

Peran *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* Terhadap *Fear of Compassion* Pada Wanita Dewasa Awal

Graciella Nathania Widjaja, Universitas Tarumanagara, graciella.705220211@stu.untar.ac.id
Denrich Suryadi, Universitas Tarumanagara, denrichs@fpsi.untar.ac.id

Abstract

Children who grow up in violent or neglectful environments may be at risk of developing Adverse Childhood Experiences. Psychological impact of ACEs is fear of compassion, or the feeling of being afraid of receiving kindness. This study aimed to examine the role of ACEs in predicting fear of compassion among early adult women using a non-experimental quantitative correlational method with 277 respondents. The instruments used were the Indonesian version of the WHO ACE-IQ ($\alpha = 0.876$) and the Indonesian adapted version of the Fear of Compassion Scale ($\alpha = 0.931$). The results showed a significant positive relationship between ACEs and fear of compassion ($r = 0.509$, $p < 0.001$), with a contribution of 25.9%. The mean difference test indicated no differences in ACEs or fear of compassion based on age, domicile, education, occupation, or marital status.

Keywords: *Adverse Childhood Experiences, Fear of Compassion, Early Adult Women.*

Abstrak

Anak yang tumbuh dalam kekerasan atau pengabaian, dapat berpotensi mengembangkan *Adverse Childhood Experiences*. Salah satu dampak psikologis dari *adverse childhood experiences* adalah *fear of compassion* atau perasaan takut akan belas kasih. Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran *adverse childhood experiences* terhadap *fear of compassion* pada wanita dewasa awal. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional non-eksperimental dengan 277 responden wanita dewasa awal. Instrumen yang digunakan yaitu WHO ACE-IQ versi Bahasa Indonesia ($\alpha = 0.876$) dan Fear of Compassion Scale versi adaptasi Bahasa Indonesia ($\alpha = 0.931$). Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara ACE dan fear of compassion ($r = 0.509$, $p < 0.001$), dengan kontribusi sebesar 25,9%. Uji beda menunjukkan tidak ada perbedaan *adverse childhood experiences* dan *fear of compassion* berdasarkan usia, domisili, pendidikan, pekerjaan, maupun status perkawinan.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experiences, Fear of Compassion, Wanita Dewasa Awal.*

Keberadaan orang tua memegang peran penting dalam pemenuhan kebutuhan anak (Yusvi & Anggraeni, 2024). Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kekerasan dan pengabaian berpotensi untuk mengembangkan pengalaman masa kecil penuh tekanan atau *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. *Adverse childhood Experiences* merupakan kejadian traumatis yang dialami sebelum usia 18 tahun dan berpotensi membawa dampak negatif di masa depan (Felitti et al., 1998). Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (2024) menunjukkan pada November 2024 terdapat 60.63% atau sebanyak 19.369 kasus kekerasan dan pengabaian terhadap anak yang terjadi di rumah tangga. Dari data tersebut, tercatat bahwa sebesar 70.41% atau sebanyak 15.242 korban merupakan anak perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Ristyanda et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami *adverse childhood experiences* dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Menurut Kalmakis dan Chandler (2014), *adverse childhood experiences* tidak hanya mencakup kekerasan atau pengabaian, tetapi juga mencakup pengalaman anak dengan lingkungan keluarga dan sosial. Dengan kata lain, *adverse childhood experiences* tidak hanya terjadi pada anak yang pernah mengalami kekerasan atau pengabaian, tetapi dapat juga terjadi pada anak yang melihat atau terpapar dengan kekerasan atau pengabaian. Kalmakis dan Chandler (2014) menjelaskan bahwa *adverse childhood experiences* sifatnya kumulatif dan bervariasi, artinya dampak akibat *adverse childhood experiences* dipengaruhi pula oleh semakin banyak tingkat pengalaman yang dialami serta perbedaan tingkat resiliensi setiap anak.

Adverse childhood experiences dapat berkorelasi secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Humairah et al. (2024) menunjukkan bahwa perceraian orang tua berpengaruh secara langsung terhadap kompleksitas emosi remaja. Temuan ini sejalan dengan Putri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *adverse childhood experiences* berperan terhadap psikologis dewasa awal. Penelitian yang dilakukan Ernawati et al. (2022) yang menunjukkan pengalaman *adverse childhood experiences* berkaitan langsung dengan kesejahteraan mental pada wanita dewasa awal. Wanita dewasa awal yang mengalami *adverse childhood experiences* akan cenderung kurang percaya diri, sulit mempercayai orang lain dan merasa dirinya tidak berguna. Dampak tersebut, timbul akibat kenangan buruk akan masa kecil

individu terhadap lingkungannya, Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan dan pengabaian, umumnya jarang untuk merasakan belas kasih atau emosi positif. Akibatnya, individu akan tumbuh dengan anggapan bahwa belas kasih atau emosi positif merupakan hal yang asing (Gilbert et al., 2011).

Perasaan asing akan belas kasih atau emosi positif tersebut dapat berkembang menjadi perasaan takut atau *fear of compassion* (Gilbert et al., 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Pangestu et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *adverse childhood experiences* dengan tingkat *fear of self-compassion*. Menurut (Gilbert et al., 2011), selain *fear of self-compassion*, individu dengan pengalaman masa kecil yang negatif akan mengembangkan *fear of compassion for others* dan *fear of compassion from others*. Artinya, selain ketakutan untuk memberikan belas kasih atau emosi positif kepada diri sendiri, individu dengan *fear of compassion* juga umumnya merasa takut untuk menerima dan memberikan belas kasih atau emosi positif terhadap orang lain. Penelitian yang dilakukan Gilbert (2014) menunjukkan bahwa beberapa individu menghindari emosi positif karena emosi positif memberikan ketenangan dan individu merasa bahwa ketenangan menurunkan kewaspadaan. Pemikiran tersebut timbul akibat pengalaman traumatis yang dialami semasa kecil, yang membuat individu merasa harus tetap waspada terhadap dirinya.

Ketakutan akan belas kasih jika terjadi pada masa dewasa awal, berpotensi membuat individu dewasa awal cenderung tidak dapat memenuhi tugas utama pada masa dewasa awal. Menurut Feist dan Feist (2018) tugas utama pada masa dewasa awal adalah membentuk keintiman, komitmen dan menciptakan keluarga. Tetapi, tugas utama tersebut tidak akan dapat terpenuhi ketika individu dewasa awal merasa takut untuk memberikan belas kasih kepada orang lain atau menerima belas kasih dari orang lain. Menurut Hurlock (1996) dalam Putri (2018) masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai dengan kira-kira 40 tahun. Pada masa dewasa awal, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan (Hurlock, 1996 dalam Putri, 2018).

Meskipun sudah banyak teori yang membahas peran antara *adverse childhood experiences* terhadap *fear of compassion*, tetapi masih belum adanya penelitian yang secara langsung berfokus

membahas dan membuktikan peran dari *adverse childhood experiences* terhadap *fear of compassion*. Pembahasan mengenai *fear of compassion* juga masih sangat jarang ditemukan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat peran dari *adverse childhood experiences* terhadap *fear of compassion* pada wanita dewasa awal di Indonesia. Urgensi penelitian ini didasarkan pada semakin tingginya angka kekerasan pada anak perempuan, sehingga perlu adanya eksplorasi mengenai dampak negatif *adverse childhood experiences* di masa dewasa awal.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif korelasional (non-eksperimental) dengan jumlah partisipan sebanyak 277 partisipan. Partisipan penelitian merupakan wanita dewasa awal yang berdomisili di Indonesia dan pernah mengalami pengalaman penuh tekanan di masa kecil atau *adverse childhood experiences*.

Tabel 1
Gambaran Partisipan Penelitian

Demografi	N = 277	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia		
18 – 24	143	51.6
25 – 30	113	40.9
31 – 36	21	7.5
Domisili		
Bali	6	2.2
Banten	37	13.4
Jakarta	90	32.5
Jawa (Barat, Tengah, Timur)	117	42.3
Kalimantan	6	2.2
Sulawesi	7	2.5
Sumatera	14	5.1
Pendidikan Terakhir		
< SMA/SMK/SLTA	18	6.5
SMA/SMK/SLTA	126	45.5

Demografi	N = 277	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
S1	129	46.6
S2	4	1.4
Pekerjaan atau Profesi		
Ibu Rumah Tangga	16	5.8
Mahasiswa/i	97	35
Pegawai Negeri Sipil	15	5.4
Pegawai Swasta	99	35.7
Tidak Bekerja	27	9.7
Wirausahawan	23	8.3
Status Perkawinan		
Belum Menikah	254	91.7
Menikah	20	7.2
Bercerai	3	1.1

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variael *adverse childhood experiences* adalah WHO ACE-IQ yang telah di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Rahapsari et al., 2021). WHO ACE-IQ menggunakan tiga jenis skala yakni skala likert 1 sampai 5, skala likert 1 sampai 4 dan skala guttman ya = 1, tidak = 2. WHO ACE-IQ terdiri dari 29 butir pertanyaan yang dibagi ke dalam 13 dimensi. Dimensi tersebut mewakili setiap pengalaman yang pernah dialami seperti kekerasan, pengabaian atau disfungsi keluarga. Hasil uji reliabilitas instrumen WHO ACE-IQ yang dilakukan oleh Rahapsari et al. (2021) menunjukkan nilai Cronbach alpha's (α) sebesar 0.742. Selanjutnya, reliabilitas WHOACE-IQ diuji Kembali dalam penelitian ini dan menunjukkan nilai Cronbach alpha's (α) sebesar 0.876, yang berarti WHO ACE-IQ reliabel untuk mengukur *adverse childhood experiences*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel *fear of compassion* adalah *Fear of Compassion Scale* (Gilbert et al., 2011) yang di tranlasi ke dalam bahasa Indonesia. *Fear of Compassion Scale* menggunakan skala likert 0 sampai 4 untuk menunjukkan setuju dan tidak setuju dimana 0 sangat tidak setuju dan 4 sangat setuju. *Fear of Compassion Scale* terdiri dari 38

butir pertanyaan yang dibagi ke dalam 3 dimensi, yakni *fear of expressing compassion for others*, *fear of compassion from others* dan *fear of compassion towards yourself*. Hasil uji reliabilitas instrumen *Fear of Compassion Scale* versi bahasa Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach Alpha's (α) sebesar 0.931, yang berarti *Fear of Compassion Scale* bahasa Indonesia sangat reliabel untuk mengukur *fear of compassion*.

Pengolahan data dilakukan menggunakan *software* statistik JASP versi 0.95.2.0. Analisis data dilakukan dengan melihat validitas dan reliabilitas WHO ACE-IQ dan *Fear of Compassion Scale*. Dilakukan juga uji normalitas yang menunjukkan bahwa sebaran kedua alat ukur normal dengan $p > 0.05$. Data yang ada juga memenuhi uji linearitas dan heteroskedastitas, sehingga pengujian korelasi dan regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Hasil

Berdasarkan hasil analisa deskriptif, terlihat bahwa dimensi pengabaian emosi memperoleh nilai mean empirik sebesar 2.691 (mean hipotetik = 3) dan dimensi kekerasan psikologis memperoleh mean empirik sebesar 2.448 (mean hipotetik = 2.5). Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini cenderung lebih sering mengalami pengabaian emosi dan kekerasan psikologis. Gambaran variabel WHO ACE-IQ dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 2
Gambaran Variabel WHO ACE-IQ

Dimensi	N	Min	Max	Mean Empirik	Std. Deviation
Pengabaian Emosi	277	1	5	2.691	.797
Pengabaian Fisik	277	1	4	3.591	.573
Anggota Keluarga Alkoholik/Obat	277	1	2	1.863	.345
Anggota Keluarga Depresi	277	1	2	1.791	.408
Anggota Keluarga Dipenjara	277	1	2	1.939	.240
Orang Tua Meninggal/Bercerai	277	1	2	1.783	.310
Anggota Keluarga diperlakukan Kasar	277	1	4	2.706	.883
Kekerasan Psikologis	277	1	4	2.448	.955
Kekerasan Fisik	277	1	4	2.852	.964

Dimensi	N	Min	Max	Mean Empirik	Std. Deviation
Kekerasan Seksual	277	1	4	3.663	.5932
Kekerasan Sebaya	277	1	4	2.614	1.042
Kekerasan Komunal	277	1	4	3.268	.587
Kekerasan Kolektif	277	1	4	3.697	.526

Kategorisasi *adverse childhood experiences*, menunjukkan mayoritas partisipan atau sebanyak 199 partisipan (71.8%) berada pada *adverse childhood experiences* kategori sedang. Kemudian sebanyak 45 partisipan (16.2%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 33 partisipan (11.9%) berada pada kategori rendah. Kategorisasi variabel *adverse childhood experiences* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 3
Kategorisasi Variabel Adverse Childhood Experiences

Adverse Childhood Experiences	Frekuensi (N)	Percentase (%)
Rendah	33	11.9
Sedang	199	71.8
Tinggi	45	16.2
Total	277	100

Hasil analisa deskriptif *Fear of Compassion Scale* menunjukkan bahwa ketiga dimensi memperoleh mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik. Dimensi *fear of expressing compassion for others* memperoleh mean empirik sebesar 3.137 (mean hipotetik = 2), dimensi *fear of compassion from others* sebesar 2.833 (mean hipotetik = 2) dan dimensi *fear of compassion towards yourself* sebesar 2.628 (mean hipotetik = 2). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki rasa takut akan belas kasih yang cenderung tinggi terutama ketika harus menunjukkan belas kasih kepada orang lain. Gambaran variabel *Fear of Compassion Scale* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 4
Gambaran Variabel Fear of Compassion Scale

Dimensi	N	Min	Max	Mean Empirik	Std. Deviation
FOC For Others	277	1	4	3.137	.536
FOC From Others	277	0.615	4	2.833	.640

FOC Towards Yourself	277	0.600	4	2.628	.798
----------------------	-----	-------	---	-------	------

Kategorisasi *fear of compassion*, menunjukkan mayoritas partisipan atau sebanyak 191 partisipan (69%) memiliki *fear of compassion* kategori sedang. Kemudian sebanyak 45 partisipan (16.2%) berada pada kategori rendah dan sebanyak 41 partisipan (14.8%) berada pada kategori tinggi. Kategorisasi variabel *fear of compassion* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 5
Kategorisasi Variabel *Fear of Compassion*

Adverse Childhood Experiences	Frekuensi (N)	Percentase (%)
Rendah	45	16.2
Sedang	191	69
Tinggi	41	14.8
Total	277	100

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai Kolmogrov-Smirnov (p) > 0.05 . Dengan demikian, dapat disimpulkan data terdistribusi dengan normal dan uji normalitas terpenuhi. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 6
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov (p)	Keterangan
Adverse Childhood Experiences	.137	Normal
<i>Fear of Compassion</i>	.322	Normal

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.509 dengan $p < 0.001$. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *adverse childhood experiences* dengan *fear of compassion*. Dengan kata lain, semakin tinggi skor *adverse childhood experiences*, maka semakin tinggi pula ketakutan partisipan terhadap belas kasih. Didapatkan pula, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 25.9% yang berarti sebesar 25.9% variasi pada *fear of compassion* dapat dijelaskan oleh *adverse childhood experiences*. Temuan lain dari penelitian ini adalah *adverse childhood experiences* berperan secara signifikan terhadap *fear of compassion*, dimana ketika *adverse childhood experiences* meningkat 1 satuan, maka *fear of compassion* turut meningkat 4.531 satuan. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

R ²	T	Sig.	B	β
.259	9.808	< 0.001	4.531	.509

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran *adverse childhood experiences* terhadap *fear of compassion* pada wanita dewasa awal. Penelitian dilakukan menggunakan alat ukur WHO ACE-IQ yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahapsari et al. (2021) dan *Fear of Compassion Scale* (Gilbert et al., 2011) yang telah di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan alat ukur WHO ACE-IQ dan *Fear of Compassion Scale* memiliki nilai koefisien yang memenuhi kriteria. Dengan kata lain, alat ukur tersebut valid dan reliabel dalam mengukur konstruk *adverse childhood experiences* dan *fear of compassion* pada wanita dewasa awal.

Pada analisis deskriptif terlihat bahwa mayoritas partisipan pada penelitian ini memiliki tingkat *adverse childhood experiences* dan *fear of compassion* pada kategori sedang. Kategori tersebut sejalan dengan hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat yang positif dan signifikan antara *adverse childhood experiences* dengan *fear of compassion*. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *adverse childhood experiences* pada wanita dewasa awal, maka semakin tinggi pula tingkat *fear of compassion* yang dialami. Temuan tersebut sejalan dengan Gilbert et al. (2011) yang mengemukakan bahwa pengalaman masa kecil yang penuh kekerasan atau pengabaian dapat berpengaruh terhadap *fear of compassion*. Hasil uji regresi linear sederhana, menunjukkan bahwa besar nilai koefisiensi determinasi sebesar 25.9%. Nilai tersebut berarti sebesar 25.9% variasi pada *fear of compassion* dapat dijelaskan oleh *adverse childhood experiences*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa dimensi *adverse childhood experiences* yang lebih sering dialami oleh partisipan penelitian ini adalah pengabaian emosi dan kekerasan psikologis. Pada alat ukur WHO ACE-IQ, pengabaian emosi direpresentasikan oleh butir-butir yang menilai peran orang tua pada kebutuhan emosional anak, seperti apakah orang tua mengetahui

permasalahan atau aktivitas anak. Semetara itu, kekerasan psikologis direpresentasikan oleh butir-butir yang menilai paparan kekerasan secara psikologis atau verbal yang pernah diterima oleh anak, seperti dibentak oleh orang tua, dipermalukan oleh orang tua atau diancam oleh orang tua. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pangestu et al. (2022) yang juga menunjukkan bahwa kategori pengabaian emosional dan kekerasan emosional memiliki prevalensi tertinggi pada *emerging adults* di Indonesia. Temuan yang serupa terdapat pada penelitian Lenggogeni et al. (2023) yang juga menunjukkan bahwa pelecehan emosional dan pengabaian emosional menjadi bentuk ACEs yang paling sering dialami oleh Mahasiswa di Asia. Penelitian Wahdah dan Akbar (2025) juga menyatakan bahwa dimensi pengabaian emosi merupakan dimensi dengan prevalensi tertinggi pada remaja di kota bandung. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri et al. (2024) yang menunjukkan dimensi pengabaian emosi memiliki tingkat paling tinggi pada dewasa muda. Penelitian Tahani et al. (2023) juga menunjukkan hasil yang serupa dimana kekerasan emosional dan pengabaian emosional berada pada prevalensi tertinggi pada *emerging adult*. Temuan-temuan ini berbeda dengan penelitian Khairunnisa (2025) yang menunjukkan bahwa kekerasan merupakan dimensi tertinggi pada Mahasiswa di Malang. Kemudian pada analisis data *fear of compassion* menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki rasa takut yang lebih tinggi pada dimensi *fear of expressing compassion for others*. Dengan kata lain, rata-rata partisipan cenderung merasa takut untuk menunjukkan belas kasih atau emosi positif kepada orang lain. Pada *Fear of Compassion Scale*, *fear of expressing compassion for others* direpresentasikan oleh butir-butir yang mengukur kecenderungan individu menghindari belas kasih kepada orang lain, karena merasa belas kasih akan menimbulkan konsekuensi negatif, seperti dimanfaatkan orang lain.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pangestu et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of self-compassion* dengan tingkat ACES individu. Temuan ini sejalan dengan pendapat Gilbert (2014) dimana individu yang tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan sistem afiliasi, atau yang sosok pengasuhnya menakutkan, melakukan kekerasan atau pengabaian, dapat mengalami keterbatasan dalam merasakan dan mengekspresikan emosi afiliasi. Keterbatasan dalam merasakan dan mengekspresikan emosi afiliasi tersebut diakibatkan oleh kurangnya kasih

sayang di masa lalu. Individu dengan *adverse childhood experiences* umumnya jarang atau tidak pernah mendapatkan kasih sayang atau belas kasih semasa kecil. Hal tersebut membuat individu akan tumbuh dengan pemikiran bahwa kasih sayang merupakan hal yang asing dan menakutkan(Gilbert et al., 2011).

Selain pengabaian, kekerasan juga memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap ketakutan akan perasaan belas kasih di masa depan. Menurut Gilbert (2014) adanya proses pengkondisian klasik antara emosi positif seperti ketenangan, rasa aman dan belas kasih yang terasosiasi dengan pengalaman traumatis di masa lalu. Akibatnya, sejumlah individu memiliki kesulitan untuk merasakan perasaan aman dan belas kasih, karena merasa hal tersebut menurunkan kewaspadaan (Gilbert, 2014). Gilbert (2014) menjelaskan bagaimana pada individu dengan pengalaman masa kecil yang penuh tekananan, merasa terancam terhadap rasa tenang dan aman. Dengan demikian, hasil yang menunjukkan bahwa tingkat ketakutan partisipan akan mengekspresikan belas kasih kepada orang lain, dapat dipahami sebagai akibat dari pengalaman penuh tekanan di masa kecil.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada karakteristik partisipan, dikarenakan partisipan hanya dibatasi untuk wanita dewasa awal. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada kelompok atau populasi yang lebih luas. Keterbatasan lain adalah terbatasnya penelitian mengenai fear of compassion di Indonesia, sehingga penelitian belum dapat dibandingkan dengan temuan penelitian lain yang serupa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat *adverse childhood experiences* dan *fear of compassion* partisipan berada pada kategori sedang. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adverse childhood experiences* dengan *fear of compassion*. Dengan kata lain, *adverse childhood experiences* berperan terhadap *fear of compassion* pada wanita dewasa awal. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada trauma masa kecil perlu dipertimbangkan sebagai upaya pencegahan dan penanganan lebih lanjut terhadap *adverse childhood experiences*.

Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa dapat memperluas karakteristik partisipan penelitian, sehingga hasil penelitian dapat di generalisasikan secara lebih luas. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan instrumen *Fear of Compassion Scale* versi Indonesia. Peneliti juga mengharapkan melalui penelitian ini, para orang tua dapat melakukan refleksi mengenai pentingnya lingkungan keluarga yang hangat dan positif terhadap perkembangan psikologis anak. Peneliti juga mengharapkan para lembaga masyarakat agar semakin peka untuk melakukan sosialisasi serta psikoedukasi untuk orang tua dan keluarga.

Referensi

- Anggraeni, P., & Yusvi, N. (2024). Kebersyukuran dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Studia Insania*, 140–150. <https://doi.org/10.18592/jsi.v12i2.12264>
- Ernawati, L., Augustiarini, P., & Yudistira P, C. (2022). Correlation between Adverse Childhood Experiences and Mental Well-being of Women in Emerging Adulthood. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i2.2556>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (n.d.). *Theories of Personality*.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivas, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2014). Adverse childhood experiences: Towards a clear conceptual meaning. *Journal of Advanced Nursing*, 70(7), 1489–1501. <https://doi.org/10.1111/jan.12329>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. (2024). *SIMFONI-PPA*. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id>. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Khairunnisa, F. K. (2025). Pengaruh Adverse Childhood Experiences Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uinmalang.ac.id/80328/1/210401110153.pdf>
- Lenggogeni, P., Anugerah Gusti, A., Muharani, A., Farah Izzati, A., & Nuraini, S. (n.d.). Adverse Childhood Experiences dan Depresi pada Mahasiswa Asia: Systematic Literature Review. In *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi* (Vol. 1, Issue 1).
- Pangestu, J., Bermani, V. C., Zidane, H. M., Panjaitan, H. B. F., & Salma, S. (2022). Hubungan fear of self-compassion dan subjective well-being pada emerging adults dengan ACE. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro "Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembagunan SDM Indonesia Unggul"*, 628–642.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri Humairah, A., Apriliani, D., Zikri Akbar, M., Sri Yarni, S., & Mahdia Fadhila, dan. (n.d.). Perkembangan Emosi pada Remaja Muslim Pasca-Perceraian Orang Tua. *Jurnal Studia Insania*, Mei, 2024(1), 1–12. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.9858>
- 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 (GamaJoP)*, 7(1), 99. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Ristyanda, T., Sasmita Wicaksana, B., & Agustin Syakarofath, N. (n.d.). Comparative Study of Adverse Childhood Experiences of Adolescents in Indonesia. *Juli*, 29, 213–228. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss2.art3>
- Tahani, A. V. M., Kurniawati, K., Amaranggani, A. P., & Rahmandani, A. (2023). Adverse Childhood Experiences and Academic Procrastination in Emerging Adult Students: The Mediating Effect of Self-Regulation. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), progres. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.19206>

Wahdah, N. S., & Farisan Akbar, R. (2025). Pengaruh Adverse Childhood Experiences dan Perceived Social Support terhadap Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self injury di Sekolah Menengah Atas X di Kota Bandung. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 9, Issue 1).