

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini, fenomena kekerasan terhadap anak menjadi isu yang meresahkan di Indonesia. Berdasarkan data GoodStats (2024, Agustus) yang merujuk pada Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA), yang diawasi oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), sejak Januari hingga pertengahan Agustus 2024, tercatat total jumlah korban kekerasan anak yang dilaporkan di Indonesia mencapai 15.267. Bentuk kekerasan tersebut mencakup kekerasan fisik, psikologis, seksual, eksploitasi, perdagangan manusia, hingga penelantaran. Tingginya angka kekerasan ini mengindikasikan bahwa banyak anak-anak di Indonesia tumbuh dalam lingkungan yang tidak aman secara emosional maupun fisik. Anak-anak yang mengalami kekerasan dan tumbuh dalam lingkungan yang penuh tekanan tersebut, berisiko mengalami berbagai dampak psikologis ketika memasuki fase perkembangan berikutnya, yaitu *emerging adulthood*.

Menurut Arnett (2015), *emerging adulthood* adalah tahap perkembangan yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, yang menandai transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Berdasarkan teori ini, individu yang sedang berada pada periode *emerging adulthood* akan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks dan saling berkaitan, seperti menentukan arah pendidikan dan karier, membangun kemandirian finansial, menjalin hubungan sosial dan romantis yang stabil, serta membentuk identitas diri yang utuh. Masa ini juga ditandai dengan pengambilan keputusan penting yang berdampak jangka panjang terhadap kehidupan individu di masa depan. Namun, bagi individu yang pernah mengalami kekerasan di masa lalu, fase ini bisa menjadi penuh tantangan. Pengalaman negatif pada masa anak-anak dapat mengganggu kemampuan individu

dalam mengenali potensi diri, merespons ketidakpastian masa depan, serta membangun keyakinan terhadap harapan hidup yang lebih baik. Mereka mungkin merasa ragu dalam mengambil keputusan besar, mengalami kesulitan menjalin hubungan yang sehat, dan memiliki pandangan *pesimism* tentang masa depan. Oleh karena itu, *emerging adulthood* merupakan periode krusial yang dapat memperkuat atau justru melemahkan arah hidup seseorang, tergantung pada pengalaman sebelumnya serta bagaimana individu merespons tuntutan dan tekanan yang dihadapi.

Salah satu aspek psikologis yang penting dalam membantu individu menghadapi masa transisi ini secara adaptif adalah *optimism*. Carver dan Scheier (dalam Snyder & Lopez, 2002) mendefinisikan *optimism* sebagai keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi dan bahwa individu mampu menyelesaikan permasalahan serta tetap fokus pada tujuan. Seligman (2006) menambahkan bahwa *optimism* bukan sekadar berpikir positif, melainkan kemampuan berpikir secara non-negatif—yakni mengubah pola pikir yang merugikan menjadi kekuatan untuk bangkit setelah mengalami kegagalan. Dalam konteks *emerging adulthood*, *optimism* menjadi modal penting agar individu mampu bertahan, berkembang, dan mengambil keputusan secara adaptif. Sebaliknya, rendahnya *optimism* dapat menurunkan motivasi, kesejahteraan psikologis, serta menghambat pencapaian tugas perkembangan penting. Individu yang *pesimism* cenderung menganggap bahwa kegagalan bersifat permanen, menyeluruh, dan disebabkan oleh kelemahan diri sendiri (Seligman, 1995). Hal ini membuat mereka cepat menyerah, enggan mengambil resiko, serta merasa bahwa segala upaya tidak akan membuahkan hasil. Pemikiran semacam ini dapat menciptakan perasaan gagal yang berulang dan menghambat perkembangan diri, relasi sosial, maupun pencapaian masa depan.

Fenomena rendahnya *optimism* ini juga tercermin dalam data terbaru. Survei Jakpat (dalam Masalembo, 2024) menunjukkan bahwa 60% Gen Z di Indonesia mengaku khawatir akan masa depan mereka. Kekhawatiran ini berdampak pada mood swing, gangguan tidur, hingga perubahan gaya hidup. Data ini menunjukkan bahwa *pesimism* terhadap masa depan merupakan masalah nyata pada generasi muda Indonesia dan menjadi indikasi adanya tekanan psikologis yang mendalam selama masa *emerging adulthood*.

Tekanan tersebut berdampak langsung pada kesehatan mental individu. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), kelompok usia 15–24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi dibanding kelompok usia lainnya, dengan sebagian besar mengaku pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Survei Asia Care (Manulife, 2024) juga menunjukkan bahwa generasi muda Indonesia lebih khawatir terhadap potensi penyakit mental dibanding kelompok usia yang lebih tua, didasari ketidaksiapan menghadapi masa depan. Kekhawatiran ini turut menurunkan kepercayaan diri dan tingkat *optimism* terhadap kualitas hidup mereka.

Optimism pada masa *emerging adulthood* sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Carver et al. (2010) menjelaskan bahwa terbentuknya *optimism* dipengaruhi oleh lingkungan masa kecil, dukungan sosial, pengalaman hidup, dan strategi koping. Burešová et al. (2020) juga menemukan bahwa dukungan sosial yang diterima pada masa remaja berperan penting dalam membentuk *optimism*, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental individu di masa dewasa muda. Sebaliknya, pengalaman masa kecil yang penuh tekanan atau trauma cenderung menurunkan *optimism*.

Menurut teori Carver & Scheier (1994), salah satu yang membuat individu tidak *optimism* adalah peristiwa baik ataupun buruk yang terjadi di kehidupan individu pada masa kanak-kanak ataupun remaja secara nyata dapat mempengaruhi apa yang mereka hargai, makna tentang dirinya sendiri dan bahkan *optimism* mereka pada masa depan. Peristiwa buruk yang dialami menjadi trauma bagi dirinya sendiri. Selain itu teori *optimism* menurut Seligman (2006) menjelaskan peristiwa buruk yang paling umum terjadi bagi anak-anak akan dianggap sebagai kekacauan bagi mereka sehingga dapat menyebabkan *stress* dan cenderung merasa dunia tidak adil kepada dirinya dan merusak pandangan individu tersebut terhadap dunia secara *optimism*. Hal ini didukung oleh berbagai kasus dan temuan di Indonesia yang menunjukkan bahwa pengalaman traumatis di masa kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang terhadap *optimism* yang dimiliki, dimana salah satu kasus yang dilaporkan oleh old.magdalene.co (2020) yaitu diduga mahasiswa Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Bedah Plastik Universitas Airlangga mengakhiri hidupnya karena mengalami perundungan dan tekanan yang dialaminya sejak usia sekolah dasar hingga akhir Agustus 2020. Hal ini menunjukkan bahwa

rendahnya *optimism* pada individu dapat disebabkan oleh luka psikologis di masa lalu yang tidak terselesaikan, sehingga terbawa hingga dewasa dan mempengaruhi cara pandang terhadap masa depan. Pengalaman di masa lalu tersebut dapat menghambat individu untuk membentuk pandangan hidup yang positif dan membuatnya terus terjebak dalam masa lalu.

Salah satu pendekatan yang menjelaskan hubungan antara pengalaman masa kecil dan kondisi psikologis dewasa adalah teori psikoanalisis Freud. Freud (dalam Feist & Feist, 2017) menyatakan bahwa individu memiliki tiga lapisan kesadaran: sadar, bawah sadar, dan tidak sadar. Pengalaman traumatis masa kecil dapat tersimpan di alam bawah sadar dan tetap mempengaruhi individu di masa depan, meskipun tidak disadari secara langsung. Trauma ini dapat muncul kembali ketika individu menghadapi tekanan atau situasi tertentu di masa dewasa.

Pengalaman traumatis yang terjadi di masa kanak-kanak ini dinamai dengan *Adverse Childhood Experiences (ACE)* yang didefinisikan sebagai bentuk pengalaman traumatis individu yang terjadi pada masa kanak-kanak seperti pengalaman pelecehan baik secara fisik, emosional maupun seksual, paparan disfungsi keluarga dan permasalahan orang tua (Felitti et al., 1998). Selain itu menurut WHO (2018) *Adverse Childhood Experiences (ACE)* merupakan pengalaman merugikan yang dialami selama 18 tahun pertama kehidupan individu seperti mengalami penganiayaan atau disfungsi keluarga yang terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu Penganiayaan masa kanak-kanak (*childhood maltreatment*); Disfungsi rumah tangga (*household dysfunctions*); Keterlibatan dalam perilaku berisiko (*current involvement in risky behaviours*); and Masalah kesehatan saat ini (*current health problems*). *Adverse Childhood Experiences (ACE)* memiliki istilah yang berbeda-beda namun sama-sama merujuk kepada bentuk pengalaman traumatis individu yang terjadi pada masa kanak-kanak, istilah-istilah yang ada seperti '*childhood adversity*', '*adverse childhood experience*', and '*early life stress*' (Anda et al., 2006; Burghy et al., 2012; Cohen et al., 2013; dalam Mclaughlin et al., 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *ACE* memiliki pengaruh terhadap tingkat *optimism* individu. Broekhof et al. (2015) menemukan bahwa penganiayaan emosional pada masa anak-anak berkorelasi dengan rendahnya *optimism*

disposisional. Penelitian oleh Mumford et al. (2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan riwayat kekerasan keluarga atau pelecehan masa kecil melaporkan tingkat *optimism* yang lebih rendah di masa dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *ACE* tidak hanya terjadi dalam jangka pendek, tetapi juga mempengaruhi pola pikir, keyakinan diri, dan harapan terhadap masa depan. Dengan demikian, pengalaman traumatis masa kecil seperti yang dijelaskan dalam konsep *ACE* dapat menjadi faktor penghambat dalam pembentukan *optimism* individu pada masa *emerging adulthood*. Ketika luka psikologis tersebut tidak terselesaikan, individu cenderung memiliki pandangan *pesimism*, kurang percaya diri, dan kesulitan menghadapi tantangan hidup. Hal ini menghambat proses pembentukan identitas, pengambilan keputusan, serta pencapaian kemandirian yang menjadi tugas perkembangan pada fase ini.

Berdasarkan berbagai teori dan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *ACE* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkat *optimism* pada masa *emerging adulthood*. Namun, hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menelaah pengaruh *ACE* terhadap *optimism* masih minim, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Kebanyakan studi dilakukan di negara-negara Barat dengan kondisi sosial yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri dinamika hubungan antara *ACE* dan *optimism* di Indonesia, agar diperoleh pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berjudul “Pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACE)* terhadap *Optimism* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang mencakup gambaran kondisi lapangan saat ini, teori dan penelitian terkait, berikut ini masalah yang teridentifikasi:

1. Tingginya angka kekerasan terhadap anak di Indonesia menunjukkan banyak individu pada periode *emerging adulthood* memiliki pengalaman yang terjadi di masa lalu belum terselesaikan secara psikologis maupun emosional.

2. Periode *emerging adulthood* rentan mengalami berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan arah hidup individu.
3. Minimnya penelitian mengenai pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACE)* terhadap *Optimism* menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai pengalaman masa kecil yang dapat mempengaruhi keyakinan individu secara positif dalam memandang masa depan.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam penelitian ini dibatasi hanya terkait dengan Pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACE)* terhadap *Optimism* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACE)* terhadap *Optimism* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACE)* terhadap *Optimism* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi penelitian psikologi di masa depan, terutama di bidang psikologi terkait

Adverse Childhood Experiences (ACE) terhadap *Optimism* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis sebagai berikut:

1. Pengembangan Program untuk Intervensi: Penelitian ini dapat membantu dalam menciptakan program yang bertujuan untuk menumbuhkan *Optimism* pada individu yang telah mengalami *Adverse Childhood Experiences (ACE)*.
2. Peningkatan Kesadaran Publik: Temuan ini diantisipasi untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan pendidik tentang efek *Adverse Childhood Experiences (ACE)*, memungkinkan mereka untuk menawarkan dukungan yang lebih baik.
3. Kebijakan Kesehatan Mental: Hasil ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk rekomendasi kepada pembuat kebijakan untuk meningkatkan layanan kesehatan mental bagi individu pada fase *Emerging Adulthood* dengan *Adverse Childhood Experiences (ACE)*.
4. Pelatihan Profesional: Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi psikolog dan konselor dalam memberikan pelayanan yang lebih baik kepada mereka yang terkena dampak *Adverse Childhood Experiences (ACE)*.