

PENGARUH ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
PADA MASA DEWASA AWAL

Shiva Sabrina Shafana

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email shivasabrna@gmail.com**Abstract**

Adverse Childhood Experiences (ACEs) have a significant long-term impact on an individual's mental health in adulthood. This literature review aims to analyze the influence of various aspects of childhood trauma on psychological well-being in early adulthood and to explore the role of resilience as a protective factor. The method employed in this study was a Systematic Literature Review (SLR) in accordance with the PRISMA guidelines. This study deeply analyzed 10 primary sources, including scientific journal articles and undergraduate theses from the past five years relevant to the topic. Existing research findings indicate that all aspects of childhood trauma are significantly negatively correlated with psychological well-being in early adulthood, with $p=0.000$. Emotional neglect emerged as the strongest contributing factor, with a correlation coefficient of $R=-0.578$. Despite exposure to high levels of trauma, the majority of individuals (63.5%) were able to maintain high levels of resilience. Furthermore, ACEs were found to have no significant direct effect on self-esteem ($R=0.013$; $p>0.05$), and their negative impacts can be mediated by emotional intelligence. In conclusion, childhood trauma poses a serious threat to psychological well-being; however, strengthening individual resilience and emotional intelligence is highly effective in mitigating these adverse effects.

Keywords: Adverse Childhood Experiences (ACEs), Psychological Well-Being, Resilience, Early Adulthood.

Abstrak

Pengalaman buruk di masa kecil atau *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental individu saat beranjak dewasa. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari berbagai aspek trauma masa kecil terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada masa dewasa awal, sekaligus mengeksplorasi peran resiliensi sebagai faktor pelindung (*protective factor*). Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Studi ini menganalisis secara mendalam 10 sumber primer berupa artikel jurnal ilmiah dan skripsi publikasi 5 tahun terakhir yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa seluruh aspek trauma masa kecil berkorelasi negatif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal ($p=0,000$). Di antara seluruh aspek, penelantaran emosional (*emotional neglect*) menjadi faktor penekan terkuat dengan koefisien korelasi sebesar $R=-0,578$. Meskipun terpapar tingkat trauma yang tinggi, mayoritas individu (63,5%) ditemukan mampu mempertahankan kapasitas resiliensi yang tinggi.

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Di samping itu, ACEs diketahui tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap harga diri atau *self-esteem* ($R=0,013$; $p>0,05$), dan dampak negatifnya dapat dimediasi secara efektif oleh kecerdasan emosional. Kesimpulannya, meskipun trauma masa kecil menjadi ancaman serius bagi *psychological well-being*, penguatan kapasitas resiliensi individu dan kecerdasan emosional sangat efektif dalam memitigasi dampak buruk tersebut.

Kata Kunci : Pengalaman Masa Kecil yang Buruk (ACEs), Kesejahteraan Psikologis, Ketahanan, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase transisi krusial dalam rentang perkembangan manusia yang menuntut individu untuk mencapai kemandirian finansial, membangun hubungan interpersonal yang sehat dan intim, serta mempertahankan tingkatan *psychological well-being* yang optimal. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis sendiri merefleksikan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, mengembangkan otonomi, menguasai tuntutan lingkungan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun, pada realitasnya, pencapaian kesejahteraan psikologis yang ideal pada fase ini kerap kali terhambat oleh residu atau dampak jangka panjang dari *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) atau pengalaman buruk masa kecil. ACEs merupakan bentuk trauma masa lalu—baik berupa kekerasan fisik, emosional, seksual, maupun penelantaran fisik dan emosional yang dialami individu pada rentang usia rentan, khususnya antara 5 hingga 15 tahun, di mana pelakunya sering kali didominasi oleh orang-orang terdekat seperti orang tua, keluarga, atau lingkungan sebaya melalui tindakan *bullying*. Pengalaman traumatis yang terjadi pada masa perkembangan kritis ini tidak menguap begitu saja, melainkan mengkristal menjadi luka *inner child* yang menetap hingga usia dewasa. Akumulasi dari ACEs yang tidak teresolusi ini bermanifestasi dalam berbagai gangguan fungsi psikososial jangka panjang, seperti kecemasan kronis, depresi, krisis kepercayaan diri, hambatan komunikasi, hingga gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) berupa *hypervigilance* dan mati rasa emosional, yang secara drastis menggerus kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu.

Mengingat destruktifnya dampak yang ditimbulkan, penelitian yang mengkaji mekanisme pengaruh ACEs terhadap kesejahteraan psikologis di masa dewasa awal memiliki urgensi yang sangat mendesak. Pemahaman komprehensif mengenai fenomena ini sangat dibutuhkan karena penurunan *psychological well-being* tidak hanya merugikan produktivitas dan kesehatan mental individu secara personal, melainkan juga berpotensi memicu munculnya ide hingga tindakan bunuh diri pada tingkat stres yang ekstrem. Selain itu, pemetaan ini krusial untuk menemukan variabel penentu yang dapat memutus mata rantai transmisi trauma antargenerasi. Topik mengenai dampak trauma masa lalu ini sebenarnya telah banyak dieksplorasi oleh para peneliti terdahulu. Sebagai contoh, Anggriani dkk. (2026) serta Anggriani (2025) membuktikan secara kuantitatif bahwa seluruh dimensi trauma masa kecil berkorelasi negatif signifikan dengan kondisi kesehatan mental dewasa awal, di mana penelantaran emosional (*emotional neglect*) ditemukan sebagai faktor penekan yang paling dominan. Di sisi lain, Aprillia (2025) serta Soibeh dan Ramadhani (2026) memfokuskan studi mereka pada bagaimana manifestasi klinis PTSD dan kerusakan fungsi psikososial akibat kekerasan masa lalu terbawa hingga usia dewasa. Sementara itu, Widjaja (2025) menemukan bahwa tingginya paparan ACEs berkorelasi positif signifikan

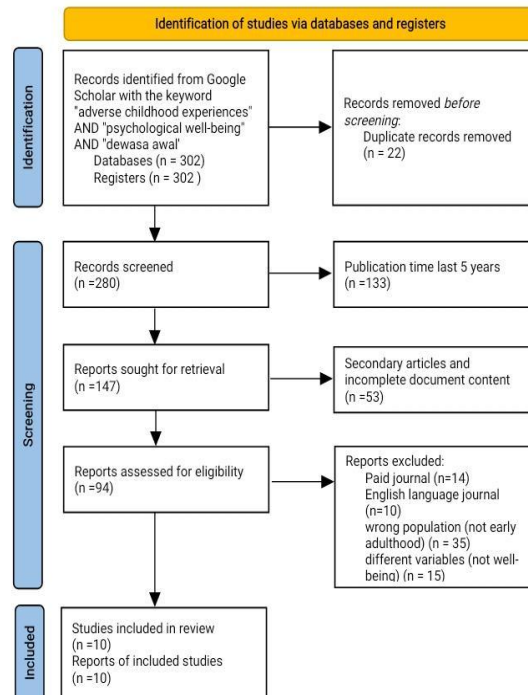
dengan munculnya *fear of compassion* atau ketakutan akan kasih sayang dan hubungan emosional pada wanita dewasa awal.

Meskipun literatur terdahulu telah banyak membahas dampak ACEs, terdapat *research gap* atau kesenjangan penelitian yang nyata dari studi-studi tersebut. Mayoritas penelitian terdahulu masih bersifat parsial dan menghasilkan temuan yang tampaknya kontradiktif atau bervariasi. Sebagai contoh, di saat banyak studi menyatakan ACEs merusak konsep diri, penelitian oleh Stefanie dkk. (2025) justru menemukan fakta bahwa ACEs tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *self-esteem* atau harga diri individu di masa dewasa muda. Inkonsistensi dan perbedaan fokus variabel ini memunculkan kekosongan konseptual mengenai bagaimana dinamika interaksi antara faktor trauma, faktor internal individu, dan faktor lingkungan bekerja secara simultan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Sampai saat ini, masih sangat terbatas kajian yang merangkum secara terstruktur dan mengevaluasi berbagai temuan yang terfragmentasi tersebut ke dalam satu kesatuan analisis. Oleh karena itu, diperlukan sebuah tinjauan mendalam melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR) guna mengintegrasikan data empiris dari berbagai studi lima tahun terakhir. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis dan mendalam mengenai pengaruh berbagai faktor ACEs terhadap *psychological well-being* pada masa dewasa awal, sekaligus menggali lebih jauh peran faktor-faktor internal, seperti resiliensi dan kecerdasan emosional, yang berfungsi sebagai mediator klinis atau faktor pelindung (*protective factor*) bagi individu dalam menghadapi dampak trauma masa lalu.

METODE PENELITIAN

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang disusun berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Tahap awal penelitian dimulai dengan proses identifikasi melalui basis data *Google Scholar* menggunakan kombinasi kata kunci "*adverse childhood experiences*", "*psychological well-being*", dan "*dewasa awal*", yang berhasil menjaring sebanyak $n=302$ dokumen. Setelah dilakukan eliminasi terhadap dokumen yang terduplikasi sebanyak $n=22$ artikel, diperoleh sisa sebanyak $n=280$ artikel untuk memasuki tahap penyaringan (*screening*). Pada tahap penyaringan awal yang didasarkan pada kesesuaian judul dan tema, sebanyak $n=133$ artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria batasan waktu publikasi lima tahun terakhir, sehingga menyisakan $n=147$ laporan. Dari jumlah tersebut, analisis lebih lanjut mengeliminasi $n=53$ dokumen yang teridentifikasi berupa buku, artikel sekunder, atau memiliki konten dokumen yang tidak lengkap.

Selanjutnya, sebanyak $n=94$ artikel yang tersisa ditinjau secara menyeluruh (*full-text assessment*) pada tahap kelayakan (*eligibility*). Pada tahap akhir ini, sebanyak $n=84$ artikel dieksklusi dengan rincian: jurnal berbayar ($n=14$), artikel berbahasa Inggris ($n=10$), populasi target yang bukan dewasa awal ($n=35$), serta variabel penelitian yang tidak mengukur *well-being* ($n=15$). Melalui serangkaian proses seleksi yang ketat tersebut, akhirnya diperoleh $n=10$ artikel jurnal utama yang memenuhi seluruh kriteria inklusi untuk dianalisis lebih mendalam dalam tinjauan literatur ini.



Gambar tabel hasil PRISMA.

HASIL

No .	Judul	Nama Jurnal	Tahun	Penulis	Hasil penelitian
1	HUBUNGAN ANTARA TRAUMA MASA KECIL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL	<i>Global Research and Innovation Journal (GREAT)</i>	2026	Divia Neila Anggriani, Dwi Heppy Rochmawati, dan Wigyo Susanto	Analisis korelasi menunjukkan bahwa semua jenis trauma masa kecil, meliputi kekerasan emosional, fisik, seksual, serta pengabaian emosional dan fisik berhubungan negatif dan signifikan dengan kesehatan mental. Penelantaran emosional memiliki hubungan paling kuat dengan nilai korelasi $r = -0,578$, diikuti oleh kekerasan fisik sebesar $r = -0,508$, pelecehan seksual sebesar $r = -0,487$, dan penelantaran fisik sebesar $r = -0,501$. Semakin tinggi tingkat trauma yang dialami, maka semakin buruk kondisi kesehatan mental pada dewasa awal.
2	HUBUNGAN ANTARA TRAUMA MASA KECIL DENGAN KESEHATAN		2025	Divia Neila Anggriani	Analisis statistik dengan uji <i>Spearman Rank</i> mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara trauma masa kecil dan kesehatan mental dewasa awal pada semua dimensi

	MENTAL PADA DEWASA AWAL				trauma. Nilai korelasi berkisar dari -0,394 sampai -0,578, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat trauma masa kecil, semakin rendah tingkat kesehatan mental responden. Penelantaran emosional memiliki korelasi terkuat, diikuti oleh kekerasan fisik dan pelecehan seksual. Semua hubungan ini memiliki p-value sebesar 0,000($p < 0,05$), menunjukkan signifikansi statistik.
3	Trauma Masa Kecil dan <i>self-esteem</i> pada Dewasa Muda: Analisis Pengaruh	Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan	2025	Putri & Roswiyani	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan antara trauma masa kecil dan <i>self-esteem</i> pada dewasa muda ($R = 0.013$; $p > 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa <i>self-esteem</i> pada dewasa muda kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, keyakinan diri, resiliensi, dan lingkungan sosial positif.
5.	<i>Resilience in Adversity: Resiliensi pada Individu Emerging Adulthood dengan Pengalaman Adverse Childhood Experiences</i>	Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan	2025	Afifah Aminova, Raras Sutatminingsih, dan Josetta M.R. Tuapattinaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi tinggi meskipun mengalami <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACEs). Resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu beradaptasi secara positif terhadap pengalaman traumatis masa kecil.
5	Dampak Trauma Masa Kecil terhadap Fungsi Psikososial Dewasa		2025	Arista Dwi Aprillia	Trauma masa kecil berdampak pada hubungan interpersonal, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menghadapi stres di masa dewasa. Individu dengan trauma masa kecil lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, PTSD, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat.
6	Pengaruh Adverse		2026	Salsabilla Morinawa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>adverse childhood</i>

	Childhood Experiences terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi oleh Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang				<i>experiences</i> berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga menemukan bahwa kecerdasan emosional mampu memediasi pengaruh tersebut sehingga dapat membantu mengurangi dampak negatif ACEs terhadap <i>psychological well-being</i> .
7	Hubungan antara Kecemasan dan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Awal dengan <i>Adverse Childhood Experiences</i>	Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)	2022	Daniella Yanieta Santoso dan Dian Kartika Amelia Arbi	Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan ide bunuh diri pada dewasa awal dengan ACEs. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami individu, maka semakin tinggi pula ide bunuh diri yang muncul akibat pengalaman traumatis masa kecil.
8	Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi <i>inner child</i> pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan	JURNAL ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA: <i>HEALTH SCIENCE JOURNAL</i>	2023	Khusnul Aini, Nur Wulan	Penelitian membahas karakteristik kejadian traumatik (usia 5-15 tahun, pelaku dari orang terdekat seperti orang tua, bullying, dan pertengkaran orang tua), respons saat kejadian (kognitif, afektif, dan perilaku termasuk keinginan bunuh diri), upaya yang dilakukan korban (diam, menghindari, dan melindungi diri), serta dampak jangka panjang berupa eksplorasi <i>inner child</i> yang meliputi kesulitan bersosialisasi, kesulitan komunikasi, krisis kepercayaan diri, dan rasa takut. Enam dari tujuh partisipan mengalami trauma dalam keluarga dan seluruh partisipan masih membawa luka <i>inner child</i> hingga dewasa, yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kesulitan membangun hubungan interpersonal, dan ketidakmampuan menjalin

					komunikasi yang sehat dengan orang tua maupun lawan jenis.
9	Peran <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACEs) terhadap <i>Fear of Compassion</i> pada Wanita Dewasa Awal	Jurnal Studia Insania	2025	Graciella Nathania Widjaja dan Denrich Suryadi	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara <i>adverse childhood experiences</i> dengan <i>fear of compassion</i> pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi trauma masa kecil yang dialami, maka semakin tinggi pula ketakutan individu terhadap kasih sayang dan hubungan emosional.
10	Dampak Psikis dan Manifestasi PTSD akibat Trauma Kekerasan Masa Kecil	Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan	2026	Qumi Matus Soibeh dan Vinny Pratisha Ramadhani	Trauma kekerasan masa kecil menyebabkan manifestasi PTSD seperti <i>hypervigilance</i> , mati rasa emosional, kecemasan kronis, agresivitas, penarikan diri sosial, dan gangguan hubungan interpersonal. Jika tidak ditangani, dampak trauma dapat berlanjut hingga dewasa dan menurunkan kualitas hidup individu.

Berdasarkan hasil analisis terhadap sepuluh jurnal yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) atau trauma masa kecil memiliki hubungan yang signifikan

dengan kondisi kesehatan mental serta tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu pada masa dewasa awal (Anggriani et al., 2026; Morinawa, 2026). Melalui uji statistik *Spearman Rank*, angka korelasi korelasi ditemukan berkisar antara -0,394 sampai -0,578 dengan nilai signifikansi statistik yang sangat kuat yaitu $p < 0,000$ ($p < 0,05$) (Anggriani, 2025). Adanya tanda minus (-) pada nilai korelasi tersebut menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat trauma yang dialami seseorang di masa kecilnya, maka tingkat *psychological well-*

being mereka di masa dewasa awal akan menjadi semakin rendah atau memburuk (Anggriani, 2025; Anggriani et al., 2026).

Jika diteliti lebih dalam per aspek trauma, data menunjukkan bahwa seluruh jenis kekerasan yang dialami anak, meliputi kekerasan emosional, fisik, seksual, hingga penelantaran yang berhubungan langsung terhadap penurunan kualitas kesehatan psikologis (Anggriani et al., 2026). Di antara semua jenis aspek tersebut, penelantaran emosional memperoleh nilai korelasi negatif paling kuat, yaitu sebesar $r = -0,578$ (Anggriani et al., 2026). Angka ini berada di atas aspek kekerasan fisik sebesar $r = -0,508$, penelantaran fisik sebesar $r = -0,501$, serta pelecehan seksual sebesar $r = -0,487$ (Anggriani et al., 2026). Selain itu, hasil penelitian juga mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara trauma masa kecil dengan munculnya ketakutan akan kasih sayang pada wanita dewasa awal, serta peningkatan ide bunuh

diri seiring dengan tingginya tingkat kecemasan akibat pengalaman traumatis tersebut (Santoso et al., 2023; Widjaja, 2025).

Di sisi lain, hasil pengujian statistik menemukan fakta menarik di mana trauma masa kecil ternyata tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap tingkat harga diri individu di masa dewasa awal, dengan angka korelasi yang sangat kecil yaitu $R = 0,013$ dan nilai $p > 0,05$ (Stefanie et al., 2025). Lebih lanjut, data penelitian mengenai mekanisme pertahanan menunjukkan bahwa mayoritas individu sebesar 63,5% mampu mempertahankan tingkat resiliensi yang tinggi meskipun memiliki riwayat ACEs yang berat (Aminova et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh bukti bahwa kecerdasan emosional secara signifikan mampu bertindak sebagai mediator yang mengurangi dampak negatif ACEs terhadap *psychological well-being* mahasiswa (Morinawa, 2026).

PEMBAHASAN

Temuan dari tinjauan literatur sistematis ini menegaskan bahwa *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) berkorelasi negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* individu pada masa dewasa awal. Secara statistika, kekuatan hubungan berbanding terbalik ini diperkuat oleh nilai koefisien korelasi yang berkisar antara -0,394 sampai -0,578 dengan signifikansi $p=0,000$ $p<0,05$ (Anggriani, 2025; Anggriani et al., 2026). Fakta ini memperjelas bahwa pengalaman traumatis pada rentang usia 5-15 tahun, baik akibat pola asuh maladaptif maupun perundungan di sekolah yang akan mengkristal sebagai luka *inner child* yang merusak struktur kesehatan mental jangka panjang jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat (Aini & Wulan, 2023; Aprillia, 2025).

Ketika ditelaah per dimensi, seluruh bentuk kekerasan dan penelantaran berkontribusi langsung pada penurunan kualitas psikologis individu. Namun, dimensi penelantaran emosional (*emotional neglect*) menjadi faktor penekan terkuat dengan nilai korelasi negatif tertinggi, yaitu $R=-0,578$, berada di atas kekerasan fisik sebesar $R=-0,508$, penelantaran fisik sebesar $R=-0,501$, dan pelecehan seksual sebesar $R=-0,487$ (Anggriani et al., 2026). Secara klinis, pengabaian emosional—seperti ketiadaan kehangatan dan validasi dari orang tua—membuat anak gagal mengembangkan regulasi emosi yang adaptif. Saat dewasa, mereka cenderung memandang lingkungan interpersonal penuh ancaman, memicu *fear of compassion* atau ketakutan menerima kasih sayang karena cemas akan disakiti kembali (Widjaja, 2025). Residu emosional ini memicu gangguan psikososial masif, mulai dari kecemasan, manifestasi PTSD, hingga memicu ide bunuh diri pada tingkat stres ekstrem (Aini & Wulan, 2023; Santoso et al., 2023; Soibeh & Ramadhani, 2026).

. Meskipun demikian, dinamika psikologis individu tidak sepenuhnya bersifat deterministik terhadap trauma masa lalu. Bukti nyata menunjukkan bahwa ACEs tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap harga diri dewasa muda dengan $R=0,013$; $p>0,05$. Temuan ini menandakan bahwa *self-esteem* bukanlah variabel statis yang terkunci di masa kecil, melainkan dapat dibentuk kembali oleh faktor positif di masa sekarang, seperti dukungan sosial pertemanan dan lingkungan yang suportif (Stefanie et al., 2025).

Lebih jauh lagi, terdapat peran krusial dari faktor protektif internal individu. Data mencatat bahwa meskipun terpapar trauma tingkat tinggi, mayoritas individu (63,5%) mampu mempertahankan kapasitas resiliensi yang tinggi untuk bangkit dan beradaptasi secara positif (Aminova et al., 2025). Resiliensi ini bekerja beriringan dengan kecerdasan emosional yang bertindak sebagai mediator klinis. Individu yang cerdas secara emosional mampu mengolah residu emosi negatif dari luka *inner child* mereka, sehingga secara signifikan memitigasi dampak buruk ACEs terhadap *psychological well-being* (Morinawa, 2026). Oleh karena itu, implikasi

praktis dari penelitian ini menekankan bahwa intervensi klinis ke depan perlu difokuskan pada penguatan aspek resiliensi dan kecerdasan emosional sebagai strategi utama pemulihan penyintas trauma (Aminova et al., 2025; Morinawa, 2026).

KESIMPULAN

Adverse Childhood Experiences (ACEs) berpengaruh negatif signifikan terhadap *psychological well-being* pada masa dewasa awal dengan $p=0,000$. di mana penelantaran emosional menjadi faktor penekan terkuat dengan $R=-0,578$. Residu trauma masa lalu yang menetap sebagai luka *inner child* ini memicu penurunan fungsi psikososial berupa kecemasan, depresi, gejala PTSD, *fear of compassion*, hambatan interpersonal, hingga ide bunuh diri. Namun, ancaman terhadap kesejahteraan psikologis serta harga diri ini dapat dimitigasi secara efektif oleh faktor internal individu. Pemanfaatan kecerdasan emosional sebagai mediator serta tingginya kapasitas resiliensi (63,5%) terbukti menjadi benteng protektif yang kuat untuk membantu penyintas pulih, dan beradaptasi secara positif di masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Wulan, N. (2023). *Health Science Journal*. 14(1), 33-40.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Aminova, A., Sutatminingsih, R., & Tuapattinaja, J. M. R. (2025). *Resilience in Adversity : Studi Deskriptif Resiliensi pada Individu Emerging Adulthood dengan Pengalaman Adverse Childhood Experiences*. 4(2), 10934-10941.
- Anggriani, D. N. (2025). *HUBUNGAN ANTARA TRAUMA MASA KECIL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL [UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG]*.
<https://repository.unissula.ac.id/id/eprint/46267>
- Anggriani, D. N., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2026). *HUBUNGAN ANTARA TRAUMA MASA KECIL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL*. 2, 691-703.
<https://journaledutech.com/index.php/great%0AGlobal>
- Aprillia, A. D. (2025). Dampak trauma masa kecil terhadap fungsi psikososial dewasa. *Catatan Literasi*, 1 no 01, 1-9.
- Morinawa, S. (2026). *Adverse childhood experiences [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM]*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/83983>
- Santoso, D. Y., Kartika, D., & Arbi, A. (2023). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA DEWASA AWAL DENGAN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES*. X. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/126540>
- Soibeh, Q. M., & Ramadhani, V. P. (2026). *Dampak Psikis dan Manifestasi PTSD akibat Trauma Kekerasan Masa Kecil*. 3(November 2025).

Stefanie, A., Putri, A., & Roswiyani. (2025). *TRAUMA MASA KECIL DAN SELF-ESTEEM PADA DEWASA MUDA : ANALISIS PENGARUH*. 48-55.

Widjaja, G. N. (2025). *Peran Adverse Childhood Experiences (ACEs) Terhadap Fear of Compassion Pada Wanita Dewasa Awal*. 13(2), 155-168.<https://doi.org/10.18592/jsi.v13i2.18690>