


Resilience in Adversity: Studi Deskriptif Resiliensi pada Individu Emerging Adulthood dengan Pengalaman Adverse Childhood Experiences

Afifah Aminova¹ *, Raras Sutatminingsih² , Joesetta M.R. Tuapattinaja³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: aminova.afifah@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3719>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 October 2025

Revised: 25 October 2025

Accepted: 25 November 2025

Kata kunci:

Resiliensi; *Adverse Childhood Experiences*; Trauma masa kanak

Keywords:

Resilience; *Adverse Childhood Experiences*; *Childhood trauma*; *Emerging adulthood*



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang memiliki pengalaman *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Masa *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) merupakan periode transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis, terutama pada individu dengan pengalaman masa kecil yang penuh adversitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Partisipan berjumlah 167 individu berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kota Medan dan memiliki pengalaman ACEs minimal satu kategori. Instrumen yang digunakan meliputi ACE-IQ (WHO) dan *Connor–Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan tabulasi silang dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi tinggi (63,5%) meskipun mayoritas mengalami empat atau lebih kategori ACEs (64,7%). Uji Chi-square menunjukkan adanya perbedaan distribusi signifikan antara jumlah ACEs dan tingkat resiliensi ($p = .001$), serta perbedaan berdasarkan jenis kelamin ($p = .026$), di mana laki-laki memiliki resiliensi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Temuan ini menegaskan peran resiliensi sebagai faktor pelindung penting bagi penyintas ACEs di masa *emerging adulthood*.

This study aims to describe the level of resilience among emerging adults with Adverse Childhood Experiences (ACEs). Emerging adulthood (ages 18–25) is a transitional stage prone to psychological distress, particularly among individuals exposed to childhood adversity. The study employed a quantitative descriptive design involving 167 participants aged 18–25 years in Medan, Indonesia, who had experienced at least one ACE category. Instruments used were the ACE-IQ (WHO) and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Data were analyzed using descriptive statistics and cross-tabulation with SPSS version 25. Results showed that most participants demonstrated high resilience (63.5%) despite the majority having experienced four or more ACE categories (64.7%). Chi-square analysis indicated a significant association between ACE exposure and resilience ($p = .001$), as well as gender differences ($p = .026$), with males showing higher resilience than females. These findings highlight resilience as an important protective factor for ACE survivors during emerging adulthood.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Afifah Aminova, et al (2025). Resilience in Adversity: Studi Deskriptif Resiliensi pada Individu Emerging Adulthood dengan Pengalaman Adverse Childhood Experiences 4(2) 10934 - 10941 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3719>

PENDAHULUAN

Adverse Childhood Experiences (ACEs) merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat utama di dunia karena dampaknya yang meluas dan menetap hingga usia dewasa. ACEs didefinisikan sebagai pengalaman masa kecil yang menegangkan atau berpotensi traumatis sebelum usia 18 tahun, yang mencakup tiga domain utama: pelecehan (*abuse*), pengabaian (*neglect*), dan disfungsi rumah tangga (*household dysfunction*). Ketiga domain tersebut dapat muncul dalam bentuk kekerasan fisik, emosional, atau seksual, serta lingkungan keluarga yang penuh konflik dan tekanan emosional (CDC, 2021).

Data global menunjukkan bahwa paparan ACEs sangat tinggi. Penelitian meta-analisis oleh Madigan, Wade, Plamondon, Maguire, dan Jenkins (2023) terhadap 206 studi dengan lebih dari 546.000 orang dewasa menemukan bahwa enam dari sepuluh orang pernah mengalami sedikitnya satu ACE, dan satu dari enam individu mengalami empat atau lebih jenis ACEs. Paparan ini terbukti meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik dan mental di sepanjang kehidupan, termasuk depresi, kecemasan, gangguan penggunaan zat, dan perilaku maladaptif.

Kondisi tersebut juga tercermin di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, n.d.), sepanjang tahun 2024 tercatat 19.628 kasus kekerasan terhadap anak di bawah usia 18 tahun meningkat dari tahun sebelumnya sebanyak 18.175 kasus. Kekerasan tersebut meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual, penelantaran, hingga eksploitasi, dan sebagian besar terjadi di dalam lingkungan rumah tangga. Di wilayah Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, jumlah kasus kekerasan anak mencapai 1.138 kasus, menjadikannya tertinggi di Pulau Sumatera. Data ini menunjukkan bahwa anak-anak di wilayah tersebut memiliki risiko tinggi terhadap paparan ACEs, yang berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis mereka hingga masa dewasa muda.

Masa *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) merupakan tahap perkembangan yang diperkenalkan oleh Arnett (2000) untuk menggambarkan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas, pencarian makna hidup, kemandirian ekonomi, dan pembentukan hubungan yang lebih dewasa. Individu pada tahap ini dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti tanggung jawab akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan keputusan penting terkait masa depan. Sasaki et al. (2024) menjelaskan bahwa individu *emerging adulthood* dengan pengalaman ACEs memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa yang lebih tua. Hal ini disebabkan karena mereka masih berada pada tahap pencarian stabilitas emosional, sosial, dan ekonomi, sementara strategi *coping* serta sistem dukungan psikologis mereka belum sepenuhnya matang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil dapat meninggalkan jejak psikologis jangka panjang, seperti rendahnya rasa aman, harga diri, dan kepercayaan terhadap orang lain (Silva et al., 2024). McKay et al. (2021) menjelaskan bahwa paparan ACEs dapat membentuk skema kognitif negatif mengenai diri sendiri dan dunia, yang meningkatkan kerentanan terhadap depresi, kecemasan, serta kesulitan dalam regulasi emosi. Selain itu, individu dengan ACEs juga dilaporkan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah, ditandai dengan kesulitan dalam membangun hubungan positif, mengatur kehidupan, dan menemukan makna hidup (Irshad & Lone, 2025).

Namun, tidak semua individu dengan pengalaman masa kecil yang penuh tekanan akan mengalami gangguan psikologis. Beberapa individu justru mampu bertahan, beradaptasi, dan bahkan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Mekanisme yang memungkinkan hal tersebut dikenal sebagai *resilience* atau ketahanan psikologis. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai seperangkat kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang beradaptasi secara positif meskipun menghadapi kesulitan hidup yang serius. Resiliensi mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menerima perubahan, tetap berorientasi pada tujuan, menjalin hubungan suportif, serta memiliki keyakinan terhadap makna atau kekuatan yang lebih besar dalam hidup.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif ACEs terhadap kesejahteraan psikologis. Giovanelli, Mondì, Reynolds, dan Ou (2020) menemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam menekan efek kumulatif ACEs dan memungkinkan individu tetap mencapai hasil psikososial yang baik. Temuan serupa dikemukakan oleh Chen, Hua, Huang, Wang, dan Zhou (2021) yang membuktikan bahwa resiliensi menjadi mediator dalam hubungan antara ACEs dan *psychological well-being*. Individu dengan tingkat

resiliensi yang tinggi lebih mampu memaknai pengalaman buruk secara konstruktif, menjaga keseimbangan emosional, dan menemukan arah hidup positif.

Dalam konteks Indonesia, penelitian Putri, Marbun, Imanuel, Florensa, dan Surbakti (2024) menunjukkan bahwa individu dengan paparan ACEs sedang tetap dapat memiliki *psychological well-being* tinggi karena ditopang oleh kemampuan resiliensi. Sementara itu, Saphira dan Suryadi (2022) menemukan bahwa remaja dengan pengalaman perceraian orang tua mampu menumbuhkan kesejahteraan psikologis melalui pemaknaan positif terhadap pengalaman tersebut, hubungan hangat dengan pengasuh, serta penggunaan *religious coping*, yang semuanya merupakan elemen penting dari resiliensi. Penelitian Widyorini, Roswita, Primastuti, dan Wijaya (2020) menemukan bahwa seseorang yang mengalami trauma dapat mengalami perkembangan yang jauh lebih baik dari sebelumnya melalui resiliensi. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif, menafsirkan trauma secara konstruktif, dan menemukan makna dari pengalaman hidup yang berat.

Dengan demikian, resiliensi menjadi kunci penting bagi individu *emerging adulthood* yang mengalami ACEs agar mampu beradaptasi secara sehat dengan tantangan masa transisi menuju kedewasaan. Resiliensi tidak menghapus trauma, namun membantu individu membentuk pola pikir dan strategi adaptasi yang konstruktif (Madsen & Abell, 2010). Individu yang resilien mampu menumbuhkan makna, mengelola stres, dan mengubah penderitaan menjadi kekuatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang memiliki pengalaman ACEs.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang memiliki riwayat *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Pendekatan deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi skor resiliensi secara empiris berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kota Medan dan memiliki pengalaman ACEs. Partisipan dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) berusia 18–25 tahun, (2) memiliki riwayat ACEs minimal dalam satu kategori (*abuse*, *neglect*, atau *household dysfunction*), dan (3) berdomisili di Kota Medan. Teknik Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Jumlah partisipan pada penelitian ini yaitu 167 orang.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Pengalaman ACEs di *screening* menggunakan alat ukur ACE-IQ oleh WHO yang telah diadaptasi oleh Rahapsari, Puri dan Putri (2021). Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor dan Davidson (2003) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Prawita dan Heryadi (2023), terdiri dari 25 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0.887$.

Analisis Data Penelitian

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden serta tingkat resiliensi berdasarkan kategori skor total (rendah, sedang, dan tinggi). Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi resiliensi pada kelompok *emerging adulthood* yang mengalami ACEs.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah memperoleh izin dari komite etik Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan nomor surat 264/2025, dan seluruh proses penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 167 responden dewasa muda *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) yang menjadi responden penelitian. Berdasarkan data demografis, karakteristik responden secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Demografi data emerging adulthood yang mengalami ACEs

Uraian	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	134	80.2%
Laki-laki	33	19.8%
Total	167	100%
Pendidikan Terakhir		
SMA/ Sederajat	107	64.1%
D1/D2/D3/D4/S1	58	58%
S2	2	1.2%
Total	167	100%
Kategori ACEs		
1-3 ACEs	59	35.3%
4> ACEs	108	64.7%
Total	167	100%

Responden penelitian berusia antara 18 hingga 25 tahun dengan rata-rata usia 21,27 tahun. Dari total 167 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan (80,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 19,8%. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat (64,1%), diikuti oleh lulusan diploma atau sarjana (34,7%), dan hanya 1,2% berpendidikan magister. Berdasarkan kategori *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), sebanyak 64,7% responden mengalami empat atau lebih jenis ACEs, sementara 35,3% mengalami satu hingga tiga. Jenis ACEs yang paling banyak dialami adalah pengabaian emosional (79,6%), diikuti kekerasan psikologis atau emosional (71,9%), kekerasan fisik (59,3%), serta kekerasan di lingkungan komunitas (62,9%). Selain itu, lebih dari separuh responden pernah mengalami perundungan (52,1%) dan kekerasan dalam keluarga (53,9%).

Gambaran resiliensi pada responden penelitian

Gambaran resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami ACEs dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 2. Analisis deskriptif skor resiliensi

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	0	100	50	16.6	1	100	68.54	19.3

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai mean empirik berada di atas rata-rata teoritis. Nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi responden tergolong cukup tinggi. Artinya, secara umum responden penelitian ini cenderung memiliki tingkat resiliensi yang baik.

Tabel 3. Distribusi frekuensi resiliensi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
≤ 32	Rendah	8	4.8%
33 – 66	Sedang	53	31.7%
≥ 67	Tinggi	106	63.5%

Berdasarkan Tabel 3, dari total 167 responden, sebanyak 8 orang (4.8%) berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Selanjutnya, sebanyak 53 orang (31.7%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian responden memiliki kemampuan resiliensi pada tingkat cukup baik. Sementara itu, mayoritas responden yaitu sebanyak 106 orang (63.5%) berada pada kategori tinggi, yang berarti sebagian besar responden memiliki kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis yang optimal.

Tabulasi Silang

Tabel 4. *Tabulasi silang ACEs dan resiliensi*

ACEs	Resiliensi						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
	N	%	N	%	N	%		
1-3 ACEs	1	0.6%	9	5.4%	49	9%	59	29.3%
4> ACEs	7	4.2%	44	26.3%	57	34.1%	108	64.7%
Total	8	4.8%	53	31.7%	106	63.5%	167	100%

Pearson Chi-Square = 15.143; df = 2; p = .001 (p < .05)

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 4, terlihat perbedaan distribusi resiliensi antara kelompok dengan 1–3 ACEs dan kelompok dengan ≥4 ACEs. Pola pada tabel menunjukkan bahwa semakin banyak ACEs yang dialami, semakin besar kemungkinan individu berada pada kategori resiliensi sedang maupun rendah, meskipun resiliensi tinggi tetap mendominasi.

Tabel 5. *Tabulasi silang jenis kelamin dan resiliensi*

Jenis kelamin	Resiliensi						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Perempuan	6	3.6%	49	29.3%	79	47.3%	134	80.2%
Laki-laki	2	1.2%	4	2.4%	27	16.2%	33	19.8%
Total	8	4.8%	53	31.7%	106	63.5%	167	100%

Pearson Chi-Square = 7.305; df = 2; p = .026 (p < .05)

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan resiliensi, menunjukkan bahwa distribusi tingkat resiliensi berbeda secara bermakna antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung memiliki resiliensi tinggi, sedangkan perempuan lebih banyak berada pada kategori resiliensi sedang meskipun tetap mayoritas pada resiliensi tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, meskipun mayoritas memiliki pengalaman *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) sebanyak empat kategori atau lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan pengalaman masa kecil yang menegangkan tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis. Meskipun hasil uji *Chi-square* memperlihatkan perbedaan distribusi yang signifikan antara ACEs dan resiliensi, yang mana semakin tinggi paparan ACEs, semakin kecil kemungkinan individu memiliki resiliensi tinggi. Akan tetapi secara umum, mayoritas responden dalam penelitian ini tetap menunjukkan kapasitas adaptif yang baik.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui fase perkembangan yang sedang dijalani responden, yaitu *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu berada dalam tahap transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, pembentukan hubungan sosial yang lebih luas, serta munculnya rasa optimisme terhadap masa depan. Karakteristik tersebut berperan sebagai faktor pelindung yang memungkinkan individu menghadapi tekanan psikologis dan bangkit dari pengalaman sulit. Sebaliknya, kelompok usia dewasa yang lebih tua (30–40 tahun) cenderung memiliki tanggung jawab yang lebih besar—seperti pekerjaan, keluarga, dan ekonomi—yang dapat mengurangi fleksibilitas kognitif dalam menghadapi stres dan menurunkan tingkat resiliensi (Kusristanti, Trimana, & Paramitha, 2020).

Penjelasan tersebut sejalan dengan penelitian Kusristanti et al. (2020) yang menemukan bahwa penyintas kekerasan berusia 20–29 tahun menunjukkan tingkat resiliensi trauma lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 30–40 tahun. Resiliensi yang lebih tinggi pada kelompok usia muda dikaitkan dengan fleksibilitas kognitif yang masih berkembang, jejaring sosial yang aktif memberikan dukungan emosional, serta sikap optimis terhadap masa depan. Faktor-faktor perkembangan ini dapat memperkuat kemampuan individu *emerging adulthood* untuk menafsirkan pengalaman traumatis secara konstruktif dan adaptif.

Selain faktor perkembangan, konteks budaya juga menjadi penjelasan penting bagi tingginya tingkat resiliensi dalam penelitian ini. Roberts (2024) menegaskan bahwa nilai budaya dan kepercayaan berperan penting dalam membentuk cara individu menafsirkan serta mengatasi kesulitan melalui sistem keyakinan yang memberi makna terhadap penderitaan. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang

bercorak kolektivistik, dukungan sosial sering kali dipersepsikan tidak hanya melalui bantuan langsung, tetapi juga dari keberadaan atau kehadiran orang lain (Felstad, 2020). Hal ini memperkuat persepsi keterhubungan dan rasa diterima, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan resiliensi.

Andarmoyo (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dan kesadaran mental berperan penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis pada individu dengan pengalaman traumatis. Dukungan sosial terbukti memiliki korelasi positif dan signifikan dengan resiliensi ($r = 0.629, p < .01$) serta menjadi prediktor paling kuat dalam model regresi ($\beta = 0.451, p = .001$), sedangkan kesadaran mental juga memberikan kontribusi signifikan ($\beta = 0.368, p = .001$). Artinya, individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosial dan memiliki kesadaran terhadap kondisi emosionalnya lebih mampu beradaptasi terhadap pengalaman stres dan trauma.

Selain itu, religiusitas juga memiliki peran signifikan. Sebagai masyarakat yang menempatkan nilai spiritual sebagai fondasi kehidupan (tercermin dalam sila pertama Pancasila, “Ketuhanan Yang Maha Esa”), banyak individu di Indonesia yang menafsirkan pengalaman hidup, termasuk penderitaan, melalui kerangka makna religius. Nilai-nilai religiusitas mendorong individu untuk menerima pengalaman traumatis sebagai bagian dari takdir dan sarana pembelajaran, sehingga memunculkan harapan dan keteguhan batin. Hasil *systematic review* oleh Abate, Morgan, Yule, Afifi, dan MacMillan (2024) juga menunjukkan bahwa meskipun terdapat korelasi negatif signifikan antara ACEs dan resiliensi, sekitar 26% individu dengan ACEs tetap mampu mengembangkan resiliensi melalui dukungan sosial, dan 23% melalui keterlibatan religius.

Selain paparan ACEs, analisis tabulasi silang antara jenis kelamin dan resiliensi menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil ini sejalan dengan temuan Hirani, Lasiuk, dan Hegadoren (2016) yang menjelaskan bahwa laki-laki umumnya memiliki skor resiliensi lebih tinggi, sebagian karena perbedaan sosialisasi gender. Laki-laki cenderung menggunakan strategi *coping* berbasis aksi (*problem-focused coping*), sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping* serta bergantung pada dukungan sosial. Selain itu, norma sosial patriarkal juga mempengaruhi ekspresi emosi; laki-laki sering kali menekan atau menyangkal stres karena tuntutan maskulinitas, sedangkan perempuan lebih terbuka dalam melaporkan stres yang dialami.

Penelitian Awan, Eman, Shabbir, Iqbal, dan Khan (2025) melalui uji Mann–Whitney U juga menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat resiliensi berdasarkan jenis kelamin, di mana laki-laki menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dikaitkan dengan peran gender di masyarakat patriarkal yang mendorong laki-laki untuk lebih tangguh dan menekan emosi sebagai tanda kekuatan. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individual, tetapi juga oleh konstruksi sosial dan budaya yang membentuk cara individu menanggapi dan mengatasi kesulitan hidup.

Keterbatasan dan Implikasi

Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran positif mengenai resiliensi pada *emerging adulthood* dengan pengalaman ACEs, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek pengukuran, konteks, dan responden penelitian. Dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, strategi regulasi emosi, tingkat optimisme, serta pengalaman spiritual belum diukur secara mendalam. Keempat aspek tersebut berpotensi menjadi mekanisme utama yang menjelaskan mengapa sebagian individu dengan ACEs mampu tetap menunjukkan tingkat resiliensi tinggi. Selain itu, karakteristik responden yang relatif homogen, terutama dalam hal usia, domisili, dan latar belakang pendidikan yang mayoritas berasal dari kalangan mahasiswa, dapat membatasi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi *emerging adulthood* yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali faktor-faktor lainnya dengan responden yang beragam dengan pendekatan kualitatif atau model mediasi, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terbentuknya resiliensi dalam konteks budaya Indonesia.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang memiliki pengalaman *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi tinggi meskipun mayoritas mengalami ACEs dalam empat kategori atau lebih. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman

traumatis masa kecil tidak selalu berdampak negatif terhadap fungsi psikologis di masa dewasa muda, terutama ketika individu memiliki faktor pelindung yang mendukung adaptasi positif.

Secara teoretis, fase perkembangan *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, fleksibilitas kognitif, dukungan sosial aktif, serta orientasi positif terhadap masa depan berperan penting dalam memperkuat resiliensi. Faktor-faktor budaya kolektivistik dan nilai religiusitas dalam konteks Indonesia juga berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menemukan makna dan harapan di balik pengalaman traumatis. Selain itu, ditemukan pula perbedaan resiliensi berdasarkan jenis kelamin, di mana laki-laki cenderung menunjukkan tingkat resiliensi lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang dapat dijelaskan melalui perbedaan sosialisasi gender dan strategi *coping*.

REFERENSI

- Abate, A., Morgan, C. A., Yule, K., Afifi, T. O., & MacMillan, H. L. (2024). Resilience after childhood adversity: An umbrella review of protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391312>
- Andarmoyo, S. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi psikologis pada individu yang mengalami stres pasca trauma. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 2*(3), 193–201.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Awan, A., Eman, N., Shabbir, M., Iqbal, A., & Khan, A. (2025). Relationship between resilience and psychological well-being among college students. *Insights-Journal of Life and Social Sciences, 3*, 290–297. <http://dx.doi.org/10.71000/926g1080>
- Chen Y, Hua K, Huang C, Zhou G and Wang J. (2021). Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Moderated Mediation by Gender and Resilience. *Front. Psychiatry 12:710635*. doi: 10.3389/fpsy.2021.710635
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Felstad, V. (2020). Cultural Differences, Social Support, and Therapy Outcomes: A Comparative Study Between Individualist and Collectivist Cultures. <https://aura.antioch.edu/etds/553>
- Giovanelli, A., Mondì, C. F., Reynolds, A. J., & Ou, S. R. (2020). Adverse childhood experiences: Mechanisms of risk and resilience in a longitudinal urban cohort. *Development and psychopathology, 32*(4), 1418–1439. <https://doi.org/10.1017/S095457941900138X>
- Hirani, S., Lasiuk, G., & Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 23*(6-7), 455–467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>
- Irshad, S., & Lone, A. (2025). Adverse childhood experiences and their influence on psychological well-being and emotional intelligence among university students. *BMC psychology, 13*(1), 255. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02565-8>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (n.d.). *Ringkasan Data Kekerasan*. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Kusristanti, C., Triman, A., & Paramitha, R. G. (2020). Resiliensi Trauma Pada Dewasa Muda Penyintas Kekerasan yang Terindikasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 11*(1), 16–35. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7287>
- Madigan, S., Wade, M., Plamondon, A., Maguire, J. L., & Jenkins, J. M. (2023). The prevalence of Adverse Childhood Experiences: A meta-analysis of global data. *Child Abuse & Neglect, 145*, 105972.
- Madsen, M. D., & Abell, N. (2010). Trauma Resilience Scale: Validation of protective factors associated with adaptation following violence. *Research on Social Work Practice, 20*(2), 223–233. <https://doi.org/10.1177/1049731509347853>
- McKay, M. T., Cannon, M., Chambers, D., Conroy, R. M., Coughlan, H., Dodd, P., Healy, C., O'Donnell, L., & Clarke, M. C. (2021). Childhood trauma and adult mental disorder: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Acta psychiatrica Scandinavica, 143*(3), 189–205. <https://doi.org/10.1111/acps.13268>
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstruk dan analisis konsistensi internal pada skala resiliensi. *PSIMPHONI: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(1), 8–15.

- Putri A., Marbun D., Imanuel, P., Florensa, M., Surbakti, J. (2024). Hubungan *adverse childhood experiences* (ACEs) dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 18. 957-964. 10.33024/hjk.v18i8.428.
- Rahapsari, S., Puri, V. G. S., & Putri, A. K. (2021). An Indonesian adaptation of the World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ) as a screening instrument for adults. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 115–130. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Roberts, D. L. (2024). The psychology of resilience: understanding and enhancing human strength and perseverance. Embry-Riddle Aeronautical University. *The Psychology of Resilience – Simple Book Publishing*
- Sapphira, A. N. C., & Suryadi, D. (2022). Gambaran psychological well-being individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 2(1), 211-216. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.19134>
- Sasaki, N., Watanabe, K., Kanamori, Y., Tabuchi, T., Fujiwara, T., & Nishi, D. (2024). Effects of expanded adverse childhood experiences including school bullying, childhood poverty, and natural disasters on mental health in adulthood. *Scientific Reports*, 14, Article 12015. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62634-7>
- Silva, C., Moreira, P., Moreira, D. S., Rafael, F., Rodrigues, A., Leite, Â., Lopes, S., & Moreira, D. (2024). Impact of Adverse Childhood Experiences in Young Adults and Adults: A Systematic Literature Review. *Pediatric reports*, 16(2), 461–481. <https://doi.org/10.3390/pediatric16020040>
- Widyorini, E., Roswita, M., Primastuti, E., & Wijaya, D. (2022). The role of resilience towards the correlation between adverse childhood experiences and post-traumatic growth. *The Open Psychology Journal*, 15(e2203280). <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2203280>