sosial seperti jenis kelamin, usia, perubahan fisik selama masa pertumbuhan, serta pengalaman traumatis yang dialami individu di masa lalu. Namun, pengalaman masa lalu khususnya trauma dapat memperburuk atau mengubah cara individu merespons emosi. Individu yang mengalami peristiwa traumatis pada masa anak-anak cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka (Anggadewi, 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* atau WHO (2018), *Adverse Childhood Experience* (ACE) merupakan pengalaman buruk yang menjadi penyebab stress anak seperti pengabaian, kekerasan mental, kekerasan tubuh, pelecehan seksual, pengabaian, kekerasan oleh orang tua atau pengasuh dan berbagai jenis disfungsi dalam keluarga mencakup penyalahgunaan obat terlarang dan ketergantungan alcohol, kekerasan dari teman sebaya, aksi kekerasan dalam komunitas serta kekerasan massal. Paparan kesulitan masa kecil atau pengalaman menyakitkan

yang dikenal sebagai *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dapat memengaruhi kesehatan mental orang dewasa dan mungkin berdampak pada kemampuan seseorang dalam mengatur emosi. Kekerasan emosional selama masa kanak-kanak dapat meningkatkan risiko diagnosis seumur hidup untuk berbagai gangguan mental. Trauma dini yang berkepanjangan dan serius juga bisa meningkatkan impulsivitas, serta mengurangi kemampuan otak dalam mengelola emosi (Sheikh dkk., 2018). Bahkan dalam beberapa penelitian, ACE dikaitkan dengan isu kesehatan mental seperti kelebihan berat badan, penyalahgunaan alkohol, ketergantungan, depresi, menyakiti diri sendiri sampai memicu tindakan bunuh diri (Kessler dkk., 2010).

Menurut penelitian Peltonen dkk. (2024), individu dengan ACE lebih rentan mengalami disregulasi emosi, yang ditandai dengan kesulitan menenangkan diri, fluktuasi emosi yang tinggi, serta kecenderungan bertindak impulsif saat menghadapi situasi stress. Selain itu, penelitian Finch dkk. (2024) menunjukkan bahwa individu dengan riwayat ACE cenderung mengalami kesulitan dalam membangun keterikatan emosional yang aman, yang berdampak pada rendahnya tingkat resiliensi dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa dampak ACE terhadap kesulitan regulasi emosi dapat terlihat nyata dalam kehidupan sehari-hari individu dewasa awal. Misalnya, individu yang mengalami kekerasan emosional atau pengabaian saat kecil, mungkin akan mudah merasa tersinggung, marah berlebihan atau merasa cemas tanpa alasan yang jelas ketika menghadapi tekanan atau konflik sosial. Mereka cenderung menyimpan emosi, tidak mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat atau justru meluapkan emosi secara impulsif. Dalam konteks hubungan interpersonal, dewasa awal dengan riwayat ACE bisa mengalami kesulitan membangun relasi yang stabil karena tidak mampu mengelola ledakan emosi atau merasa sulit mempercayai orang lain. Semestara itu, Weiss dkk. (2018) menjelaskan bahwa individu dewasa yang memiliki pengalaman ACE cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti *suppression* (menekan/menyembunyikan ekspresi emosi), yang berdampak pada munculnya gejala depresi dan kecemasan.

Sementara itu, orang dewasa awal telah menjalani kehidupan yang rumit dimulai dari usaha untuk hidup sendiri, memiliki pekerjaan, memenuhi kebutuhan

pribadi, menikah, membangun sebuah keluarga dan berkontribusi dalam masyarakat, ini sangat memerlukan pengelolaan emosi yang tepat, karena jika perkembangan tidak berhasil, maka dapat mengalami perasaan kesepian atau isolasi sosial (Fadilah N, 2024). Dengan kata lain, pengalaman masa kecil yang traumatis tidak hanya tertinggal dalam memori, tetapi juga mempengaruhi cara individu menghadapi emosi saat ini, terutama ketika mereka memasuki masa dewasa awal yang penuh tekanan dan tuntutan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan penting bagi dewasa awal, namun tidak semua individu mampu melakukannya dengan baik, terutama mereka yang memiliki pengalaman masa kecil yang penuh tekanan (ACE). Dengan demikian, penting untuk meneliti bagaimana pengaruh ACE terhadap kemampuan regulasi emosi pada dewasa awal.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul "*Pengaruh Adverse Childhood Experience (ACE) Terhadap Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal*".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.2.1 Dewasa awal merupakan fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan tanggung jawab baru. Individu pada usia ini dituntut untuk hidup mandiri, menyelesaikan pendidikan, memulai karier, serta menjalin relasi sosial yang sehat. Namun, banyak dari mereka yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.

1.2.2 Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa awal adalah pengalaman masa kecil yang merugikan (*Adverse Childhood Experience/ACE*). Individu yang memiliki riwayat ACE cenderung menunjukkan gejala seperti mudah marah, tidak mampu menenangkan diri atau cemas berlebihan ketika menghadapi situasi menekan.

1.2.3 Fenomena kasus di wilayah Jabodetabek menunjukkan bahwa dampak ACE dapat terlihat dalam bentuk agresivitas dan kesulitan emosi pada dewasa awal.

Misalnya, kasus kekerasan dalam keluarga dan hasil survei kesehatan mental menunjukkan bahwa dewasa awal mengalami kesulitan emosional akibat latar belakang pengalaman merugikan saat masa kecil.

1.2.4 Kurangnya regulasi emosi yang sehat pada dewasa awal dengan pengalaman ACE menjadi isu penting yang perlu di kaji secara ilmiah.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengaruh pengalaman masa kecil yang merugikan (*Adverse Childhood Experience/ACE*) terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Apakah terdapat pengaruh antara *Adverse Childhood Experience* (ACE) terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa awal?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1.5.1 Menganalisis pengaruh ACE terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa awal.

1.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk kesulitan dalam regulasi emosi yang dialami oleh dewasa awal dengan skor ACE yang tinggi.

1.5.3 Mengidentifikasi gambaran kesulitan regulasi emosi individu pada individu dewasa awal yang mengalami ACE.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai hubungan antara ACE dan kesulitan regulasi emosi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang psikologi perkembangan dan klinis.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1.6.1 Memberikan informasi bagi praktisi psikologi untuk merancang intervensi yang lebih efektif bagi individu dengan riwayat ACE.

1.6.2 Menjadi referensi bagi mahasiswa psikologi dan akademisi dalam memahami lebih dalam tentang dampak ACE terhadap kesulitan regulasi emosi.

1.6.3 Memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai pentingnya perhatian terhadap pengalaman buruk di masa kecil dan dampaknya terhadap perkembangan emosional di masa dewasa.

