

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES*(ACEs)
DAN REGULASI EMOSI IBU BEKERJA DENGAN ANAK USIA DINI DI
KOTA BOGOR**

¹Ranty Fathimah Azzahra, ¹Annastasia Ediaty

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. M. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Rantyfathimaaz@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan regulasi emosi pada ibu bekerja di Kota Bogor. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 76 ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dan berdomisili di Kota Bogor. Data dikumpulkan dengan memberikan kuesioner *World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire* (WHO ACE-IQ) versi Bahasa Indonesia serta skala Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan metode spearman rho dengan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.19.3.. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ACEs dan regulasi emosi ($r = -0,248$, $p = 0.031$). Semakin banyak ACEs pada individu, semakin rendah kemampuan regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin sedikit ACEs maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosinya.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experiences*, regulasi emosi, ibu bekerja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSE CHILDHOOD
EXPERIENCES (ACES) AND EMOTION REGULATION AMONG
WORKING MOTHERS OF EARLY CHILDHOOD-AGED CHILDREN IN
BOGOR CITY**

¹Ranty Fathimah Azzahra, ¹Annastasia Ediaty

15000121140261

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. M. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Rantyfathimaaz@gmail.com

ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between Adverse Childhood Experiences (ACEs) and emotion regulation among working mothers in Bogor City. The participants consisted of 76 working mothers who have young children and reside in Bogor City. Data were collected using the Indonesian version of the World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire (WHO ACE-IQ) and the Emotion Regulation in Early Childhood Parenting Scale. Data analysis was conducted quantitatively using the Spearman's rho method with Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) version 0.19.3. The analysis results indicated a significant negative relationship between ACEs and emotion regulation ($r = -0.248$, $p = 0.031$). The more ACEs an individual has, the lower their emotion regulation ability. Conversely, fewer ACEs are associated with higher emotion regulation ability.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experiences, emotion regulation, working mothers, early childhood*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Adverse Childhood Experiences (ACEs) atau pengalaman masa kecil yang merugikan mengacu pada berbagai bentuk peristiwa traumatis yang dialami seseorang sebelum usia 18 tahun. Bentuk ACEs meliputi kekerasan fisik, kekerasan emosional, pelecehan seksual, pengabaian fisik maupun emosional, serta disfungsi dalam keluarga seperti perceraian orang tua, kecanduan zat pada anggota keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, atau keberadaan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Sejak diperkenalkan dalam studi seminal oleh Felitti dkk. (1998), ACEs diakui memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan mental, emosi, serta perilaku individu, yang dapat berlangsung hingga masa dewasa. Paparan terhadap ACEs secara signifikan meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma, serta gangguan dalam regulasi emosi dan relasi interpersonal (Anda dkk., 2006).

Di Indonesia, termasuk di Kota Bogor, kekerasan terhadap anak telah menjadi persoalan sosial yang cukup lama dan kompleks. Meskipun dokumentasi sistematis mengenai prevalensi ACEs secara langsung masih terbatas pada dua dekade terakhir, sejumlah indikator sosial dapat merefleksikan tingginya angka

kejadian tersebut. Antara tahun 1990 hingga 2010, terdapat peningkatan signifikan dalam jumlah anak jalanan di Kota Bogor—kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai bentuk kekerasan dan pengabaian. Menurut laporan Dinas Sosial Kota Bogor (2003), jumlah anak jalanan pada tahun 2003 mencapai 528 orang, meningkat sebesar 33,64% dari tahun sebelumnya. Anak-anak ini secara nyata menghadapi risiko eksploitasi, kekerasan fisik, pelecehan seksual, serta pengabaian hak-hak dasar mereka.

Secara nasional, Komnas Perlindungan Anak (2008) menyebutkan bahwa sekitar 43 juta anak Indonesia pernah mengalami kekerasan dalam berbagai bentuk. Angka ini mencakup kekerasan fisik, psikis, seksual, serta pengabaian, dan cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kota Bogor sebagai bagian dari wilayah urban yang mengalami pertumbuhan penduduk cukup pesat cenderung mencerminkan tren tersebut. Anak-anak yang mengalami kekerasan dan pengabaian pada dekade 1990–2010 kini telah tumbuh dewasa dan sebagian besar telah membentuk keluarga baru. Dengan demikian, terdapat urgensi untuk mengevaluasi apakah dan bagaimana pengalaman ACEs memengaruhi kehidupan mereka sebagai orang dewasa, terutama dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Penelitian oleh A. S. I. Putri dkk. (2024) terhadap 303 responden dewasa muda menunjukkan bahwa 84,2% berada dalam kategori paparan ACEs sedang. Pengalaman ACEs yang tidak terselesaikan secara psikologis berisiko terbawa hingga dewasa dan memengaruhi kapasitas regulasi emosi individu. Regulasi emosi, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola

emosi dengan adaptif, merupakan komponen penting dalam menjaga stabilitas mental dan kualitas interaksi sosial. Individu yang memiliki riwayat ACEs seringkali menunjukkan kesulitan dalam mengatur emosi, mudah mengalami ledakan emosi, dan rentan terhadap reaksi emosional negatif dalam situasi yang menantang (Heleniak dkk., 2016). Kondisi ini berdampak tidak hanya pada individu itu sendiri, tetapi juga pada lingkungan terdekatnya, terutama dalam konteks keluarga dan pengasuhan anak.

Studi-studi kontemporer menggarisbawahi bahwa dampak ACEs tidak hanya berhenti pada individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat berlanjut secara transgenerasional. Penelitian oleh Moog dkk. (2022) dan Racine dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu dewasa dengan skor ACEs tinggi berisiko lebih besar mengalami gangguan dalam hubungan interpersonal dan dalam pola pengasuhan anak mereka. Dalam konteks pengasuhan, ibu dengan riwayat ACEs menunjukkan kecenderungan untuk mengalami burnout pengasuhan, kesulitan dalam membentuk kelekatan yang aman dengan anak, serta perilaku pengasuhan yang tidak konsisten (Wattanatchariya dkk., 2024). Dengan demikian, perhatian terhadap dampak jangka panjang ACEs perlu difokuskan pada kelompok populasi yang saat ini menjalankan fungsi pengasuhan anak, terutama pada masa awal kehidupan anak yang sangat krusial bagi perkembangan sosial dan emosional.

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika subjek yang mengalami ACEs juga berperan sebagai ibu bekerja. Fenomena ibu bekerja telah menjadi bagian tak terpisahkan dari dinamika masyarakat urban modern, termasuk di Kota Bogor. Data dari Badan Pusat Statistik Kota Bogor (2023) menunjukkan bahwa

lebih dari 50% perempuan usia produktif di kota ini aktif bekerja, baik di sektor formal maupun informal. Peran ganda yang dijalankan oleh ibu bekerja menciptakan tekanan yang tidak ringan: di satu sisi mereka dituntut untuk menjalankan tanggung jawab profesional di tempat kerja, sementara di sisi lain harus tetap hadir secara emosional dan fisik dalam peran domestik, termasuk pengasuhan anak (Ramdhani & Wimbari, 2018).

Tuntutan peran ganda ini sering kali menyebabkan kelelahan emosional dan fisik yang tinggi. Dalam banyak kasus, ibu mengalami konflik peran, stres pengasuhan, serta rasa bersalah yang berkelanjutan ketika merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial sebagai orang tua. Masyito (2021) dan Putri dkk. (2023) mencatat bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat stres pengasuhan dengan kemampuan regulasi emosi. Ibu yang kelelahan secara emosional cenderung menjadi lebih reaktif, menarik diri secara emosional dari anak, atau bahkan merasa tidak layak dalam menjalankan peran keibuan (Griffith, 2022). Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengganggu kualitas hubungan ibu dan anak, serta berdampak pada perkembangan emosional anak usia dini yang sangat bergantung pada kelekatan aman dengan figur pengasuh utama.

Situasi semakin rentan ketika ibu bekerja juga memiliki riwayat ACEs. Kombinasi antara trauma masa kecil yang belum terselesaikan dan tekanan peran ganda berpotensi memperparah gangguan regulasi emosi. Ibu dengan regulasi emosi yang buruk cenderung lebih mudah menyalurkan emosi negatif kepada anak, seperti membentak, mengabaikan, atau menunjukkan ekspresi marah secara tidak proporsional. Bahkan, dalam studi observasional yang dilakukan oleh

Purwanto & Muizu (2023), ditemukan bahwa tekanan pekerjaan memengaruhi tingkat emosi negatif yang dibawa ibu ke dalam rumah. Survei awal yang peneliti lakukan melalui *goofle form* terhadap 4 orang ibu bekerja di Kota Bogor menunjukkan bahwa banyak ibu memilih diam saat menghadapi tekanan emosional, tidak memahami asal emosi yang muncul, dan cenderung tidak merefleksikan interaksi emosionalnya dengan anak.

Peran ibu dalam keluarga, terutama selama masa perkembangan anak usia dini (0–6 tahun), sangat krusial dalam membentuk fondasi emosional, sosial, dan kognitif anak. Masa ini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode di mana otak anak berkembang sangat cepat dan responsif terhadap pengalaman emosional dari lingkungan terdekatnya, khususnya dari figur pengasuh utama seperti ibu. Dalam konteks budaya Indonesia, ibu sering menjadi tokoh sentral dalam proses pengasuhan sehari-hari, menjadikannya figur utama dalam membentuk keterikatan emosional yang aman (Papalia & Martorell, 2021). Hubungan yang hangat dan responsif antara ibu dan anak tidak hanya berpengaruh terhadap rasa aman, tetapi juga sangat menentukan pembentukan kemampuan anak dalam meregulasi emosi dan menjalin relasi sosial di masa depan (Thompson & Meyer, 2007).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi anak sangat berkaitan dengan kualitas regulasi emosi yang dimiliki ibu. Penelitian oleh (Navaro, 2024) menemukan bahwa lebih dari separuh guru SMA yang menjadi ibu memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (51,1%). Ibu yang mampu merespons emosinya secara adaptif cenderung menciptakan lingkungan yang

aman dan suportif bagi anak, sehingga anak dapat belajar mengelola emosi melalui proses modeling dan interaksi sehari-hari (Morris dkk., 2007). Namun, ibu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi, terutama karena beban peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh, serta pengalaman traumatis masa kecil seperti ACEs, berisiko mengalami gangguan dalam membangun interaksi yang positif dan konsisten dengan anak mereka (Rutherford dkk., 2015). Hal ini berpotensi menghambat perkembangan emosional anak dan meningkatkan risiko munculnya masalah perilaku atau kesulitan sosial di kemudian hari.

Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi aspek yang krusial. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dan menjalankan peran pengasuhan secara optimal. Sebaliknya, ketidakmampuan mengatur emosi meningkatkan risiko perilaku pengasuhan disfungsional. Dvir dkk. (2014) menyebutkan bahwa gangguan regulasi emosi merupakan salah satu konsekuensi psikologis jangka panjang yang paling umum dari ACEs. Namun demikian, temuan tentang hubungan ACEs dan regulasi emosi masih menunjukkan hasil yang beragam. Rüfenacht dkk. (2021) menemukan adanya dampak jangka panjang ACEs terhadap pengalaman emosional individu, sementara Wati & Yuniarti (2022) menyatakan bahwa trauma masa kecil tidak selalu menjadi prediktor kuat regulasi emosi pada dewasa awal. Peltonen dkk. (2024a) juga mengungkapkan bahwa ACEs memengaruhi dinamika emosi harian dalam satu sampel tetapi tidak pada sampel lain, menunjukkan adanya variabilitas individual atau faktor mediasi-moderasi yang belum sepenuhnya dipahami.

Hingga saat ini, kajian mengenai hubungan antara ACEs dan regulasi emosi pada ibu bekerja di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian masih memfokuskan diri pada dampak ACEs secara umum atau pada populasi remaja dan dewasa muda. Minimnya perhatian pada konteks ibu bekerja yang memiliki anak usia dini menciptakan kesenjangan literatur yang perlu diisi. Dengan mempertimbangkan bahwa Kota Bogor merupakan kawasan urban dengan dinamika sosial dan ekonomi yang kompleks, maka penelitian ini penting untuk memahami bagaimana pengalaman masa kecil yang merugikan berdampak pada pengelolaan emosi dan praktik pengasuhan ibu bekerja di wilayah tersebut. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menjadi dasar untuk merancang intervensi psikososial yang tepat bagi ibu bekerja serta kebijakan yang berpihak pada kesehatan mental perempuan di lingkungan kerja dan keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *adverse childhood experiences* (aces) dan regulasi emosi ibu bekerja dengan anak usia dini di kota bogor?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Adverse Childhood Experiences*(ACEs) dan regulasi emosi ibu bekerja dengan anak usia dini di kota bogor .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan, terkait dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan regulasi emosi ibu bekerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran partisipan, yaitu para ibu bekerja, terhadap pengalaman masa kecil mereka (ACEs) dan dampaknya terhadap regulasi emosi, sehingga mendorong refleksi diri dan motivasi untuk mengelola emosi secara lebih adaptif dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

b. Bagi Instansi/Lembaga Lain

Penelitian ini diharapkan dapat membantu instansi seperti TK dan PT Pakuan Karya Mandiri dalam memahami pentingnya regulasi emosi ibu bekerja, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi orang tua di sekolah dan kebijakan kerja yang lebih ramah keluarga di lingkungan perusahaan.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama, serta dapat

menjadi landasan ketika melakukan intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi.