

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang yang hidup pada waktu yang hampir sama, sehingga mengalami peristiwa, situasi sosial, dan perkembangan budaya yang tidak jauh berbeda, sebagaimana dicatat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Generasi Z, yang dikenal sebagai Generasi Z, mencakup individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, yang kini berada dalam rentang usia 14 hingga 29 tahun. Mereka berkembang pada masa digital yang ditandai dengan kemudahan akses internet, dominasi media sosial, serta tingginya tuntutan kemampuan melakukan berbagai aktivitas secara bersamaan (Afriza dkk., 2025).

Penelitian dari *American Psychological Association* (APA) (Afriza dkk., 2025) melaporkan bahwa tingkat stres pada Generasi Z, khususnya pada individu yang berada pada fase remaja dan dewasa awal, yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Kondisi ini disebabkan karena beragam reaksi emosional yang tidak positif, termasuk kecemasan berkepanjangan, depresi, hingga trauma yang dimiliki oleh seseorang. Tingginya tekanan psikologis tersebut dapat berdampak pada menurunnya kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi secara adaptif.

Beragam penelitian menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus gangguan kecemasan, depresi, dan stres jangka panjang dalam generasi ini. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa ketidakmampuan mengelola stres yang disebabkan oleh pemikiran dapat menyebabkan gangguan mental pada 450 juta individu di seluruh dunia, termasuk 9,16 juta kasus di Indonesia atau 3,7% dari total populasi (Maharani & Putri, 2025). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan sebesar 6,1% dari penduduk berusia 15 tahun ke atas dilaporkan mengalami masalah emosional, yang biasanya terlihat melalui gejala depresi dan kecemasan. Angka ini setara dengan sekitar 11 juta orang di Indonesia (Azaria & Syakarofath, 2024). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang perlu

mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok Generasi Z yang sedang berada pada masa transisi menuju dewasa.

Di samping tingginya prevalensi gangguan mental emosional, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman yang bersifat negatif pada masa kanak-kanak (*Adverse Childhood Experience* atau ACE) masih banyak dialami oleh masyarakat Indonesia. Hasil penelitian Arulsamy dkk. (2025) menunjukkan bahwa hampir delapan dari sepuluh responden, yaitu sebesar 79,5%, pernah mengalami setidaknya satu *Adverse Childhood Experience* (ACE). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman yang bersifat negatif pada masa kanak-kanak memiliki prevalensi yang cukup tinggi pada populasi dewasa di Indonesia, termasuk pada kelompok Generasi Z. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu sampai masa dewasa, termasuk meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, dan berbagai permasalahan emosional lainnya.

Menurut Gross (Gross, 2015; Khairiyyah, 2025) regulasi emosi yaitu mekanisme yang dijalankan individu untuk mempengaruhi, mengendalikan, atau menyesuaikan emosi yang muncul, mengatur waktu munculnya emosi negatif, serta mengarahkan ekspresi emosional secara tepat. Sedangkan menurut Rania & Roswiyani (2023) regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi yang dialaminya agar dapat memberikan respons yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengurangi, meningkatkan, maupun mempertahankan intensitas emosinya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga mampu menjaga keseimbangan emosional (Maulidah dkk., 2024).

Menurut Santrock (Ulfah & Fourianalistyawati, 2024), emosi dapat dibedakan menjadi dua kategori: positif dan negatif. Namun, individu yang sedang menghadapi masalah cenderung lebih sering menunjukkan emosi

negatif. Beragam dampak yang ditimbulkan dari emosi negatif tersebut menuntut seseorang untuk memiliki kemampuan dalam mengatur atau melakukan regulasi emosi (Ulfah & Fourianalistyawati, 2024). Oleh karena itu, kemampuan mengatur emosi berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai situasi permasalahan. Sejalan dengan uraian tersebut, hasil penelitian Wahdah & Akbar (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan 131 remaja SMA berada pada kategori regulasi emosi rendah, dengan persentase sebesar 47%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, Gen Z masih kesulitan dalam mengatur emosinya dengan efektif.

Hasil dari *pre-eliminary study* yang telah dilaksanakan terhadap 5 individu Gen Z berusia 21-24 tahun yang tinggal di Kota Bekasi, berdasarkan wawancara dari berbagai aspek variabel Regulasi Emosi, diperoleh temuan sebagai berikut: pada aspek pertama yaitu *Strategies to Emotion Regulation*, 4 individu mengungkapkan bahwa saat mereka mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan, mereka tidak dapat menemukan cara untuk menanganinya. Seperti, ketika merasakan kesedihan atau kemarahan, mereka akan mengisolasi diri dalam kamar sepanjang hari atau menggunakan ponsel secara berlebihan. Kemudian pada aspek *Engaging in Goal Directed Behaviour*, 3 individu menyatakan bahwa emosi negatif yang mereka alami tetap memengaruhi cara berpikir mereka. Seperti, ketika orang tua memberikan saran yang membuat mereka merasa tidak nyaman, daripada mencoba menjelaskan perasaan yang sebenarnya, mereka cenderung berbicara dengan nada yang kurang baik kepada orang tua tanpa berpikir terlebih dahulu.

Selanjutnya pada aspek *Control Emotional Response*, 4 individu tidak bisa mengendalikan dorongan emosional mereka. Seperti, reaksi yang cenderung muncul saat merasakan emosi yang sangat kuat adalah berteriak dan menyerang orang lain. Pada aspek yang terakhir, yaitu *Acceptance of Emotional Response*, 5 individu merasa sangat malu jika menunjukkan emosi. Seperti, ketika mereka merasa terganggu akibat banyaknya permasalahan, merasa tidak dewasa di hadapan banyak orang. Berdasarkan hasil wawancara

pada variabel Regulasi Emosi, secara keseluruhan, hasil temuan mengarah pada kesimpulan bahwa regulasi emosi partisipan berada pada tingkat yang rendah.

Selanjutnya hasil wawancara dari berbagai aspek variabel *Adverse Childhood Experience*, diperoleh temuan sebagai berikut: pada aspek Kekerasan (*Abuse*), terdapat 3 individu yang mengungkapkan telah mengalami hal tersebut. Seperti, mereka merasa dipermalukan, direndahkan, dan dihina oleh anggota keluarganya termasuk orang tua, namun tidak sampai terjadi kekerasan fisik. Selanjutnya pada aspek Pengabaian (*Neglect*), 4 individu menyatakan mengalami hal ini. Mereka merasakan kurangnya keakraban dalam keluarga karena minimnya interaksi cerita, serta merasa tidak dicintai atau tidak dianggap penting. Terakhir, pada aspek Disfungsi Rumah Tangga, 2 individu yang melaporkan mengalami kondisi ini. Seperti perpisahan atau perceraian orang tua. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan memiliki lebih dari satu bentuk *Adverse Childhood Experience*, dan hampir seluruh partisipan mengalami setidaknya satu aspek negatif dalam masa kecil mereka.

Terakhir, hasil wawancara dari berbagai aspek variabel kecemasan, diperoleh temuan sebagai berikut: pada aspek *Autonomic Arousal* (Gairah Otonom), 5 individu bahwa saat merasakan kecemasan, mereka mengalami gejala seperti berdebar-debar di jantung, tremor di tangan, rasa mual, serta mulut yang kering. Seperti ketika mereka diminta untuk melakukan presentasi di depan guru atau dosen, mereka merasakan detak jantung yang lebih cepat dan mengalami kesulitan dalam berbicara. Selanjutnya pada aspek *Skeletal Muscle Effects* (Respon Otot Rangka), 3 individu menyatakan bahwa saat merasa cemas, mereka mengalami tremor pada beberapa bagian tubuh dan merasa tidak nyaman. Seperti, ketika berada di tempat yang tidak menenangkan, mereka cenderung terus menggerakkan kaki tanpa henti.

Kemudian pada aspek *Situational Anxiety* (Kecemasan Situasional), 4 individu mengungkapkan bahwa saat mereka merasa cemas, hal itu memicu munculnya pikiran negatif yang berujung pada situasi yang dapat menekan mereka. Seperti, perasaan cemas muncul ketika melihat orang tua dalam

keadaan sakit, karena kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan buruk di masa depan yang menyebabkan mereka kehabisan energi. Selanjutnya pada aspek *Subjective Experience of Anxious Affect* (Perasaan Cemas Yang Subyektif), 4 individu menyatakan bahwa kecemasan dapat memicu perasaan panik dan ketakutan yang berlebihan. Contohnya, mereka merasa takut terhadap penilaian orang lain mengenai diri mereka, meskipun hal tersebut belum tentu benar. Berdasarkan hasil wawancara pada variabel kecemasan, konsistensi frekuensi gejala yang muncul pada sebagian besar partisipan di berbagai aspek menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami berada pada tingkat tinggi.

Menurut Hendrikson (Lutfianawati dkk., 2023), beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan emosi individu meliputi pengasuhan orang tua dan pengalaman traumatis. Pola asuh orang tua dianggap sangat penting bagi perkembangan serta kesehatan mental anak, mengingat pengaruh orang tua sangat signifikan dibandingkan teman sebaya maupun lingkungan sosial. Keharmonisan keluarga, pola komunikasi, dukungan emosional, dan nilai-nilai yang ditanamkan di rumah dapat membentuk cara seseorang memandang dirinya, menjalin relasi dengan orang lain, serta melihat dunia di sekitarnya (Rania & Roswiyani, 2023). Menurut Santrock (Ulfah & Fourianalistyawati, 2024), hubungan emosional yang erat antara anak dan orang tua dapat menjadi penyangga yang dapat menahan individu dari kecemasan serta kemungkinan munculnya perasaan depresi atau tekanan emosional yang umum terjadi selama masa peralihan menuju kedewasaan. Selanjutnya, pengalaman traumatik yang terjadi pada masa kanak-kanak dapat meninggalkan jejak psikologis yang signifikan, sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan emosional individu di kemudian hari.

Menurut Felitti & Anda (Felitti dkk., 1998; Azaria & Syakarofath, 2024), pengalaman tidak menyenangkan pada masa kanak-kanak atau biasa disebut sebagai *Adverse Childhood Experience* (ACE) adalah kondisi yang berkembang dalam jangka waktu lama sebagai akibat dari peristiwa yang bersifat traumatis. ACE adalah bentuk pengalaman negatif yang terpapar

sebelum usia 18 tahun, termasuk kekerasan fisik, emosional, dan seksual; penelantaran; serta berbagai bentuk disfungsi keluarga seperti perceraian orang tua, penyalahgunaan zat, gangguan mental pada orang tua, hingga kekerasan dalam rumah tangga (Novita dkk., 2025). Trauma ini bisa membuat seseorang kesulitan mengatur perasaannya, seperti tidak bisa mengenali, mengendalikan, atau menyampaikan perasaan secara tepat (Wahdah & Akbar, 2025).

Selain itu, perubahan pandangan dari luar merupakan salah satu faktor yang memengaruhi emosi individu, yang menyebabkan individu merasakan kecemasan sehingga dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dalam mengatur emosinya (Lutfianawati dkk., 2023). Hal ini juga diduga dipengaruhi oleh kekhawatiran dan kecemasan individu terhadap hasil akhir pendidikan serta prospek pekerjaan di masa depan (Prameswari dkk., 2025). Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi diketahui berpotensi menimbulkan beragam gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku impulsif (Rahma dkk., 2024). Meskipun kecemasan merupakan pengalaman yang wajar, pada beberapa individu, kondisi ini dapat mengganggu dan menghambat proses perkembangan mereka (Setiawan & Musslifah, 2023).

Lovibond & Lovibond (Lovibond & Lovibond, 1995; Oktavia dkk., 2025) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah keadaan yang dipicu oleh elemen-elemen tertentu yang membuat seseorang mengalami tekanan, yang kemudian memunculkan rasa cemas. Menurut konsep Psikodinamik yang dikemukakan oleh Freud (Oktavia dkk., 2025), kecemasan diartikan sebagai situasi yang menandakan potensi ancaman yang belum nyata, namun mungkin akan terjadi, sehingga seseorang akan mengembangkan strategi untuk melindungi dirinya. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas perkembangan seseorang, karena individu menjadi sulit berkonsentrasi, kurang mampu mengambil keputusan secara efektif, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial maupun mengelola tuntutan akademik dan emosional.

Lokasi penelitian ini berada di Kota Bekasi, sebuah wilayah urban dengan dinamika sosial yang cukup kompleks, terutama bagi Gen Z yang tumbuh dalam lingkungan serba cepat dan penuh tekanan. Bekasi sebagai kota dengan pertumbuhan penduduk muda yang tinggi menjadi tempat yang relevan untuk melihat bagaimana lingkungan keluarga, tuntutan sosial, serta paparan teknologi berpengaruh terhadap kondisi emosional mereka. Topik penelitian mengenai Pengalaman Masa Kecil Yang Tidak Menyenangkan, Kecemasan, dan Regulasi Emosi menjadi penting karena ketiga variabel tersebut saling berkaitan dan berdampak langsung pada kesehatan mental generasi muda. Di tengah meningkatnya kasus stres, kecemasan, serta masalah emosional pada Gen Z, pemahaman yang mendalam terkait kondisi ini sangat diperlukan. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan untuk mengidentifikasi faktor risiko, memahami pola regulasi emosi yang rendah, serta memberikan dasar bagi intervensi preventif dan dukungan psikologis yang lebih tepat bagi generasi tersebut.

Penelitian yang akan dilakukan memiliki unsur kebaruan karena menggabungkan tiga variabel utama, yaitu *Adverse Childhood Experience* (ACE), kecemasan, dan regulasi emosi dalam satu model untuk melihat pengaruh pengalaman masa kecil dan kondisi emosional saat ini terhadap kemampuan regulasi emosi. Populasi penelitian berfokus pada Generasi Z yang mencakup remaja hingga dewasa awal, sehingga lebih relevan dengan dinamika emosional generasi masa kini. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang menyoroti faktor protektif, penelitian ini menekankan faktor risiko psikologis dengan melihat bagaimana ACE dan kecemasan dapat menghambat terbentuknya regulasi emosi yang adaptif. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan perspektif bahwa regulasi emosi dipengaruhi tidak hanya oleh ACE secara langsung, tetapi juga oleh kecemasan yang masih dialami pada masa remaja dan dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi pada individu Generasi Z di Kota Bekasi?
2. Bagaimana tingkat *Adverse Childhood Experience* (ACE) pada individu Generasi Z di Kota Bekasi?
3. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh individu Generasi Z di Kota Bekasi?
4. Apakah terdapat hubungan antara ACE dengan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi?
5. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi?
6. Apakah terdapat pengaruh antara ACE dan kecemasan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah disebutkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.
2. Untuk mengetahui tingkat *Adverse Childhood Experience* (ACE) pada Generasi Z di Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh Generasi Z di Kota Bekasi.
4. Untuk menganalisis hubungan ACE dengan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.
5. Untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.
6. Untuk menganalisis pengaruh ACE dan kecemasan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis, yang dapat dirinci sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoretis memberikan kontribusi terhadap ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi emosi, dengan fokus pada hubungan pengalaman masa kecil, kecemasan, dan regulasi emosi. Penelitian ini juga berperan dalam memperkuat teori mengenai *Adverse Childhood Experience* (ACE) dan kecemasan serta dampaknya terhadap perkembangan emosional individu, mulai dari masa remaja hingga dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang berfokus pada Generasi Z dan dinamika kesehatan mental di wilayah urban seperti Kota Bekasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu (Generasi Z)

Penelitian ini bertujuan untuk membantu individu memahami peran penting regulasi emosi serta bagaimana pengalaman masa kecil dan kecemasan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi individu untuk memperkuat kesadaran diri (*self-awareness*) dalam pengaturan emosi secara lebih adaptif, sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan dan dinamika kehidupan dengan lebih sehat secara emosional.

b. Bagi orang tua dan keluarga

Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi keluarga mengenai bagaimana pola asuh, dinamika keluarga, dan interaksi emosional berperan penting dalam perkembangan anak hingga memasuki usia dewasa awal. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi keluarga untuk membangun lingkungan yang lebih suportif dan peka terhadap kebutuhan emosional anggota keluarga, sehingga

mampu mendukung kesehatan mental dan perkembangan emosional anggota keluarga, khususnya Generasi Z.

c. Bagi tenaga pendidik dan pihak sekolah maupun kampus

Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai berbagai faktor risiko psikologis yang dapat memengaruhi performa akademik maupun perilaku sosial siswa dan mahasiswa. Temuan tersebut dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan, layanan konseling, atau edukasi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran, sehingga institusi pendidikan dapat membantu peserta didik mengelola kondisi emosionalnya secara lebih efektif.

d. Bagi praktisi psikologi dan konselor

Penelitian ini dapat menjadi data pendukung dalam merancang intervensi dan layanan konseling yang berfokus pada trauma masa kecil, kecemasan, dan regulasi emosi, sehingga penanganan yang diberikan dapat lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga menguatkan pentingnya intervensi preventif bagi generasi muda untuk mencegah berkembangnya gangguan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka sejak dini.

e. Bagi pemerintah daerah atau lembaga sosial

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak pemerintah daerah maupun institusi sosial dalam merumuskan program kesehatan mental berbasis masyarakat, khususnya yang ditujukan bagi remaja dan dewasa awal di wilayah urban seperti Kota Bekasi. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun kebijakan dan program yang lebih akurat sasaran dan manfaatnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda di lingkungan perkotaan.