

## Adverse Childhood Experiences, Coping Strategies, and Emotional Distress on Young Adults During the COVID-19 Pandemic

### [Pengalaman Buruk di Masa Kecil, Strategi *Coping*, dan Hendaya Emosional Pada Individu Dewasa Muda Selama Pandemi COVID-19]

Shanen Emily & Zahrasari Lukita Dewi

Fakultas Psikologi

Universitas Indonesia Katolik Atma Jaya

The purpose of this study was to examine the relationship between adverse childhood experiences and the use of coping strategies on the emergence of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic. A number of previous studies found an increase in emotional distress in young adults the COVID-19 pandemic. The authors suspect that there is a role of adverse childhood experiences and the use of maladaptive coping strategies on emotional distress during the COVID-19 pandemic. This study utilizes quantitative method with three measuring instruments, namely: (1) Adverse Childhood Experiences (ACEs); (2) Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42); and (3) Ways of Coping Scale (WCS). The participants of this study were 278 young adults, whom had at least one adverse childhood experience, and lives in the Jabodetabek area. The results showed that there was a positive correlation between emotional distress and adverse childhood experiences and emotion-focused coping strategies. In addition, emotional distress also has a negative correlation with problem-focused coping strategies. Considering the results of this study, the treatment that needs to be given to young adults who have emotional distress during the COVID-19 is by strengthening the individual's ability to cope with the problems experienced during the COVID-19 pandemic, and involving the acceptance of adverse childhood experiences.

**Keywords:** COVID-19 pandemic, adverse childhood experiences, emotional distress, coping strategies, young adults, depression, anxiety, stress

Tujuan studi ini adalah meneliti hubungan antara pengalaman buruk di masa kecil dan penggunaan strategi *coping* terhadap hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19. Sejumlah hasil studi sebelumnya menunjukkan peningkatan hendaya emosional yang dialami oleh individu dewasa awal selama pandemi COVID-19. Penulis menduga adanya peranan pengalaman buruk di masa kecil dan strategi *coping* yang kurang adaptif pada hendaya emosional selama pandemi COVID-19. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan tiga alat ukur, yaitu: (1) *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*; (2) *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)*; dan (3) *Ways of Coping Scale (WCS)*. Partisipan studi ini berjumlah 278 individu dewasa muda, yang memiliki minimal satu pengalaman buruk di masa kecil, dan berdomisili di area Jabodetabek. Hasil studi menunjukkan adanya hubungan positif antara hendaya emosional dengan pengalaman buruk di masa kecil dan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Selain itu, hendaya emosional juga memiliki hubungan negatif dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Mempertimbangkan hasil studi ini, penanganan yang perlu diberikan pada individu dewasa muda dengan hendaya emosional selama pandemi COVID-19 adalah dengan memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi masalah yang dialami selama pandemi COVID-19, serta melibatkan penerimaan terhadap pengalaman buruk di masa kecil.

**Kata kunci:** pandemi COVID-19, pengalaman buruk di masa kecil, hendaya emosional, strategi *coping*, dewasa muda, depresi, kecemasan, stres

Received/Masuk:  
19 July/Juli 2021

Accepted/Terima:  
9 November/November 2022

Published/Terbit:  
25 January/Januari 2023

Correspondence concerning this article should be addressed to: | Korespondensi sehubungan dengan artikel ini ditujukan pada:  
Shanem Emily, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jalan Jenderal Sudirman Kav. 51, Jakarta Selatan 12930, Indonesia.  
E-Mail: ckshanenemily@gmail.com

The COVID-19 pandemic can be said to be one of the stressors experienced by various groups of people. In the study by Banks and Wu (2020), it was found that the pandemic had a major impact on society's mental health, especially with regard to the impact of limiting daily activities. Banks and Wu (2020) found an increase in cases of severe psychological problems since the pandemic in Great Britain. The situation in Indonesia is also experiencing a similar thing. Hasana et al. (2020) conducted a study of a number of university students in Lampung and found that more than 50% of the participants experienced mild depression symptoms.

According to a brief survey conducted by *Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI*; Indonesian Psychiatric Association) to 4,010 respondents regarding mental health problems experienced by the community, 62% of respondents experienced depression due to the COVID-19 pandemic and 65% of respondents experienced anxiety. Based on these conditions, the most commonly reported symptoms are sleep disturbances, excessive worry, irritability, lack of energy, and loss of interest in doing various things. Further studies were conducted on 2,364 respondents in 34 provinces and the results were not too different. There were 69% of respondents who seemed to have psychological problems and 49% of respondents experienced depression which made them think of committing suicide. Based on these data, the largest group experiencing psychological problems is the age group of 17-29 years (*Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI*) [Indonesian Psychiatric Association], n.d.).

In a longitudinal study of the mental health conditions of young adults before and during the COVID-19 pandemic, in general, young adults experienced an increase in emotional distress (Shanahan et al., 2020). According to the study, young adults are considered quite vulnerable to experiencing mental health problems during the COVID-19 pandemic. The developmental stages of young adults are often associated with transitions in various aspects

Pandemi COVID-19 dapat dikatakan sebagai salah satu stresor yang dialami oleh berbagai kalangan masyarakat. Dalam studi oleh Banks dan Wu (2020), ditemukan bahwa pandemi memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama berkaitan dengan dampak pembatasan aktivitas sehari-hari. Banks dan Wu (2020) menemukan meningkatnya kasus masalah psikologis yang berat semenjak adanya pandemi di Britania Raya. Situasi di Indonesia juga mengalami hal yang serupa. Hasanah et al. (2020) melakukan studi terhadap sejumlah mahasiswa di Lampung dan menemukan bahwa terdapat lebih dari 50% partisipan yang mengalami gejala depresi ringan.

Menurut survei singkat yang dilakukan oleh *Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI*) kepada 4.010 responden terkait masalah kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat, sebanyak 62% responden mengalami depresi karena pandemi COVID-19 dan sejumlah 65% responden mengalami kecemasan. Berdasarkan kondisi tersebut, gejala yang banyak dilaporkan adalah gangguan tidur, khawatir berlebihan, mudah marah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat melakukan berbagai hal. Studi lanjutan dilakukan terhadap 2.364 responden di 34 provinsi dan hasilnya tidak terlalu berbeda. Terdapat 69% responden yang tampak mengalami masalah psikologis dan 49% responden mengalami depresi yang membuat terpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri. Berdasarkan data tersebut, kelompok terbanyak yang mengalami masalah psikologis adalah kelompok usia 17-29 tahun (*Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI*) [Indonesian Psychiatric Association], n.d.).

Pada studi longitudinal mengenai kondisi kesehatan mental dewasa muda sebelum dan selama pandemi COVID-19, secara umum individu dewasa muda mengalami peningkatan pada hendaya emosional (Shanahan et al., 2020). Menurut studi tersebut, individu dewasa muda dinilai cukup rentan mengalami masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19. Tahap perkembangan dewasa muda sering dikaitkan dengan transisi di berbagai aspek kehidupan, sehingga para

of life, so that young adults are just starting to face new and different social responsibilities from their previous age (Santrock, 2013). On the other hand, the COVID-19 pandemic has significant consequences for young adults, including lifestyle problems, economic problems, or feelings of hopelessness, which are also associated with the emergence of emotional distress.

Liu et al. (2020) conducted a study on the factors influencing the emergence of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic. Based on the study, it was found that high sense of loneliness, worry about viruses, and low tolerance for pressure actually increased the emergence of depression and anxiety symptoms. It is supported by the study results by Muyan et al. (2016), regarding things that can predict the emergence of depression and anxiety symptoms of adult individuals. According to the study results, it was found that a sense of isolation from the social environment, sense of vulnerability, and pessimism about situations actually triggers vulnerability on the emergence of emotional distress.

Reviewing further, there are various factors that cause individuals to experience emotional distress, one of which is past traumatic experiences. For individuals who have experienced trauma in the past, they have a tendency to view the current situation of the COVID-19 pandemic as an unsafe situation, and have similarities with past experiences. In discussing trauma, there is a term known as adverse childhood experiences, namely bad experiences that occur in the first 18 years of an individual's life. These adverse childhood experiences are related to physical, emotional, and/or sexual violence, physical or psychological rejection, or household dysfunction (Felitti et al., 1998).

Experiences of stress and trauma experienced by individuals with adverse childhood experiences have a negative impact on an individual's ability to self-regulate when faced with other pressures (Schilling et al., 2007). As a result, individuals are more sensitive in responding to the pressure they face so they easily feel afraid and anxious. In addition, individuals with adverse childhood experiences also have a tendency to have coping strategies that are less adaptive, which has an impact on the emergence of psychological problems, such as aggressive behavior, mood management problems, anxiety, depression, suicide

individu dewasa muda baru saja mulai menghadapi tanggung jawab sosial yang baru dan berbeda dari usia sebelumnya (Santrock, 2013). Di sisi lain, pandemi COVID-19 memiliki konsekuensi yang cukup besar bagi individu dewasa muda, termasuk gaya hidup, masalah ekonomi, atau rasa putus asa, yang juga diasosiasikan dengan kemunculan hendaya emosional.

Liu et al. (2020) melakukan studi mengenai faktor yang mempengaruhi kemunculan hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19. Berdasarkan studi tersebut, ditemukan bahwa tingginya rasa kesepian, kekhawatiran terhadap virus, dan rendahnya toleransi terhadap tekanan justru meningkatkan kemunculan gejala depresi dan kecemasan. Hal ini didukung oleh hasil studi oleh Muyan et al. (2016), mengenai hal yang dapat memprediksi kemunculan gejala depresi dan kecemasan dari individu dewasa. Menurut hasil studi tersebut, ditemukan bahwa rasa terisolasi dari lingkungan sosial, perasaan rapuh, dan pesimis atas situasi justru memicu kerentanan terhadap munculnya hendaya emosional.

Jika ditinjau lebih lanjut, terdapat berbagai faktor yang menyebabkan individu mengalami hendaya emosional, salah satunya adalah pengalaman traumatis di masa lalu. Pada individu yang pernah mengalami trauma di masa lalu, individu tersebut memiliki kecenderungan memandang bahwa situasi pandemi COVID-19 saat ini adalah situasi yang tidak aman, dan memiliki kesamaan dengan pengalamannya di masa lalu. Dalam pembahasan mengenai trauma, terdapat istilah yang dikenal dengan pengalaman buruk di masa kecil, yaitu pengalaman buruk yang terjadi dalam 18 tahun pertama kehidupan individu. Pengalaman buruk di masa kecil ini berkaitan dengan perilaku kekerasan secara fisik, emosional, dan/atau seksual, penolakan fisik maupun psikologis, atau disfungsi rumah tangga (Felitti et al., 1998).

Pengalaman stres dan trauma yang dialami oleh individu dengan pengalaman buruk di masa kecil berdampak negatif terhadap kemampuan individu untuk meregulasi diri ketika berhadapan dengan tekanan lainnya (Schilling et al., 2007). Akibatnya, individu lebih sensitif dalam merespon tekanan yang dihadapi sehingga mudah merasa takut dan cemas. Selain itu, individu dengan pengalaman buruk di masa kecil juga memiliki kecenderungan untuk memiliki strategi *coping* yang kurang adaptif, yang berdampak pada kemunculan masalah psikologis, seperti perilaku agresif, masalah pengelolaan *mood*, kecemasan, depresi,

attempts, or substance use (Merrick et al., 2017; Perez et al., 2016; Waite & Ryan, 2020).

Paramita and Faradiba (2020) conducted a study on adverse childhood experiences on university students in Indonesia, and found that there was a correlational relationship between symptoms of depression and/or anxiety and the number of adverse childhood experiences in individuals. Based on these studies, it was found that emotional rejection was the most commonly experienced adverse childhood experiences and had a significance for the emergence of depression and anxiety symptoms. One of the factors that causes this to happen is the lack of support from parents, which causes children to form negative view on one's self, causing it to be more difficult to develop self-defense when dealing with pressure.

Adverse childhood experiences are closely related to the absence of emotional validation given to children at that time. In a study conducted by Krause et al. (2003), the absence of emotional validation in childhood is closely related to the emergence of emotional distress in adulthood. This occurs because individuals tend to hold back the emotions they experience, such as emotional expressions that are contrary to what they feel, suppression, or avoid responding to the stress they are experiencing. Such conditions encourage the emergence of emotional distress in adulthood.

According to De Bellis and Zisk (2014), the pressure of adverse childhood experiences causes individuals to be more alert in dealing with stress in the future. This causes the body's metabolism to be more sensitive in dealing with pressure and affects the individual's meaning of the pressure. This situation certainly affects the way young adults perceive the pressure they are experiencing, including in the COVID-19 pandemic situation.

Lazarus and Folkman (1984, as cited in Contrada & Baum, 2011) explained that the perception of pressure experienced by individuals could influence the choice of coping strategy used. On the other hand, choosing the right coping strategy can help individuals to deal with pressure, so that it can help reduce the level of emotional distress (Margetić et al., 2021). Conversely, choosing an inappropriate or maladaptive coping strategy will actually cause individuals to experience repeated feelings of depression. Study results by Margetić et al. (2021) also explained that individuals

percobaan bunuh diri, atau penggunaan zat terlarang (Merrick et al., 2017; Perez et al., 2016; Waite & Ryan, 2020).

Paramita dan Faradiba (2020) melakukan studi mengenai pengalaman buruk di masa kecil pada mahasiswa di Indonesia, dan menemukan bahwa terdapat hubungan korelasional antara gejala depresi dan/atau kecemasan dengan jumlah pengalaman buruk di masa kecil pada individu. Berdasarkan studi tersebut, ditemukan bahwa penolakan secara emosi menjadi pengalaman buruk di masa kecil yang paling banyak dialami dan memiliki signifikansi terhadap kemunculan gejala depresi dan kecemasan. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi adalah ketiadaan dukungan dari orang tua, yang menyebabkan anak dapat membentuk pandangan diri yang negatif dan mengakibatkan kesulitan dalam mengembangkan pertahanan diri ketika berhadapan dengan tekanan.

Pengalaman buruk di masa kecil erat kaitannya dengan ketiadaan validasi emosi yang diberikan terhadap anak pada saat itu. Dalam studi yang dilakukan oleh Krause et al. (2003), ketiadaan validasi emosi pada usia anak erat kaitannya dengan kemunculan hendaya emosional di usia dewasa. Hal ini terjadi akibat individu cenderung menahan emosi yang dialami, seperti ekspresi emosi yang bertentangan dengan yang dirasakan, supresi, atau menghindari respon atas stres yang dialami. Kondisi demikian mendorong munculnya hendaya emosional di usia dewasa.

Menurut De Bellis dan Zisk (2014), tekanan atas pengalaman buruk di masa kecil menyebabkan individu cenderung lebih waspada dalam menghadapi tekanan di kemudian hari. Hal ini mengakibatkan metabolisme tubuh dalam menghadapi tekanan menjadi lebih sensitif dan mempengaruhi pemaknaan individu atas tekanan tersebut. Keadaan ini tentu mempengaruhi cara individu dewasa muda mempersepsikan tekanan yang dialaminya, termasuk dalam situasi pandemi COVID-19.

Lazarus dan Folkman (1984, sitat dalam Contrada & Baum, 2011) menjelaskan bahwa persepsi terhadap tekanan yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* yang digunakan. Di sisi lain, pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat hendaya emosional (Margetić et al., 2021). Sebaliknya, pemilihan strategi *coping* yang tidak tepat atau maladaptif justru akan menyebabkan individu mengalami perasaan tertekan secara berulang. Hasil studi oleh Margetić et al. (2021)

who do not actively try to deal with the pressure they are experiencing will instead experience emotional distress.

According to Lazarus and Folkman (1984, as cited in Contrada & Baum, 2011), there are two types of coping strategies against stress that can be done by individuals, namely: (1) problem-focused coping strategies; and (2) emotion-focused coping strategies. Problem-focused coping strategies are coping strategies performed by individuals by trying to focus on solving the problems they face, such as planning, controlling behavior, or seeking social support. This coping strategy consists of three ways that can be done, namely: (1) social support; (2) confrontative; and (3) planful problem solving. Meanwhile, emotion-focused coping strategies are coping strategies that arise by focusing on relieving emotions that arise as a result of the source of the problem. This coping strategy consists of five ways that can be performed, namely: (1) distancing; (2) self-controlling; (3) accepting responsibility; (4) escape avoidance; and (5) positive reappraisal.

In a study conducted in Wuhan by Guo et al. (2020), it was found that choosing problem-focused coping strategies during the COVID-19 pandemic had a positive impact on mental health during a pandemic. Conversely, choosing emotion-focused coping strategies actually tends to increase anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. This is because emotion-focused coping strategies are passive in dealing with problems.

On the other hand, individuals with adverse childhood experiences tend to have maladaptive coping strategies. The study by Sheffler et al. (2019) found that young adults who had adverse childhood experiences tended to use more emotion-focused coping in coping with their problems. This is because when individuals experience adverse childhood experiences, individuals (as children) will try more to overcome their emotions because they have not been able to find solutions to deal with these experiences. As a result, these coping strategies are carried over into the individual as an adult. Nonetheless, a number of studies suggest that adult individuals need to use problem-focused coping strategies. Emotion-focused coping strategies are considered to be incapable of overcoming a number of problems faced by adult individuals. Therefore, the study results state that

juga menjelaskan bahwa individu yang tidak secara aktif mencoba mengatasi tekanan yang sedang dialaminya justru akan mengalami kendala emosional.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984, sitat dalam Contrada & Baum, 2011) terdapat dua jenis strategi *coping* terhadap stres yang dapat dilakukan oleh individu, yaitu: (1) strategi *coping* dengan berfokus pada masalah; dan (2) strategi *coping* dengan fokus pada emosi. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah adalah strategi *coping* yang dilakukan oleh individu dengan berusaha fokus menyelesaikan masalah yang dihadapinya, seperti melakukan perencanaan, pengendalian perilaku, atau mencari dukungan sosial. Strategi *coping* ini terdiri dari tiga cara yang dapat dilakukan, yaitu: (1) dukungan sosial; (2) konfrontasi; dan (3) perencanaan penyelesaian masalah. Sedangkan, strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah strategi *coping* yang muncul dengan berfokus untuk meredakan emosi yang muncul akibat sumber permasalahan. Strategi *coping* ini terdiri dari lima cara yang dapat dilakukan, yaitu: (1) menjaga jarak; (2) mengontrol diri; (3) menerima tanggung jawab; (4) menghindar; dan (5) menilai ulang secara positif.

Pada studi yang dilakukan di Wuhan oleh Guo et al. (2020), ditemukan bahwa pemilihan strategi *coping* yang berfokus pada masalah selama pandemi COVID-19 memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental selama pandemi. Sebaliknya, pemilihan strategi *coping* yang berfokus pada emosi justru cenderung meningkatkan kecemasan dan depresi selama pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi bersifat pasif dalam menghadapi masalah.

Di sisi lain, individu dengan pengalaman buruk di masa kecil cenderung memiliki strategi *coping* yang maladaptif. Studi oleh Sheffler et al. (2019) menemukan bahwa individu dewasa muda dengan pengalaman buruk di masa kecil memiliki kecenderungan untuk lebih menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi dalam melakukan *coping* terhadap masalahnya. Hal ini dikarenakan ketika individu mengalami pengalaman buruk di masa kecil, individu (sebagai anak) akan lebih berusaha mengatasi emosinya karena belum mampu menemukan solusi untuk menghadapi pengalaman tersebut. Sebagai akibatnya, strategi *coping* tersebut terbawa hingga individu tersebut dewasa. Walaupun demikian, sejumlah studi mengemukakan bahwa individu dewasa perlu menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi dinilai kurang mampu untuk mengatasi sejumlah masalah yang dihadapi oleh individu

individuals with adverse childhood experiences tend to have coping strategies that are less appropriate in solving their problems, or in other words, have maladaptive coping strategies (Sheffler et al., 2019).

Based on the previous explanation, the authors suggest that there is a fairly close relationship between the emergence of emotional distress and adverse childhood experiences and the selection of coping strategies during the COVID-19 pandemic. In the situation of the COVID-19 pandemic, many uncertainties were experienced by various groups and various situations that had to be continuously adjusted to the development of the COVID-19 pandemic. A number of previous studies explained that this situation greatly affected the mental health conditions of various groups, including that of young adults. Therefore, the hypotheses of this study is as follows:

*Hypothesis 1:* The higher the number of adverse childhood experiences, the higher the level of emotional distress young adults have during the COVID-19 pandemic.

*Hypothesis 2:* There is a significant relationship between the use of emotion-focused coping strategy and the level of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic.

*Hypothesis 3:* There is a significant relationship between the use of problem-focused coping strategy and the level of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic.

## Method

### Participants

The population of this study is young adults who live in the *Jabodetabek* (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) area, who have had adverse childhood experiences. Based on Santrock (2013), the age of young adults ranges from 20-30 years. Adverse childhood experiences will be measured through the Adverse Childhood Experiences (ACEs) instrument filled out by the participants.

The sampling technique for this study is convenience sampling, which is a sampling technique by finding participants in accordance with pre-

dewasa. Maka dari itu, hasil studi tersebut menyatakan bahwa individu yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil cenderung memiliki strategi *coping* yang kurang tepat dalam menyelesaikan masalahnya, atau dengan kata lain, strategi *coping* maladaptif (Sheffler et al., 2019).

Berdasarkan paparan tersebut, penulis menduga bahwa terdapat hubungan yang cukup erat antara kemunculan hendra emosional dengan pengalaman buruk di masa kecil dan pemilihan *strategi coping* selama pandemi COVID-19. Dalam situasi pandemi COVID-19, banyak ketidakpastian yang dialami oleh berbagai kalangan dan beragam situasi yang harus terus disesuaikan dengan perkembangan pandemi COVID-19. Sejumlah studi sebelumnya memaparkan bahwa situasi ini sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental berbagai kalangan, termasuk individu dewasa muda. Maka dari itu, hipotesis studi ini adalah sebagai berikut:

*Hipotesis 1:* Semakin tinggi jumlah pengalaman buruk di masa kecil, semakin tinggi tingkat hendra emosional yang dimiliki oleh individu dewasa muda selama pandemi COVID-19.

*Hipotesis 2:* Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan tingkat hendra emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19.

*Hipotesis 3:* Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan tingkat hendra emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19.

## Metode

### Partisipan

Populasi studi ini adalah individu dewasa muda yang berdomisili di area *Jabodetabek* (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi), yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil. Berdasarkan Santrock (2013), usia dewasa muda berkisar antara 20-30 tahun. Pengalaman buruk di masa kecil akan diketahui melalui alat ukur *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* yang diisi oleh partisipan.

Teknik *sampling* studi ini adalah *convenience sampling*, yaitu teknik *sampling* dengan mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria studi yang sudah

determined study criteria, and are easy to access in the data collection process (Howitt & Crammer, 2011). Questionnaires were distributed online to young adults who lived in the *Jabodetabek* (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) area. In confirming the domiciles of the participants, the author includes filling in personal data, so that data on the distribution of the participants' domiciles is also obtained.

In the data collection process, the authors obtained 301 study participants who had filled out the questionnaire. Based on the data that has been obtained, the authors select participants with adverse childhood experiences based on the Adverse Childhood Experiences (ACEs) scale. Therefore, the authors only use participant data with Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores in the range 1-10. Based on this, the authors obtained a total of 278 participants with adverse childhood experiences, consisting of 118 male participants and 160 female participants. The average participant had an educational level of having graduated from Strata-1/equivalent, with a total of 171 participants.

This study has received approval for ethical clearance from *Komisi Etik Penelitian* (Research Ethics Commission) *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya* with letter number: 0310A/III/LPPM-PM.10.05/03/2021.

## Instruments and Data Collection Techniques

### *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*

Adverse childhood experiences are measured by Adverse Childhood Experiences (ACEs) which contain 10 statements related to adverse childhood experiences before the age of 18 years. These statements measure 10 types of adverse childhood experiences, which are classified into three major aspects, namely: (1) violence (physical, verbal, and sexual); (2) rejection (physical and emotional); and (3) household dysfunction (divorce or separation of parents, direct witnessing of violence by other family members, history of substance abuse, history of psychological disorders, and history of crime in the family).

The meaning of the total score of Adverse Childhood Experiences (ACEs) is the sum of exposures to adverse childhood experiences in an individual, so that the range of Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores is 0-10 (meaning "Never Been Exposed" to "Exposed

determined, and easy to access in the data collection process (Howitt & Crammer, 2011). Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring kepada para individu dewasa muda yang berdomisili di area Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). Dalam memastikan domisili dari para partisipan, penulis menyertakan pengisian data diri, sehingga data persebaran domisili para partisipan juga diperoleh.

Dalam proses pengambilan data, penulis mendapatkan sebanyak 301 partisipan studi yang telah melakukan pengisian kuesioner. Berdasarkan data yang telah didapat, penulis melakukan seleksi untuk mendapatkan partisipan dengan pengalaman buruk di masa kecil berdasarkan alat ukur *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Maka dari itu, penulis hanya menggunakan data partisipan dengan skor *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* di rentang 1-10. Berdasarkan hal tersebut, penulis mendapatkan sejumlah 278 partisipan dengan pengalaman buruk di masa kecil, yang terdiri dari 118 partisipan dengan jenis kelamin laki-laki dan 160 partisipan dengan jenis kelamin perempuan. Rerata partisipan memiliki tingkat pendidikan sudah lulus Strata-1/ sederajat, dengan jumlah 171 partisipan.

Studi ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik dari *Komisi Etik Penelitian Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya* dengan surat nomor: 0310A/III/LPPM-PM.10.05/03/2021.

## Alat Ukur dan Teknik Pengumpulan Data

### *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*

Pengalaman buruk di masa kecil diukur dengan *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* yang berisi 10 pernyataan terkait pengalaman buruk di masa kecil sebelum usia 18 tahun. Sejumlah pernyataan tersebut mengukur 10 tipe pengalaman buruk di masa kecil, yang terklasifikasi ke dalam tiga aspek besar, yaitu: (1) kekerasan (fisik, verbal, dan seksual); (2) penolakan (fisik dan emosional); dan (3) disfungsi rumah tangga (perceraian atau perpisahan orangtua, menyaksikan langsung kekerasan yang dilakukan oleh anggota keluarga lainnya, riwayat penggunaan narkoba, riwayat gangguan psikologis, dan riwayat kriminal di dalam keluarga).

Makna dari total skor *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* adalah jumlah keterpaparan pengalaman buruk di masa kecil pada individu, sehingga rentang skor *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* adalah 0-10 (dengan arti "Tidak Pernah Terpapar" hingga "Terpapar

to All Categories”). Adverse Childhood Experiences (ACEs) was compiled by Felitti et al. (1998) and translated into Bahasa Indonesia by Saragih (2017). Based on the psychometric tests that have been carried out, Adverse Childhood Experiences (ACEs) have an internal reliability of .64 and item correlations with a range of .11 - .55 (Saragih, 2017).

### **Ways of Coping Scale (WCS)**

Coping strategies for stress are measured by the Ways of Coping Scale (WCS) which was revised by Folkman in 1986, then adapted and translated into Bahasa Indonesia by Atmawijaya (2018). The Ways of Coping Scale (WCS) consists of 66 items which have 16 distractor items and 50 other items that measure how individuals carry out coping which describes problem-focused coping strategies and emotion-focused coping strategies using a Likert scale. Based on the validity test on the adaptation process, the internal consistency results for items that measure problem-focused coping strategies are in the range of .758 - .786, while for items that measure emotion-focused coping strategies are in the range of .864 - .873. The Ways of Coping Scale (WCS) has a Cronbach's alpha coefficient of .784 on problem-focused coping strategies and .872 on emotion-focused coping strategies (Atmawijaya, 2018).

### **Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)**

The emotional distress variable is measured using Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42), which is designed to measure negative affect states of depression, anxiety, and stress (Lovibond & Lovibond, 1995). The Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42) consists of 42 statements, consisting of 14 statements to measure each aspect (depression, anxiety, and stress). The scale range on the Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42) is a Likert scale consisting of “0 (Never)” to “3 (Very Often)”. The Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42) was translated into Bahasa Indonesia by Damanik (2006), and based on the results of the adaptation, it was found that the results of the construct validity were .275 - .602, while the reliability test resulted in a score of .896.

### **Data Analysis Method**

Statistical tests were carried out using the Pearson Correlation method to see the results of the correlation

Seluruh Kategori”). *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* disusun oleh Felitti et al. (1998) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Saragih (2017). Berdasarkan uji psikometri yang telah dilakukan, *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* memiliki reliabilitas internal sebesar 0,64 dan korelasi item dengan rentang 0,11 - 0,55 (Saragih, 2017).

### **Ways of Coping Scale (WCS)**

Strategi *coping* terhadap stres diukur dengan *Ways of Coping Scale (WCS)* yang direvisi oleh Folkman pada tahun 1986, kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Atmawijaya (2018). *Ways of Coping Scale (WCS)* terdiri dari 66 butir yang memiliki 16 butir pengecoh dan 50 butir lainnya yang mengukur cara individu melakukan *coping* yang menggambarkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan menggunakan skala *Likert*. Berdasarkan uji validitas pada proses adaptasi tersebut, hasil *internal consistency* pada butir yang mengukur strategi *coping* yang berfokus pada masalah berada pada rentang 0,758 - 0,786, sedangkan pada butir yang mengukur strategi *coping* yang berfokus pada emosi berada pada rentang 0,864 - 0,873. *Ways of Coping Scale (WCS)* memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,784 pada strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan 0,872 pada strategi *coping* yang berfokus pada emosi (Atmawijaya, 2018).

### **Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)**

Variabel hendaya emosional diukur dengan menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)* yang dirancang untuk mengukur keadaan afek negatif dari depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)* terdiri dari 42 pernyataan yang terdiri dari 14 pernyataan untuk mengukur tiap aspek (depresi, kecemasan, dan stres). Rentang skala pada *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)* adalah skala *Likert* yang terdiri dari “0 (*Tidak Pernah*)” hingga “3 (*Sangat Sering*)”. *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)* diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006), dan berdasarkan hasil adaptasi tersebut, ditemukan bahwa hasil validitas konstruk adalah 0,275 - 0,602, sedangkan uji reliabilitasnya menghasilkan skor 0,896.

### **Metode Analisis Data**

Uji statistik dilakukan dengan menggunakan metode *Pearson Correlation* untuk melihat hasil korelasi antara



Table 1  
*Descriptive Overview of the Study Results*

Variables	All Participants ( $n = 278$ )	
	<i>M</i>	<i>SD</i>
Adverse Childhood Experiences	1.942	1.290
Emotion-Focused Coping Strategies	1.844	0.319
Distancing	1.753	0.509
Self-Controlling	1.735	0.364
Accepting Responsibilities	2.188	0.436
Escape Avoidance	1.553	0.523
Positive Reappraisal	1.998	0.504
Problem-Focused Coping Strategies	1.808	0.406
Social Support	1.699	0.574
Confrontative	1.649	0.504
Planful Problem Solving	2.077	0.466
Emotional Distress	48.036	21.198
Depression	13.251	8.608
Anxiety	15.075	7.073
Stress	19.708	8.124

Tabel 1  
*Gambaran Deskriptif Hasil Studi*

Variabel	Seluruh Partisipan ( $n = 278$ )	
	<i>M</i>	<i>SD</i>
Pengalaman Buruk di Masa Kecil	1,942	1,290
Strategi <i>Coping</i> yang Berfokus Pada Emosi	1,844	0,319
Menjaga Jarak	1,753	0,509
Mengontrol Diri	1,735	0,364
Menerima Tanggung Jawab	2,188	0,436
Menghindar	1,553	0,523
Menilai Ulang Secara Positif	1,998	0,504
Strategi <i>Coping</i> yang Berfokus Pada Masalah	1,808	0,406
Dukungan Sosial	1,699	0,574
Konfrontasi	1,649	0,504
Perencanaan Penyelesaian Masalah	2,077	0,466
Hendaya Emosional	48,036	21,198
Depresi	13,251	8,608
Kecemasan	15,075	7,073
Stres	19,708	8,124

between problem-focused coping strategies, emotion-focused coping strategies, and adverse childhood experiences with emotional distress. Statistical analysis was performed utilizing the International Business Machines Corporation (IBM) Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 24.0.

strategi *coping* yang berfokus pada masalah, strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dan pengalaman buruk di masa kecil dengan hendaya emosional. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *International Business Machines Corporation (IBM) Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 24,0.

## Results

### Descriptive Overview of Study Results

Table 1 and Table 2 show a descriptive overview of the study results. In general, participants had two out of

## Hasil

### Gambaran Deskriptif Hasil Studi

Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan gambaran deskriptif hasil studi. Secara umum, partisipan memiliki dua dari

Table 2  
*Frequency Level of Emotional Distress Based on Z-Scores of Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)*

Categorization	Frequency	Percentage
“Normal”	190	68%
“Mild”	44	16%
“Moderate”	38	14%
“Severe”	6	2%

Tabel 2  
*Frekuensi Tingkat Hendaya Emosional Berdasarkan Z-Score Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
“Normal”	190	68%
“Ringan”	44	16%
“Sedang”	38	14%
“Berat”	6	2%

10 adverse childhood experiences with a mean of 1.942. Through Adverse Childhood Experiences (ACEs), it was found that the type most commonly experienced was verbal violence, namely in 133 participants.

Another variable is the coping strategy for stress variable. According to the data, the mean of the two coping strategies is the same, with a mean of 1.808 and 1.844. This shows that overall, the participants utilized both coping strategies equally. In addition, referring to Table 1, the participants on average seem to utilize emotion-focused coping strategies quite often by accepting responsibility and problem-focused coping strategies by means of playful problem solving, that is, with the mean of 2.188 and 2.077.

Then, the participants on average have an emotional distress level of 48.036 with a z-score of 0.00. If it is based on the z-score results, the result is still in the “Normal” category. According to Lovibond and Lovibond (1995, as cited in Parkitny & McAuley, 2010), the results of the Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42) with a z-score of below 0.5 can be categorized as “Normal”, z-score of 0.5 - 1.0 can be categorized as “Mild”, z-score of 1.0 - 2.0 can be categorized as “Moderate”, and z-scores of above 2.0 can be categorized as “Severe”.

## Data Analysis

In Table 3 which shows the results of the normality test for each variable, the Adverse Childhood Experiences

10 pengalaman buruk di masa kecil dengan *mean* sebesar 1,942. Melalui *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*, ditemukan bahwa tipe yang paling banyak dialami adalah kekerasan secara verbal, yaitu pada 133 partisipan.

Variabel lainnya adalah variabel strategi *coping* terhadap stres. Jika melihat data, rerata kedua strategi *coping* tergolong sama, yaitu dengan *mean* sebesar 1,808 dan 1,844. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, para partisipan menggunakan kedua strategi *coping* secara seimbang. Selain itu, mengacu pada Tabel 1, rerata partisipan tampaknya cukup sering menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menerima tanggung jawab dan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan cara perencanaan pemecahan masalah, yaitu dengan *mean* 2,188 dan 2,077.

Kemudian, rerata partisipan memiliki tingkat hendaya emosional sebesar 48,036 dengan *z-score* sebesar 0,00. Jika berdasarkan hasil *z-score*, maka hasil tersebut masih tergolong kategori “Normal”. Menurut Lovibond dan Lovibond (1995, sitat dalam Parkitny & McAuley, 2010), hasil *Depression, Anxiety, and Stress 42 (DASS-42)* dengan *z-score* di bawah 0,5 dapat dikategorikan sebagai “Normal”, *z-score* 0,5 - 1,0 dapat dikategorikan sebagai “Ringan”, *z-score* 1,0 - 2,0 dapat dikategorikan sebagai “Sedang”, dan *z-score* di atas 2,0 dapat dikategorikan sebagai “Berat”.

## Analisis Data

Pada Tabel 3 yang menunjukkan hasil uji normalitas pada tiap variabel, skor *Adverse Childhood Experiences*

Table 3  
*Results of Normality Test*

Variables	<i>Shapiro-Wilk</i>	Explanation
Adverse Childhood Experiences	0.000	Abnormal
Emotion-Focused Coping Strategies	0.960	Normal
Problem-Focused Coping Strategies	0.151	Normal
Emotional Distress	0.068	Normal

Tabel 3  
*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
Pengalaman Buruk di Masa Kecil	0,000	Tidak Normal
Strategi <i>Coping</i> yang Berfokus Pada Emosi	0,960	Normal
Strategi <i>Coping</i> yang Berfokus Pada Masalah	0,151	Normal
Hendaya Emosional	0,068	Normal

(ACEs) scores have abnormal distribution results, while the other three variables (problem-focused coping strategies, emotion-focused coping strategies, and emotional distress) have normal distribution. Regarding data that is not normally distributed on Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores, the authors decided to utilize the Pearson Correlation statistical test using the bootstrapping method. This is because the mean Adverse Childhood Experiences (ACEs) score ranges from one to two experiences, so data cleaning cannot be performed on Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores to help form a normal distribution.

Based on Table 4, the results of the correlation test conducted between the Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores and the total emotional distress scores show that there is a significant positive correlation between the total Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores and the level of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic ( $r(278) = .309; p < .01$ ).

Furthermore, in Table 4, the results of the correlation test between emotional distress and emotion-focused coping strategies show a significant correlation with  $r(278) = .135; p < .05$ . This shows that the higher the level of emotional distress experienced by individuals, the more often individuals use said emotion-focused coping strategies. According to the correlation results of each emotion-focused coping strategies variable in Table 5, the coping strategy that has a significant relationship to the emergence of emotional distress in individuals is the emotion-focused coping strategy by means of avoidance (escape avoidance) with  $r(278) = .434; p < .01$ . Meanwhile, coping

(ACEs) memiliki hasil distribusi yang tidak normal, sedangkan ketiga variabel lainnya (strategi *coping* yang berfokus pada masalah, strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dan hendaya emosional) memiliki distribusi yang normal. Berkaitan dengan data yang tidak berdistribusi normal pada skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), penulis memutuskan untuk menggunakan uji statistik *Pearson Correlation* metode *bootstrapping*. Hal ini dikarenakan skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) rerata berkisar sekitar satu hingga dua pengalaman, sehingga tidak dapat dilakukan pembersihan data terhadap skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) untuk membantu membentuk distribusi yang normal.

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi yang dilakukan antara skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) terhadap hasil total skor hendaya emosional menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara jumlah skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan tingkat hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19 ( $r(278) = 0,309; p < 0,01$ ).

Selanjutnya, pada Tabel 4, hasil uji korelasi antara hendaya emosional dengan strategi *coping* yang berfokus pada emosi menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan  $r(278) = 0,135; p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat hendaya emosional yang dialami oleh individu, maka semakin sering individu menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi tersebut. Jika melihat hasil korelasi dari tiap variabel strategi *coping* yang berfokus pada emosi pada Tabel 5, strategi *coping* yang memiliki hubungan signifikan terhadap kemunculan hendaya emosional pada individu adalah strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menghindar

Table 4  
Results of the Correlation Tests of Study Variables

Variables	1	2	3	4
Adverse Childhood Experiences	-	.309**	.113	.009
Emotional Distress		-	.135*	.151*
Emotion-Focused Coping Strategies			-	.531**
Problem-Focused Coping Strategies				-

Note. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

Tabel 4  
Hasil Uji Korelasi Variabel Studi

Variabel	1	2	3	4
Pengalaman Buruk di Masa Kecil	-	0,309**	0,113	0,009
Hendaya Emosional		-	0,135*	0,151*
Strategi Coping yang Berfokus Pada Emosi			-	0,531**
Strategi Coping yang Berfokus Pada Masalah				-

Catatan. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Table 5  
Results of the Correlation Test Between Emotional Distress and Emotion-Focused Coping Strategies

Variables	1	2	3	4	5	6
Emotional Distress	-	.098	.098	-.028	.434**	-.170**
Distancing		-	.565**	.227**	.417**	.324**
Self-Controlling			-	.341**	.369**	.466**
Accepting Responsibilities				-	.068	.519**
Escape Avoidance					-	.096
Positive Reappraisal						-

Note. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

Tabel 5  
Hasil Uji Korelasi Hendaya Emosional Dengan Strategi Coping yang Berfokus Pada Emosi

Variabel	1	2	3	4	5	6
Hendaya Emosional	-	0,098	0,098	- 0,028	0,434**	- 0,170**
Menjaga Jarak		-	0,565**	0,227**	0,417**	0,324**
Mengontrol Diri			-	0,341**	0,369**	0,466**
Menerima Tanggung Jawab				-	0,068	0,519**
Menghindar					-	0,096
Menilai Ulang Secara Positif						-

Catatan. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

strategies that have a significant negative correlation with emotional distress are emotion-focused coping strategies by conducting positive reappraisals with  $r(278) = -.170$ ;  $p < .01$ ). These results can be interpreted that when individuals carry out emotion-focused coping strategies by conducting positive reappraisals when facing pressure, there is a tendency that the level of emotional distress experienced by individuals is low.

The results of the correlation between emotional distress and problem-focused coping strategies show that there is a significant negative correlation with  $r(278)$

dengan  $r(278) = 0,434$ ;  $p < 0,01$ ). Sedangkan, strategi coping yang memiliki korelasi negatif signifikan dengan hendaya emosional adalah strategi coping yang berfokus pada emosi dengan cara menilai ulang secara positif dengan  $r(278) = - 0,170$ ;  $p < 0,01$ ). Hasil ini dapat diartikan bahwa ketika individu melakukan strategi coping yang berfokus pada emosi dengan cara menilai ulang secara positif saat menghadapi tekanan, maka ada kecenderungan bahwa tingkat hendaya emosional yang dialami rendah.

Hasil korelasi yang dilakukan antara hendaya emosional dengan strategi coping yang berfokus pada masalah menunjukkan bahwa adanya hubungan korelasi negatif

**Table 6**  
*Results of the Correlation Test Between Emotional Distress and Problem-Focused Coping Strategies*

Variables	1	2	3	4
Emotional Distress	-	-.038	-.103	-.238**
Social Support		-	.481**	.312**
Confrontative			-	.507**
Planful Problem Solving				-

Note. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

**Tabel 6**  
*Hasil Uji Korelasi Hendaya Emosional Dengan Strategi Coping yang Berfokus Pada Masalah*

Variabel	1	2	3	4
Hendaya Emosional	-	-0,038	-0,103	-0,238**
Dukungan Sosial		-	0,481**	0,312**
Konfrontasi			-	0,507**
Perencanaan Penyelesaian Masalah				-

Catatan. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

**Table 7**  
*Results of the Correlation Test Between Adverse Childhood Experiences and Emotional Distress*

Variables	1	2	3	4
Adverse Childhood Experiences	-	.323**	.269**	.231**
Depression		-	.678**	.640**
Anxiety			-	.759**
Stress				-

Note. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

**Tabel 7**  
*Hasil Uji Korelasi Pengalaman Buruk di Masa Kecil Dengan Hendaya Emosional*

Variabel	1	2	3	4
Pengalaman Buruk di Masa Kecil	-	0,323**	0,269**	0,231**
Depresi		-	0,678**	0,640**
Kecemasan			-	0,759**
Stres				-

Catatan. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

= - .151;  $p < .05$ ). This shows that individuals who utilize problem-focused coping strategies tend to have low levels of emotional distress. Based on the study results that can be seen in Table 6, problem-focused coping strategies will be more significant in helping to overcome emotional distress if the problem-focused coping strategies utilized is by planning in solving problems (*planful problem solving*). This is shown by the results of a significant correlation between the coping strategy and emotional distress ( $r(278) = -.278$ ;  $p < .01$ ). Thus, a coping strategy that focuses on problems by means of planning in problem solving (*planful problem solving*) is considered to be able to help individuals overcome the pressure experienced

yang signifikan dengan  $r(278) = -0,151$ ;  $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah cenderung memiliki tingkat hendaya emosional yang rendah. Berdasarkan hasil studi yang dapat dilihat dalam Tabel 6, jenis strategi *coping* yang berfokus pada masalah akan lebih signifikan membantu mengatasi hendaya emosional jika strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan cara melakukan perencanaan dalam penyelesaian masalah. Hal ini ditunjukkan oleh hasil korelasi yang signifikan antara strategi *coping* tersebut dengan hendaya emosional ( $r(278) = -0,278$ ;  $p < 0,01$ ). Dengan demikian, strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan cara melakukan perencanaan dalam penyelesaian masalah dinilai dapat

during the COVID-19 pandemic.

Lastly, in Table 7, the results of the correlation test also show that there is a significant correlation between the total number of Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores and the variables of depression ( $r(278) = .323; p < .01$ ), anxiety ( $r(278) = .269; p < .01$ ), and stress ( $r(278) = .231; p < .01$ ). These results support the findings provided in Table 4.

## Discussions

The following conclusions can be drawn based on the results of this study: (1) adverse childhood experiences have a significant positive relationship to the emergence of emotional distress in young individuals during the COVID-19 pandemic; (2) the use of emotion-focused coping strategy has a relationship with the emergence of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic, especially for the emotion-focused coping strategies by means of avoidance (escape avoidance) and reassess positively (positive reappraisals); and (3) the use of problem-focused coping strategy has a significant negative relationship to the emergence of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic, especially for the problem-focused coping strategy by planning problem solving (planful problem solving).

During the COVID-19 pandemic, various groups of people experienced a lot of pressure. In a number of studies, the COVID-19 pandemic has actually increased psychological problems, such as excessive anxiety related to viruses, psychosomatics, frustration, depression, and even the desire to commit suicide (Dubey et al., 2020; Sipahutar & Eryanto, 2020; Sood, 2020). Based on the study results that have been conducted, it can be said that young adults with adverse childhood experiences are actually quite vulnerable to experiencing emotional distress during the COVID-19 pandemic.

This condition can be explained by the emergence of toxic stress experienced by individuals when experiencing adverse childhood experiences. Toxic stress is an ongoing response from the body to very high levels of stress hormones and causes metabolic problems that interfere with the development of children and adolescents (Blitz et al., 2016; Shonkoff et

membantu individu dalam mengatasi tekanan yang dialami selama pandemi COVID-19.

Terakhir, dalam Tabel 7, hasil uji korelasi juga menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara total jumlah skor *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan variabel depresi ( $r(278) = 0,323; p < 0,01$ ), kecemasan ( $r(278) = 0,269; p < 0,01$ ), dan stres ( $r(278) = 0,231; p < 0,01$ ). Hasil ini mendukung temuan yang tersedia pada Tabel 4.

## Diskusi

Berikut adalah sejumlah kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil studi ini: (1) pengalaman buruk di masa kecil memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kemunculan hendaya emosional pada individu muda selama pandemi COVID-19; (2) penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi memiliki hubungan terhadap kemunculan hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19, khususnya untuk strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menghindar dan melakukan penilaian ulang secara positif; dan (3) penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kemunculan hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19, terutama untuk strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan cara melakukan perencanaan dalam penyelesaian masalah.

Dalam kondisi pandemi COVID-19, banyak tekanan yang dialami oleh berbagai kalangan masyarakat. Pada sejumlah studi, situasi pandemi COVID-19 justru meningkatkan masalah psikologis, seperti kecemasan yang berlebihan terkait virus, psikosomatis, rasa frustrasi, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri (Dubey et al., 2020; Sipahutar & Eryanto, 2020; Sood, 2020). Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa individu dewasa muda dengan pengalaman buruk di masa kecil justru cukup rentan mengalami hendaya emosional selama pandemi COVID-19.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan dengan kemunculan *toxic stress* yang dialami individu saat mengalami pengalaman buruk di masa kecil. *Toxic stress* adalah respon berkelanjutan dari tubuh terhadap tingkat hormon stres yang sangat tinggi dan menimbulkan masalah metabolisme tubuh yang mengganggu perkembangan anak dan remaja (Blitz et al., 2016; Shonkoff et al.,

al., 2012; in Waite & Ryan, 2020). The existence of toxic stress affects the neurobiological system in the body which impacts on the individual's ability to deal with stress in the future, especially when the experience of trauma is not resolved. This happens because when individuals experience a prolonged and repetitive experience of difficulty, the system in the body continuously works to be more alert (De Bellis & Zisk, 2014). As a result, the body's metabolism when facing pressure will change to be more sensitive and make individuals feel fear and anxiety to be able to defend themselves. These conditions affect the individual's meaning of a pressure or stressor that is experienced, so that it becomes one of the factors that has an impact on the emergence of emotional distress in the future, including in the situation of the COVID-19 pandemic.

A number of previous studies have also discussed the long-term impact of adverse childhood experiences, especially in relation to individual psychological conditions. In a study conducted by Cheong et al. (2017), it was found that exposure to adverse childhood experiences causes an individual's tendency to develop symptoms of depression later in life, especially if the individual does not have an adequate social environment. In addition, Yang et al. (2020) also conducted a study on the impact of adverse childhood experiences on young adults who had cancer during the COVID-19 pandemic. Through this study, it was found that adverse childhood experiences had a significant impact on the emergence of symptoms of anxiety, suicidal thoughts, and decreased sleep quality in young adults who have cancer. A number of previous study results seem to reinforce that young adults with adverse childhood experiences are among those who are vulnerable to psychological problems during the COVID-19 pandemic.

The study results also show that there is a positive correlation between the use of emotion-focused coping strategies and the emergence of emotional distress during the COVID-19 pandemic, especially in individuals who experience anxiety and depression. In a study conducted by Tuasikal and Retnowati (2018) on first-year students regarding the use of coping strategies and the emergence of depression, it was found that the use of emotion-focused coping strategies had a positive correlation with the level of depression. This is because individuals who use emotion-focused coping strategies tend to avoid or delay solving

2012; dalam Waite & Ryan, 2020). Adanya *toxic stress* ini mempengaruhi sistem neurobiologi di dalam tubuh yang berdampak terhadap kemampuan individu mengatasi stres di kemudian hari, terutama ketika pengalaman trauma yang dialami tidak teratasi. Hal ini terjadi karena ketika individu mengalami suatu pengalaman kesulitan yang berkepanjangan dan terjadi secara berulang, sistem di dalam tubuh secara terus menerus bekerja untuk lebih waspada (De Bellis & Zisk, 2014). Akibatnya, metabolisme tubuh ketika menghadapi tekanan akan berubah menjadi lebih sensitif dan membuat individu memunculkan rasa takut dan cemas untuk bisa mempertahankan diri. Kondisi tersebut mempengaruhi pemaknaan individu terhadap suatu tekanan atau stresor yang dialami, sehingga menjadi salah satu faktor yang berdampak pada kemunculan hendaya emosional di kemudian hari, termasuk dalam situasi pandemi COVID-19.

Sejumlah studi sebelumnya juga telah membahas mengenai dampak jangka panjang dari pengalaman buruk di masa kecil, terutama dalam kaitannya dengan kondisi psikologis individu. Pada studi yang dilakukan oleh Cheong et al. (2017), ditemukan bahwa keterpaparan pada pengalaman buruk di masa kecil menyebabkan kecenderungan individu memunculkan gejala depresi di kemudian hari, terutama apabila individu tidak memiliki lingkungan sosial yang memadai. Selain itu, Yang et al. (2020) juga melakukan studi mengenai dampak pengalaman buruk di masa kecil terhadap individu dewasa muda yang memiliki penyakit kanker selama pandemi COVID-19 berlangsung. Melalui studi tersebut, ditemukan bahwa pengalaman buruk di masa kecil memiliki dampak signifikan terhadap kemunculan gejala kecemasan, pemikiran bunuh diri, dan penurunan kualitas tidur pada individu dewasa muda yang memiliki penyakit kanker. Sejumlah hasil studi terdahulu tersebut tampak memperkuat bahwa individu dewasa muda dengan pengalaman buruk di masa kecil termasuk kalangan yang rentan terhadap masalah psikologis selama pandemi COVID-19.

Hasil studi juga menunjukkan adanya hubungan korelasional positif antara penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan munculnya hendaya emosional selama pandemi COVID-19, khususnya pada individu yang mengalami kecemasan dan depresi. Dalam studi yang dilakukan oleh Tuasikal dan Retnowati (2018) terhadap mahasiswa tahun pertama mengenai penggunaan strategi *coping* dan kemunculan depresi, ditemukan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi memang memiliki korelasi positif dengan tingkat depresi. Hal ini karena individu yang menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi cenderung

problems, causing the emotions they feel to not be managed properly. This situation actually exacerbates the level of student depression. When reviewed further, the study results also show a significant positive correlation between the use of the emotion-focused coping strategy by means of avoidance (escape avoidance) and the emergence of emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic.

In discussing the depression care model, it was explained that when individuals experience depression, individuals can be trapped in a repetitive circle which actually makes it more difficult for individuals to overcome their depressed feelings (Moorey, 2010). One aspect that causes individuals to get stuck in this repetitive circle is avoiding the problems they are experiencing. When doing problem avoidance, individuals may get positive feelings for a while. However, when the avoidance continues, the individual will still return to the depression (Moorey, 2010; Sesar et al., 2010). When an individual has feelings of depression, the individual has a number of beliefs that are negative in nature, thus affecting the way the individual perceives a condition that is being experienced. By avoiding the problems, individuals do not overcome these negative views or beliefs (Moorey, 2010).

In a study conducted by Sesar et al. (2010), the use of the emotion-focused coping strategy by means of avoidance (escape avoidance) is classified as adaptive in overcoming negative emotions in the short term. By avoiding the threat of pressure experienced, individuals feel more calm or comfortable and actually reduce feelings of pressure at that time. Even so, the use of the emotion-focused coping strategy by way of avoidance (escape avoidance) in the long run actually makes individuals face longer feelings of depression because the pressures or threats experienced are not really resolved. As a result, the emotional distress experienced by individuals will be felt repeatedly (Hoffman & Hay, 2018).

In the presentation described in the study by Stanton and Low (2012), it was found that there were more than 1,000 studies explaining the negative impact of the use of emotion-focused coping strategies. A number of studies reveal that the use of emotion-

menghindar atau menunda penyelesaian masalah, sehingga emosi yang dirasakan tidak terkelola dengan baik. Keadaan ini justru semakin memperparah tingkat depresi mahasiswa. Jika ditinjau lebih lanjut, hasil studi juga menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menghindar (*escape avoidance*) dengan kemunculan hendaya emosional pada individu dewasa muda selama pandemi COVID-19.

Dalam pembahasan mengenai model pemeliharaan depresi, dijelaskan bahwa saat individu mengalami depresi, individu dapat terjebak di dalam suatu lingkaran berulang yang justru menyebabkan individu semakin sulit untuk mengatasi perasaan depresinya (Moorey, 2010). Salah satu aspek yang menyebabkan individu terjebak di dalam lingkaran berulang tersebut adalah dengan melakukan penghindaran pada masalah yang dialami. Ketika melakukan penghindaran pada masalah, individu mungkin akan mendapatkan perasaan yang positif untuk sementara waktu. Namun, ketika penghindaran tersebut terus dilakukan, maka individu justru akan tetap kembali memunculkan kondisi depresi tersebut (Moorey, 2010; Sesar et al., 2010). Ketika individu memiliki perasaan depresi, individu memiliki sejumlah kepercayaan yang sifatnya negatif, sehingga mempengaruhi cara individu memandang suatu kondisi yang sedang dialami. Dengan melakukan penghindaran terhadap masalah yang dialami, individu justru tidak mengatasi pandangan atau kepercayaan negatif tersebut (Moorey, 2010).

Dalam studi yang dilakukan oleh Sesar et al. (2010), penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menghindar tergolong adaptif dalam mengatasi emosi negatif secara jangka pendek. Dengan melakukan penghindaran terhadap ancaman atas tekanan yang dialami, individu menjadi lebih merasa tenang atau nyaman dan justru mengurangi perasaan tertekan di saat itu. Walaupun demikian, penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menghindar dalam jangka panjang justru membuat individu akan menghadapi perasaan tertekan yang lebih panjang karena tekanan atau ancaman yang dialami tidak benar-benar diselesaikan. Sebagai akibatnya, hendaya emosional yang dialami oleh individu justru akan dirasakan secara berulang (Hoffman & Hay, 2018).

Dalam pemaparan yang dijelaskan pada studi oleh Stanton dan Low (2012), ditemukan terdapat lebih dari 1.000 studi yang menjelaskan dampak negatif dari penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa penggunaan



focused coping strategies requires openness and expression of the emotions felt, so that it can help individuals overcome negative impacts that will occur in the future (Smith et al., 2016; Stanton & Low, 2012). In addition, it was also found that by expressing the emotions felt when dealing with stressful situations, individuals can be helped to manage emotional conditions (Stanton & Low, 2012; Stanton, 2011).

The authors also found that the use of problem-focused coping strategies played a significant role in the affect of depression, anxiety, and stress levels for young adults during the pandemic. In other words, young adults who more often use problem-focused coping strategies during a pandemic are less prone to triggering feelings of depression, anxiety, and stress. According to the presentation of the study results conducted by Smith et al. (2016) regarding coping strategies and psychological conditions, it was found that the use of problem-focused coping strategies is associated with good resilience abilities in individuals. This means that when individuals are able to use adaptive coping strategies, one of which is to focus on solving problems, the individual will be better able to deal with pressure. Conversely, individuals who have less adaptive coping strategies, these individuals tend to easily experience anxiety, depression, and negative moods (Smith et al., 2016). In the conditions of the COVID-19 pandemic, the ability to quickly adapt to uncertain situations is needed. When individuals tend to use coping strategies that are less adaptive (in this context in the form of prolonged use of emotion-focused coping strategies - without trying to solve their problems), these individuals are thought to have difficulty adjusting to the situation during the COVID-19 pandemic. Therefore, these individuals actually raise emotional distress during the COVID-19 pandemic.

In handling young adults, especially those who with adverse childhood experiences, it is recommended to focus on expressing emotions and directing planning to solve the problems encountered. Thus, it can help young adults to reduce the level of emotional distress experienced. In addition, the results of this study also support a number of other studies regarding the impact of adverse childhood experiences on the emergence of psychological problems in later life. Therefore, psychologists also need to focus on handling the

strategi *coping* yang berfokus pada emosi memerlukan keterbukaan dan pengeskpresian emosi yang dirasakan, sehingga dapat membantu individu mengatasi dampak negatif yang akan terjadi di kemudian hari (Smith et al., 2016; Stanton & Low, 2012). Selain itu, juga ditemukan bahwa dengan melakukan pengekspresian emosi yang dirasakan ketika berhadapan dengan situasi menekan, individu dapat terbantu untuk mengelola kondisi emosi (Stanton & Low, 2012; Stanton, 2011).

Penulis juga menemukan bahwa peranan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah memiliki peran yang cukup signifikan terhadap afek depresi, cemas, dan tingkat stres individu dewasa muda selama pandemi. Dengan kata lain, individu dewasa muda yang lebih sering menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah selama pandemi justru tidak rentan memunculkan perasaan depresi, cemas, dan stres. Menurut pemaparan hasil studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2016) mengenai strategi *coping* dan kondisi psikologis, ditemukan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah diasosiasikan dengan kemampuan resiliensi yang baik pada individu. Hal ini berarti ketika individu mampu menggunakan strategi *coping* yang adaptif, salah satunya adalah berfokus pada penyelesaian masalah, maka individu tersebut akan lebih mampu untuk berhadapan dengan tekanan. Sebaliknya, individu yang memiliki strategi *coping* kurang adaptif, maka individu tersebut cenderung mudah mengalami kecemasan, depresi, dan mood yang negatif (Smith et al., 2016). Dalam kondisi pandemi COVID-19, dibutuhkan kemampuan untuk cepat beradaptasi terhadap situasi yang tidak pasti. Ketika individu cenderung menggunakan strategi *coping* yang kurang adaptif (dalam konteks ini penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi secara berkepanjangan - tanpa mencoba melakukan penyelesaian terhadap masalahnya), individu tersebut diduga akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi selama pandemi COVID-19. Maka dari itu, individu tersebut justru semakin memunculkan hendaya emosional selama pandemi COVID-19.

Dalam penanganan individu dewasa muda, khususnya yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil, disarankan untuk berfokus pada pengekspresian emosi dan mengarahkan untuk melakukan perencanaan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Dengan demikian, dapat membantu individu dewasa muda menurunkan tingkat hendaya emosional yang dialami. Selain itu, hasil studi ini juga mendukung sejumlah studi lainnya mengenai dampak dari pengalaman buruk di masa kecil terhadap kemunculan masalah psikologis di kemudian

meaning or perception of young adults regarding adverse childhood experiences. This aims to minimize the emergence of emotional distress later in young adults.

### Limitations and Suggestions

The authors are of the opinion that emotional distress can occur due to various factors and not only as a result of the COVID-19 pandemic. However, this study did not specifically measure the causes of the emergence of emotional distress in the participants. In addition, there is an abnormal distribution of data on the Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores of the participants. The author suspects that this is due to the use of convenience sampling. This sampling technique was carried out by looking for participants who fit the criteria and are easily accessible to the authors. With this sampling method, the authors do not reach young adults with a more varied number of adverse childhood experiences. In addition, the data collection process was also carried out by distributing it to all young adults without explaining the criteria for adverse childhood experiences. Explaining study criteria clearly can help to get more precise study characteristics. The use of the snowball sampling technique is believed to make data related to the number of Adverse Childhood Experiences (ACEs) scores more varied.

In addition, the authors argue that coping strategies can be one of the intervening variables between adverse childhood experiences and the emergence of emotional distress in young adults. Therefore, further studies can be carried out to analyze the shape or model of these three variables. The authors suggest utilizing a more specific measurement instrument to measure emotional distress in the context of the COVID-19 pandemic. The authors also consider that individual interpretations of the adverse childhood experiences experienced may differ. Therefore, conducting a mixed method study can be a way to obtain more in-depth data regarding the meaning of adverse childhood experiences for young adults with high levels of emotional distress.

hari. Maka dari itu, para psikolog juga perlu memfokuskan penanganan terhadap pemaknaan individu dewasa muda pada pengalaman buruk di masa kecil. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir kemunculan hendaya emosional di kemudian hari pada individu dewasa muda.

### Keterbatasan dan Saran

Penulis berpendapat bahwa hendaya emosional dapat terjadi karena berbagai faktor dan bukan hanya akibat pandemi COVID-19. Namun, studi ini tidak mengukur secara spesifik penyebab dari kemunculan hendaya emosional pada partisipan. Selain itu, adanya distribusi data yang tidak normal pada skor *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* para partisipan. Penulis menduga bahwa hal ini terjadi akibat penggunaan *convenience sampling*. Teknik sampling ini dilakukan dengan mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria dan mudah dijangkau oleh penulis. Dengan metode sampling yang demikian, penulis kurang menjangkau individu dewasa muda dengan jumlah pengalaman buruk di masa kecil yang lebih bervariasi. Selain itu, proses pengambilan data juga dilakukan dengan menyebarkan kepada seluruh individu dewasa muda tanpa memaparkan terkait kriteria pengalaman buruk di masa kecil. Memaparkan kriteria studi dengan jelas dapat membantu mendapatkan karakteristik studi dengan lebih tepat. Penggunaan teknik *snowball sampling* dipercaya dapat membuat data terkait jumlah skor *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* lebih bervariasi.

Selain itu, penulis berpendapat bahwa strategi *coping* dapat menjadi salah satu variabel *intervening* antara pengalaman buruk di masa kecil dengan kemunculan hendaya emosional pada individu dewasa muda. Maka dari itu, dapat dilakukan studi lanjutan untuk melakukan analisa terkait bentuk atau model antara ketiga variabel tersebut. Penulis menyarankan untuk menggunakan alat ukur yang lebih spesifik, untuk mengukur hendaya emosional dalam konteks pandemi COVID-19. Penulis juga mempertimbangkan bahwa pemaknaan individu terhadap pengalaman buruk di masa kecil yang dialami dapat berbeda. Maka dari itu, melakukan studi dengan *mixed method* dapat menjadi salah satu cara untuk lebih mendapatkan data mendalam terkait pemaknaan pengalaman buruk di masa kecil pada individu dewasa muda yang memiliki tingkat hendaya emosional yang tinggi.

## References

- Atmawijaya, I. G. A. R (2018). *Pengaruh strategi coping terhadap stress pada perempuan Bali yang menjalani triple roles di instansi militer Denpasar* [The effects of coping strategy on stress on Balinese women with triple roles in a military institution at Denpasar] [Undergraduate's thesis, Universitas Sanata Dharma]. Universitas Sanata Dharma Repository.  
<https://repository.usd.ac.id/id/eprint/23225>
- Banks, J., & Wu, X. (2020). The mental health effects of the first two months of lockdown during the COVID-19 pandemic in the UK. *Fiscal Studies: The Journal of Applied Public Economics*, 41(3), 685-708.  
<https://doi.org/10.1111/1475-5890.12239>
- Blitz, L. V., Anderson, E. M., & Saastamoinen, M. (2016). Assessing perceptions of culture and trauma in an elementary school: Informing a model for culturally responsive trauma-informed schools. *The Urban Review: Issues and Ideas in Education*, 48(4), 520-542.  
<https://doi.org/10.1007/s11256-016-0366-9>
- Cheong, E. V., Sinnott, C., Dahly, D., & Kearney, P. M. (2017). Adverse childhood experiences (ACEs) and later-life depression: Perceived social support as a potential protective factor. *British Medical Journal (BMJ) Open*, 7(9):e013228.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013228>
- Contrada, R. J., & Baum, A. (Eds.). (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing.  
<https://www.springerpub.com/the-handbook-of-stress-science-9780826114716.html>
- Damanik, E. D. (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item, dan pembuatan norma Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi* [Reliability testing, validity testing, item analysis, and norm development of Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Based on research on Yogyakarta and Bantul sample group that experienced earthquake and Jakarta and its surroundings sample group that did not experience earthquake] [Master's Thesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library.  
<https://www.lontar.ui.ac.id/detail?id=94859>
- De Bellis, M. D., & Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(2), 185-222.  
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.01.002>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 779-788.  
<https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Guo, J., Feng, X. L., Wang, X. H, van Ijzendoorn, M. H. (2020). Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and negative impact on livelihood predict elevated mental health problems in Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11):3857.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17113857>
- 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 (AJPM)*, 14(4), 245-258.  
[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi., & Livana, P. H. (2020). Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 [Depression on undergraduate students during the COVID-19 pandemic]. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/6095/pdf>
- Hoffman, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14-21.

- <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3rd ed.). Pearson Education Limited.
- Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect, 27*(2), 199-213.
- [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00536-7](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00536-7)
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. C. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatric Research, 290*:113172.
- <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343.
- [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic: A Croatian study. *Personality and Individual Differences, 175*:110691.
- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T., & Groggan-Kaylor, A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse & Neglect, 69*, 10-19.
- <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>
- Moorey, S. (2010). The Six Cycles Maintenance Model: Growing a “vicious flower” for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 38*(2), 173-184.
- <https://doi.org/10.1017/S1352465809990580>
- Muyan, M., Chang, E. C., Jilani, Z., Yu, T., Lin, J., & Hirsch, J. K. (2016). Loneliness and negative affective conditions in adults: Is there any room for hope in predicting anxiety and depressive symptoms? *The Journal of Psychology, 150*(3), 333-341.
- <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1039474>
- Parkitny, L. & McAuley, J. H. (2010). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy, 56*, 204.
- [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(10\)70030-8](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(10)70030-8)
- Paramita, A. D., & Faradiba, A. T. (2020). Adverse childhood experience pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan dan depresi [Adverse childhood experience on university students and its relation to anxiety and depression]. *MIND SET: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11*(1), 55-67.
- <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i01.1387>
- <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/1387>
- Perez, N. M., Jennings, W. G., Piquero, A. R., & Baglivio, M. T. (2016). Adverse childhood experiences and suicide attempts: The mediating influence of personality development and problem behaviors. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(8), 1527-1545.
- <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0519-x>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) [Indonesian Psychiatric Association]. (n.d.). *5 bulan pandemi COVID-19 di Indonesia* [5 months of the COVID-19 pandemic in Indonesia]. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI).
- <https://pdskji.org/home>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- <https://www.mheducation.com/highered/product/life-span-development-santrock/M9781259922787.html>
- Saragih, D. R. (2017). *Peran kepribadian, adverse childhood experience, dan tujuan dalam hidup sebagai prediktor adiksi zat di Indonesia* [The role of personality traits, adverse childhood experience, and purpose in life as substance addiction predictors in Indonesia] [Undergraduate's thesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library.
- <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457130&lokasi=lokal>

- Schilling, E. A., Aseltin, R. H., Jr., & Gore, S. (2007). Adverse childhood experiences and mental health in young adults: A longitudinal survey. *BioMed Central (BMC) Public Health*, 7:30.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-30>
- Sesar, K., Šimić, N., & Barišić, M. (2010). Multi-type childhood abuse, strategies of coping, and psychological adaptations in young adults. *Croatian Medical Journal*, 51(5), 406-416.  
<https://doi.org/10.3325/cmj.2010.51.406>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824-833.  
<https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Sheffler, J. L., Piazza, J. R., Quinn, J. M., Sachs-Ericsson, N. J., & Stanley, I. H. (2019). Adverse childhood experiences and coping strategies: Identifying pathways to resiliency in adulthood. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(5), 594-609.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1638699>
- Sipahutar, T., & Eryanto, T. (2020). COVID-19 case fatality rate and detection ability in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 1, 14-17.  
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.3936>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V., & Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *The Journal of Psychology*, 150(3), 318-332.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus Disease-2019 pandemic. *Research and Humanities in Medical Education (RHIME)*, 7, 23-26.  
<https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>
- Stanton A. L. (2011). Regulating emotions during stressful experiences: The adaptive utility of coping through emotional approach. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 369-386). Oxford University Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/2010-25086-018>
- Stanton, A. L., & Low, C. A. (2012). Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 124-128.  
<https://doi.org/10.1177/0963721411434978>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama [Emotional maturity, problem-focused coping, emotion-focused coping and depressive tendencies on first year university students]. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Waite, R., & Ryan, R.A. (2020). *Adverse childhood experiences: What students and health professionals need to know* (1st ed.). Routledge.  
<https://www.routledge.com/Adverse-Childhood-Experiences-What-Students-and-Health-Professionals-Need/Waite-Ryan/p/book/9780367203825>
- Yang, G., Xiao, C., Li, S., & Yang, N. (2020). The effect and mechanism of adverse childhood experience on suicide ideation in young cancer patients during Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1293-1300.  
<https://doi.org/10.2147/RMHP.S266269>