

## Bab I Pendahuluan

### Latar Belakang

Kehidupan tidak luput dari pengalaman. Terlepas pengalaman itu baik maupun buruk. Setiap individu tentu akan lebih bahagia dengan adanya pengalaman baik di hidupnya. Namun, tak selamanya pengalaman buruk akan menentukan kebahagiaan seumur hidup. Meski kemampuan orang dalam menghadapi kenangan buruk dan pengalaman buruk itu berbeda-beda, tetapi bukan berarti tidak ada yang tidak mampu bangkit dalam menghadapi hal tersebut. Terlebih pada remaja yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil.

Pada masa kanak-kanak, lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama mereka belajar, baik itu belajar memahami diri, lingkungan dan dunia. Kasih sayang orangtua, keterbukaan dalam berkomunikasi dan berinteraksi melalui pola asuh sangat dibutuhkan anak untuk tumbuh dan kembangnya. Namun, pada kenyataannya tidak semua orangtua memiliki pola asuh yang tepat seperti orangtua yang otoriter, permisif, bahkan mengabaikan. Selain itu, adanya permasalahan di keluarga tidak hanya menjadi tekanan bagi orang dewasa dalam keluarga, namun juga bagi anak. Hal tersebut dapat berdampak pada emosi anak dan cara anak mengambil keputusan di masa depan. Terlebih jika orang tua memberi jejak traumatis, maka dapat menimbulkan perasaan takut mencoba karena takut gagal. Berdasarkan fungsi perkembangan tersebut, anak-anak yang memiliki pengalaman buruk dapat berpotensi rentan terhadap dampak trauma. Sebab, dalam proses penerimaan trauma masa kanak-kanak dapat mengganggu perkembangan normal otak hingga ia tumbuh menjadi remaja dan dewasa (Darmasih dkk., 2005). Felitti dan rekan-rekannya (1998) pertama kali merinci skor *adverse of childhood experience* berdasarkan paparan yang dilaporkan sendiri terhadap 10 jenis pelecehan, pengabaian dan disfungsi rumah tangga hingga usia 18 tahun. Pengalaman masa kecil atau *Adverse Childhood Experience* merupakan penerimaan efek berkepanjangan akibat

kejadian yang berpotensi traumatis pada masa kanak-kanak dan memberi dampak langsung atau lebih buruknya dirasakan terus menerus seumur hidup (Paramita dkk., 2021). Situasi yang didasarkan pada pengalaman buruk (*adversity*) yang didapatkan dari kekerasan dalam berbagai bentuk meninggalkan trauma. Empat bentuk kekerasan masa kecil menurut Bahk dalam (Leman & Arjadi, 2023) antara lain: (a) *childhood sexual abuse*; (b) *childhood physical abuse*; (c) *childhood emotional abuse*; dan (d) *neglect*.

Mereka yang mengalami pengalaman buruk dan traumatis di masa kecil mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan memiliki risiko tinggi untuk mengulangi pola kekerasan dalam hubungan mereka di masa dewasa. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap anak-anak yang terpapar kekerasan guna mendukung perkembangan kesejahteraan dan kesehatan mental mereka (Mcgreevy dkk., 2015). Misal, *emotional abuse* pada masa kanak-kanak yang melibatkan penolakan, penurunan harga diri, teror, isolasi, atau ejekan, mungkin lebih kuat terkait dengan gejala internalisasi dan perkembangan depresi daripada pelecehan fisik atau seksual (Leman & Arjadi, 2023). Akibatnya, mental yang tidak sehat menimbulkan emosi negatif, salah satunya adalah ketidakpercayaan diri dan merasa tak pantas. Riwayat trauma masa kecildapat berdampak pada perasaan *insecure* secara emosional. Perasaan *insecure* atau tidak aman dapat menyebabkan individu kurang mampu menerima dirinya dan merasa tidak aman dari orang lain. Individu yang memiliki pengalaman buruk kerap merasa tidak memiliki keyakinan dan ketangguhan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, dan memilih untuk menghindarinya atau menyerah (Schiraldi, 2021).

Dampak dari kekerasan terhadap anak-anak mencakup efek jangka pendek dan jangka panjang yang dapat terkait dengan berbagai masalah emosional, perilaku, dan sosial pada masa dewasa, khususnya pada remaja akhir. Meskipun kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak dapat menimbulkan beragam dampak, sebagian orangtua masih

kurang memahami hal ini. Anak-anak yang mengalami penyiksaan fisik baik di lingkungan keluarga maupun sosial juga menunjukkan tingkat perilaku dan gangguan emosional yang tinggi. Penting untuk digaris bawahi bahwa setiap anak dapat merespons kekerasan dengan cara yang berbeda. Contohnya, korban dan pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) terjebak dalam siklus kekerasan karena mengalami trauma KDRT selama masa kanak-kanak, yang menyebabkan perkembangan persepsi yang salah tentang kekerasan dan pada akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi masalah pribadi di masa dewasa (Calista & Gavin, 2018). Contoh lainnya, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), tercatat 87 kasus korban *bullying* sepanjang 2023. Beberapa video kekerasan baik fisik maupun psikis sudah banyak tersebar di media sosial. Dilihat dari sisi korban, pengalaman-pengalaman buruk akibat kekerasan baik secara fisik maupun psikis tentunya memiliki dampak pada individu.

*World Health Organization* (WHO, 2016) menyebutkan jenis-jenis *adverse of childhood experience* mencakup pelecehan emosional, fisik dan/atau seksual, pengabaian emosional dan/atau fisik, serta menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga. Selain itu, ACE melibatkan keadaan rumah tangga yang stres, seperti kematian orang tua, anggota keluarga dengan gangguan mental, perceraian/pemisahan orang tua, dan penahanan orang tua. Tidak hanya itu, tinggal bersama anggota rumah tangga yang menggunakan alkohol atau obat-obatan juga termasuk dalam ACE. Sementara itu, tinggal di lingkungan yang mengalami kekerasan antar teman sebaya, masyarakat, dan kolektif juga dianggap sebagai *adverse of childhood experience*. Dalam skala global kasus beratnya seperti terorisme, perang sipil, perang antar geng, atau pengungsian sebagai pengungsi. Semua pengalaman ini menciptakan beban tambahan pada anak-anak dan dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesejahteraan mereka dalam jangka panjang (Noile & Waddington, 2019).

Penelitian lain justru menunjukkan bahwa walaupun *adverse of childhood experience* (ACE) dianggap sebagai faktor risiko penting untuk berbagai gangguan mental, masih terdapat orang-orang yang tetap menunjukkan tingkat fungsi yang baik dan sehat meskipun mengalami kesulitan (Poole dkk., 2017). Kondisi ini disebut sebagai "*resilience*". *Resilience* atau ketahanan psikologis diartikan sebagai kemampuan untuk tetap kuat dalam menghadapi tekanan, percaya pada kemampuan diri, kontrol emosi dan pikiran, kemampuan beradaptasi, toleransi terhadap perasaan negatif, dan memiliki orientasi pada tujuan (Connor & Davidson, 2003). Sebagaimana *adverse of childhood experience* adalah faktor risiko yang dapat memengaruhi proses penyesuaian dan interaksi sosial sosial, ekonomi, dan kesehatan sepanjang hidup disinilah peran *resilienc* muncul sebagai faktor protektif. Sebuah penelitian menyatakan bahwa *resilience* melindungi orang dewasa tunawisma dengan gangguan mental dari dampak *adverse of childhood experience* (ACE) (Felitti dkk., 1998). Tidak semua orang yang mengalami *adverse of childhood of experience* (ACE) akan mengalami depresi bergantung sejauh mana ketahanan, atau kemampuan untuk menunjukkan tingkat fungsi yang stabil meskipun menghadapi kesulitan, belum sepenuhnya diteliti sebagai penghalang terhadap depresi pada individu dengan riwayat ACE. Secara khusus, hubungan antara *adverse of childhood experience* dan depresi lebih kuat pada individu dengan tingkat *resilience* rendah dibandingkan dengan mereka yang memilikidaya *resilience* yang tinggi (Poole dkk., 2017).

Kemampuan individu untuk *adverse of childhood experience* nampaknya mempengaruhi daya *resilience* mereka, yang kemudian membentuk cara mereka dalam mengelola permasalahan ataupun mencari bantuan dalam menyelesaikannya (Logan-greene dkk., 2014). Bantuan-bantuan tersebut meliputi bantuan internal seperti kemandirian, motivasi dan penilaian individu dalam menentukan dukungan. Dukungan eksternal mencakup dukungan materi dan emosi. Anak tentunya membutuhkan dukungan emosional pula, hal

tersebut dapat dicapai dengan adanya *dayasocial support*. Salah satu *social support* yang penting bagi seorang anak adalah keluarganya. Tentunya dengan dukungan keluarga dan sosial anak menjadi memiliki semangat dalam menjalani aktivitas akademiknya. Dalam sebuah penelitian, meskipun beberapa orang dapat mengatasi stres ini dan pulih dengan cepat, yang lain mengalami kesulitan yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, konsep *resilience* muncul sebagai faktor yang dapat memoderasi dampak negatif dari pengalaman traumatis (Afifi & MacMillan, 2011).

Konsep ketahanan atau *resilience* menekankan kemampuan individu untuk berhasil beradaptasi dan berkembang positif meskipun dihadapkan pada tantangan atau trauma pada awal kehidupan. Ini melibatkan kemampuan untuk menanggapi stres, mengatasi kesulitan, dan membentuk reaksi yang sehat terhadap pengalaman traumatis. *Resilience* membantu seseorang tidak hanya bertahan dalam menghadapi tantangan, tetapi juga tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut. *Resilience* adalah usaha individu untuk beradaptasi dengan efektif dalam situasi menekan, memungkinkan pulih dan optimal fungsional meskipun menghadapi kesulitan

Beberapa penelitian, *resilience* dijadikan target intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan mereka yang mengalami pengalaman masa kecil yang sulit. Stress berkepanjangan akibat *adverse of childhood experience* dapat mempengaruhi mereka dalam pola pikir dan atensi, perhatian dan daya fokus, gaya belajar dan manajemen stress. Disinilah *resilience* muncul sebagai faktor protektor yang berfungsi mengelola kemandirian emosional mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka sendiri tanpa terlalu bergantung pada dukungan atau bantuan dari pihak eksternal (Wolff, 2020). Undang-undang Perlindungan Anak Pasal 13 yang menerangkan pula tentang kekerasan terhadap anak adalah deskriminasi, eksploitasi baik fisik maupun seksual, penelantaran, kekejaman, kekerasan seksual dan penganiayaan, ketidakadilan dan perlakuan salah lainnya. Kekerasan

yang diterima remaja ketika kanak-kanak akibat pertikaian dalam rumah tangga berkaitan dengan berbagai masalah emosional, perilaku, dan sosial pada anak-anak. Dalam data yang dimuat pada website DPR RI, laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), tercatat sebanyak 11.016 kasus kekerasan seksual pada tahun 2022. Dari jumlah tersebut mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya hingga 9.588 kasus kekerasan seksual pada anak. Pada skala global, *Central of Disease Control* (CDC) tahun 2012 memperkirakan bahwa pencegahan *adverse of childhood experience* dapat mengurangi jumlah kasus depresi hingga 21 juta. Beberapa penelitian memperkirakan bahwa 60–75% orang di Amerika Utara pernah mengalami peristiwa traumatis akibat penindasan, pelecehan seksual, fisik, psikologis, kecelakaan, penyakit yang mengancam jiwa, kehilangan orang yang berarti.

Subjek SDS berusia 17 tahun di masa sekolah dasar, ia memiliki pengalaman buruk akibat eksploitasi emosi dan ancaman verbal dari seorang teman yang membuatnya merasa takut dan kesulitan bergaul hingga ia remaja. Di usianya yang ke 15 tahun, SDS mulai mencoba untuk keluar dari lingkungan pertemanan tersebut dan melatih dirinya sendiri untuk kembali bersosialisasi dengan orang-orang baru di lingkungan sekolahnya. Setelah SDS terbiasa dengan lingkungan sosialnya yang juga mendukung, SDS mulai mengenali potensinya di bidang akademik dan hingga saat ini SDS selalu ada di urutan peringkat pertama di kelas.

Subjek ZF kini berusia 17 tahun, mengalami trauma yang berasal dari pengabaian keluarga setelah ibunya meninggal. ZF mulai menarik diri dari sosial setelah peristiwa itu, ZF kerap melukai diri. Ketika masuk sekolah menengah atas, ZF mulai menyadari bahwa hal yang ia lakukan hanya membuang-buang waktu saja. ZF memanfaatkan sosial media untuk mencari dukungan sosial, mencari teman-teman baru dan mulai mengisi aktivitas hariannya dengan kegiatan positif. Karena konsistensinya, selama dua tahun berturut-turut B terpilih

menjadi paskibraka pengibar bendera di lingkungan pemerintahan dekat tempat tinggalnya dan dipercaya menjadi seorang Saka Wira Kartika.

Seorang subjek inisial CA berusia 17 tahun diduga mengalami trauma pengabaian oleh seorang ayah. Ketika kanak-kanak, CA tidak mengenali ayahnya karena ayahnya pergi dari keluarga tanpa bercerai. CA akhirnya mendapat informasi dari tetangga setempat dan berhasil mendapat akses komunikasi melalui *WhatsApp*. Subjek CA pernah mencoba menghubungi orang yang diduga sebagai ayahnya melalui pesan teks, namun tak mendapatkan balasan apapun. Subjek CA di *block* oleh ayahnya setelah beberapa kali mencoba untuk berkomunikasi dengan ayahnya melalui pesan teks. Subjek CA sempat merasa putus asa dan merasa tidak berharga pasca kejadian penolakan tersebut yang akhirnya membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial, terutama pertemanan. Di masa kanak-kanak, karena subjek CA cenderung pendiam dan menarik diri dari lingkungan sosial, subjek CA sempat menerima pelecehan verbal dan non-verbal oleh teman-temannya di sekolah. Subjek CA menganggap pengalaman tersebut sebagai pengalaman yang negatif dan membuatnya trauma, namun di masa remajanya, kini subjek CA mampu menjalani hari-harinya dengan normal, bahkan memiliki prestasi di sekolah. Ia mendapat apresiasi dan pengakuan baik dari guru-guru maupun teman-temannya. CA mampu menyikapi pengalaman buruk di masa kecilnya sebagai pengalaman yang ia maafkan. CA menganggap bahwa masa lalu memang tak dapat diubah, namun ia punya kekuasaan dalam mengontrol dirinya di masa kini untuk menjadi individu yang lebih baik dan percaya diri. Seperti halnya subjek CA yang menganggap ibu dan adiknya sebagai *social support* utama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa fenomena individu yang berusaha melepaskan diri dari pengalaman buruk di masa lalu mampu menumbuhkan perilaku ketangguhan atau *resilience*. Dalam hal ini, peneliti memiliki ketertarikan dalam menggali lebih dalam tentang proses tercapainya *resilience* pada siswa yang berada di usia remaja

dengan *adverse of childhood experience* dengan melalui penelitian *Gambaran Resilience pada Remaja yang Mengalami Adverse of Childhood Experience (ACE)*.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan penelitian ini yaitu, bagaimana gambaran proses *resilience* pada remaja yang memiliki *adverse of childhood of experience*?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam tentang bagaimana gambaran proses *resilience* pada remaja dengan *adverse of childhood experience*.

### **Manfaat Penelitian**

#### ***Manfaat Teoritis***

Bagi mahasiswa psikologi, peneliti berharap dengan adanya hasil penelitian ini mampu memberi gambaran pada mata kuliah Psikologi Perkembangan tentang *resilience* pada remaja yang mengalami *adverse of childhood experiences* sehingga membuka kesempatan untuk pengembangan teori-teori atau penelitian-penelitian baru.

#### ***Manfaat Praktis***

Peneliti berharap penelitian ini akan memberi informasi kepada orang yang tertarik dengan isu terkait pentingnya peran *resilience* dalam proses pemulihan *adverse of childhood experience*, serta menjadi bahan evaluasi dan pengingat bahwa dampaknya tidak berlaku seumur hidup.