

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja menandai periode transisi krusial dalam kehidupan individu, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Fase ini kerap menjadi periode rawan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi, pencarian jati diri, serta meningkatnya tekanan dari lingkungan, baik akademik, relasi sosial, maupun keluarga. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk usia 15–19 tahun mencapai sekitar 22,11 juta jiwa, menunjukkan bahwa remaja merupakan segmen demografis yang signifikan (BPS, 2024). Meskipun demikian, persoalan kesehatan mental pada remaja hingga kini masih belum mendapatkan penanganan yang memadai. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa sekitar satu dari sepuluh remaja di Indonesia mengalami gejala gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi (KemenPPPA, 2024b). Temuan tersebut sejalan dengan laporan UNICEF yang mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan salah satu penyumbang utama disabilitas pada populasi remaja di tingkat global (UNICEF, 2021).

Dalam situasi tersebut, kemampuan regulasi emosi memegang peranan krusial sebagai salah satu keterampilan psikologis utama. Regulasi emosi dapat dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengenali, menilai, serta menyesuaikan respons emosionalnya secara adaptif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan atau tantangan (Gratz & Roemer, 2004). Remaja dengan

regulasi emosi yang baik umumnya lebih mampu mengelola konflik dalam hubungan sosial, menghadapi tuntutan akademik, serta menekan kecenderungan perilaku impulsif atau menyimpang. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengatur emosi dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, hingga perilaku menyakiti diri.

Salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja adalah *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). ACEs merupakan pengalaman-pengalaman traumatis yang dialami seseorang sejak usia kanak-kanak hingga sebelum usia 18 tahun. Pengalaman traumatis ini meliputi kekerasan fisik, pelecehan seksual, pengabaian emosional, hingga disfungsi keluarga. Studi klasik oleh (Felitti et al., 1998), menemukan bahwa semakin tinggi jumlah ACEs yang dialami seseorang, maka semakin besar risiko mereka mengalami masalah kesehatan mental dan fisik di masa dewasa. Temuan ini diperkuat oleh (Hughes et al., 2017) melalui meta-analisis yang menunjukkan bahwa individu dengan skor $ACE \geq 4$ memiliki dua kali lipat risiko mengalami gangguan psikologis dibandingkan individu tanpa riwayat ACEs. Fenomena ini juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, terdapat lebih dari 7.000 kasus kekerasan terhadap anak yang dilaporkan secara nasional (KemenPPPA, 2024a). Dengan mayoritas kasus terjadi dalam lingkungan keluarga, hal ini menandakan bahwa pengalaman negatif masa kecil masih menjadi isu serius yang membutuhkan perhatian psikologis.

Penelitian internasional oleh Hawes K.A pada remaja usia 11–17 tahun di pusat rehabilitasi perawatan residensial di Amerika Serikat. menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ACEs, kesulitan regulasi emosi, dan perilaku bermasalah. Dengan menggunakan *Adverse Childhood Experiences Questionnaire (ACE-Q)* dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan paparan ACEs tinggi cenderung memiliki kesulitan regulasi emosi yang lebih besar serta menunjukkan peningkatan gejala internalisasi dan eksternalisasi. Gejala ini seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif (Hawes, 2021). Korelasi positif yang ditemukan menguatkan hipotesis bahwa regulasi emosi menjadi salah satu mediasi penting antara trauma masa kecil dan gangguan psikologis di usia remaja.

Selaras dengan temuan tersebut, penelitian oleh Amira dan Mastuti yang dilakukan pada remaja di Surabaya menunjukkan bahwa kelekatan emosional yang aman dengan orang tua berperan penting dalam pembentukan regulasi emosi yang adaptif. Dengan menggunakan instrumen *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, penelitian ini menemukan bahwa kelekatan yang aman berkorelasi positif dengan *strategi cognitive reappraisal* dan berkorelasi negatif dengan *expressive suppression*. Hal ini menandakan bahwa hubungan keluarga yang hangat dan suportif menjadi fondasi penting bagi kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara sehat (Amira & Mastuti, 2021).

Meskipun beberapa telah membuktikan adanya keterkaitan antara ACEs dan regulasi emosi, terdapat celah atau *research gap* yang perlu dikaji lebih

lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa atau populasi umum, sementara penelitian yang secara khusus meneliti kelompok remaja SMA di daerah non-perkotaan seperti Ponorogo masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar studi terdahulu belum menguraikan dimensi-dimensi spesifik dari regulasi emosi sebagaimana diukur menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* secara komprehensif. Kabupaten Ponorogo sendiri memiliki karakteristik sosial-budaya yang unik, dengan perpaduan antara nilai-nilai tradisional dan modern, sehingga dapat memengaruhi pola pengasuhan serta pengalaman emosional remaja. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berupaya untuk **meneliti pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 2 Ponorogo**. Studi ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kebijakan preventif dan intervensi psikososial berbasis bukti di lingkungan sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional remaja di wilayah nonperkotaan Indonesia..

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Seberapa besarkah pengaruh *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 2 Ponorogo.
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi berdasarkan tingkat keparahan ACEs.
3. Apakah terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 2 Ponorogo.
2. Mengidentifikasi perbedaan kemampuan regulasi emosi berdasarkan tingkat keparahan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs).
3. Mengidentifikasi perbedaan kemampuan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

D. Manfaat Penelitian

Studi ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Studi ini memberikan kontribusi sebagai sumber referensi dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi perkembangan, psikologi klinis, dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan kemampuan regulasi emosi pada remaja.
 - b. Diharapkan pula penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan kemampuan regulasi emosi, yang merupakan area kajian yang penting namun masih kurang diteliti secara mendalam dalam konteks remaja Indonesia, khususnya di wilayah non-metropolitan seperti Ponorogo.

2. Manfaat Praktis

- a. Temuan dari studi ini dapat menjadi dasar bagi tenaga pendidik dan konselor sekolah dalam memahami kondisi emosional siswa secara lebih holistik, sehingga strategi pembimbingan dan konseling dapat dirancang secara lebih responsif terhadap latar belakang pengalaman masa kecil siswa.
- b. Penelitian ini pun diharapkan memberikan manfaat bagi pembuat kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan mental, karena dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program pencegahan dan intervensi dini yang menyasar siswa dengan latar belakang trauma atau pengalaman masa kecil yang merugikan. Dan mendorong pembentukan kebijakan berbasis *trauma-informed care* di sekolah, yang mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam pendekatan pengajaran dan manajemen siswa.

E. Definisi Istilah atau Definisi Operasional

Penelitian ini memberlakukan batasan istilah dan batasan operasional sebagai upaya membatsi lingkup penelitian. Definisi istilah memiliki fungsi sebagai penjelasan terhadap makna dan interpretasi dari setiap variabel, agar pemahaman dari setiap variabel dapat lebih komprehensif dan membantu agar penelitian ini terlaksana secara sistematis. Mengacu pada fungsi ini, peneliti menyertakan defisini istilah untuk setiap variabel yang digunakan sebagai berikut :

a. *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*

1) Definisi Istilah

Adverse Childhood Experiences (ACEs) adalah serangkaian pengalaman menyakitkan, berbahaya, atau traumatis yang dialami individu sebelum usia 18 tahun. Pengalaman ini berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis, fisik, dan sosialnya (Felitti et al., 1998).

2) Definisi Operasional

Studi ACEs yang dilakukan oleh Felitti et al. mengklasifikasikan pengalaman traumatis masa kecil ke dalam tiga kategori besar, yaitu kekerasan (*abuse*), pengabaian (*neglect*), dan disfungsi dalam keluarga (*household dysfunction*). Dari ketiga kategori tersebut dikembangkan 10 indikator utama yang digunakan untuk mengukur tingkat eksposur individu terhadap pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak (Felitti et al., 1998).

a) Kekerasan (*Abuse*):

- Kekerasan emosional: mencakup penghinaan, celaan, atau pelecehan verbal yang menyebabkan kerusakan psikologis.
- Kekerasan fisik: termasuk pemukulan, penendangan, atau tindakan menyakitkan secara fisik dari orang dewasa kepada anak.

- Kekerasan seksual: setiap bentuk eksploitasi seksual yang dilakukan oleh orang dewasa terhadap anak, baik melalui kontak fisik langsung maupun tidak langsung.

b) Pengabaian (*Neglect*):

- Pengabaian emosional: ketidakmampuan orang tua atau pengasuh memberikan perhatian emosional, validasi, atau dukungan psikologis yang diperlukan anak.
- Pengabaian fisik: kegagalan orang tua atau wali dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, seperti makanan bergizi, pakaian layak, tempat tinggal yang aman, atau akses terhadap layanan kesehatan.

c) Disfungsi dalam Keluarga (*Household Dysfunction*):

- Menyaksikan kekerasan domestik, khususnya terhadap ibu.
- Tinggal bersama anggota keluarga yang mengalami gangguan mental.
- Tinggal bersama anggota keluarga yang menyalahgunakan alkohol atau narkoba.
- Perceraian atau perpisahan orang tua.
- Salah satu anggota keluarga pernah ditahan atau dipenjara.

b. Regulasi Emosi

1) Definisi Istilah

Regulasi emosi merupakan proses psikologis yang kompleks yang melibatkan kesadaran, pemahaman, penerimaan, serta pengelolaan

terhadap emosi yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Menurut Gratz dan Roemer, regulasi emosi tidak hanya mencakup kemampuan menahan atau mengendalikan emosi, tetapi juga kemampuan untuk memahami dan menerima emosi tersebut serta meresponsnya secara fleksibel dan adaptif sesuai konteks. Individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik mampu melanjutkan tindakan yang berorientasi pada tujuan meskipun sedang mengalami tekanan emosional (Gratz & Roemer, 2004)

2) Definisi Operasional

Dalam model Gratz & Roemer, kemampuan regulasi emosi diukur menggunakan skala DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*) yang mencakup enam dimensi utama, yaitu:

a) *Non-acceptance of Emotional Responses*

Ketidakmampuan individu untuk menerima keberadaan emosi negatif yang sedang dirasakan, sering kali ditandai dengan penolakan, penghindaran, atau rasa malu terhadap emosi tersebut.

b) *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior*

Kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan ketika berada dalam kondisi emosional yang tinggi. Individu menjadi tidak produktif atau kehilangan arah saat emosi memuncak.

c) *Impulse Control Difficulties*

Ketidakmampuan mengendalikan dorongan atau perilaku impulsif saat mengalami emosi yang intens, seperti marah, frustrasi, atau sedih.

d) *Lack of Emotional Awareness*

Rendahnya kesadaran terhadap apa yang sedang dirasakan, sering kali individu tidak bisa mengidentifikasi atau menamai emosi yang muncul.

e) *Limited Access to Emotion Regulation Strategies*

Kurangnya strategi internal untuk mengelola emosi, seperti berpikir rasional, menenangkan diri, atau mencari dukungan sosial saat dibutuhkan.

f) *Lack of Emotional Clarity*

Ketidakjelasan dalam memahami emosi yang dialami, sehingga sulit membedakan apakah individu sedang merasa marah, kecewa, cemas, atau sedih (Gratz & Roemer, 2004).