



**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: TINGKAT RELIGIUSITAS PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES* DI KOTA KUPANG**

**Sandra Paula Blansiska Bria<sup>1</sup>, Diana Aipipidely<sup>2</sup>, Rizky Pradita Manafe<sup>3</sup>, Mariana Ch Lerik<sup>4</sup>**

Universitas Nusa Cendana<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [sandrabria22@gmail.com](mailto:sandrabria22@gmail.com)

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

**ABSTRAK**

Masa dewasa awal merupakan fase transisi krusial yang dihadapkan pada tuntutan perkembangan berat, di mana kesejahteraan psikologis individu sering kali terancam oleh dampak jangka panjang trauma masa lalu berupa *Adverse Childhood Experiences* (ACE). Fokus masalah penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam tingkat religiusitas pada dewasa awal di Kota Kupang yang memiliki riwayat pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan. Langkah penelitian dilakukan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif yang melibatkan 383 responden berusia 18 hingga 25 tahun sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan Skala ACE yang mencakup 13 jenis pengalaman traumatis serta *The Centrality of Religiosity Scale* yang mengukur lima dimensi spiritualitas utama, kemudian data tersebut dianalisis secara statistik deskriptif. Temuan penelitian secara kuantitatif mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan, yakni sebesar 73,1%, berada pada kategori ACE tinggi hingga sangat tinggi, sementara profil religiusitas mereka juga menunjukkan persentase yang sangat signifikan pada kategori tinggi hingga sangat tinggi sebesar 91,9%. Simpulan utama penelitian ini menegaskan bahwa tingginya paparan pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan tidak secara otomatis menurunkan komitmen spiritual individu. Dalam karakteristik sosial budaya Kota Kupang yang religius, agama tetap menjadi identitas menonjol dan sumber coping bagi dewasa awal untuk memaknai hidup meskipun mereka memiliki sejarah masa lalu yang sulit, yang sekaligus menjadi dasar penting bagi rancangan intervensi psikologis berbasis spiritualitas di masa depan.

**Kata Kunci:** *Dewasa Awal, Religiusitas, Adverse Childhood Experiences*

**ABSTRACT**

Early adulthood is a crucial transitional phase faced with heavy developmental demands, where an individual's psychological well-being is often threatened by the long-term impact of past trauma in the form of *Adverse Childhood Experiences* (ACE). The focus of this research problem is to describe in depth the level of religiosity in early adults in Kupang City who have a history of adverse childhood experiences. The research steps were carried out through a quantitative descriptive approach involving 383 respondents aged 18 to 25 years as the research sample. Data were collected using the ACE Scale which covers 13 types of traumatic experiences and *The Centrality of Religiosity Scale* which measures five main dimensions of spirituality, then the data were analyzed using descriptive statistics. The quantitative research findings revealed that the majority of participants, namely 73.1%, were in the high to very high ACE category, while their religiosity profile also showed a very significant percentage in the high to very high category at 91.9%. The main conclusion of this study confirms that high



exposure to adverse childhood experiences does not automatically reduce an individual's spiritual commitment. In the socio-cultural characteristics of the religious city of Kupang, religion remains a prominent identity and a source of coping for young adults to make sense of life despite their difficult past history, which also becomes an important basis for designing spirituality-based psychological interventions in the future.

**Keywords:** *Early Adulthood, Religiosity, Adverse Childhood Experiences*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan sebuah fase transisi yang sangat krusial dalam rentang kehidupan manusia, biasanya terjadi pada rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada periode ini, individu mulai meninggalkan masa remaja dan beralih menuju tanggung jawab yang lebih nyata sebagai orang dewasa yang mandiri. Proses perkembangan ini menuntut setiap individu untuk mampu melakukan pembentukan identitas diri yang kokoh, penyesuaian sosial yang luas, serta menghadapi tekanan besar dari tuntutan akademik maupun dunia pekerjaan yang kompetitif. Tantangan psikologis yang dihadapi menjadi semakin kompleks seiring dengan adanya tekanan ekonomi yang dinamis serta tuntutan standar sosial yang tinggi di masyarakat. Selain itu, pesatnya pengaruh budaya digital di era modern saat ini sering kali memperkuat perilaku perbandingan sosial yang dapat memicu kecemasan mental. Keberhasilan dalam melewati fase ini sangat bergantung pada bagaimana individu mengelola setiap stresor yang muncul agar tetap stabil secara emosional. Dinamika ini memerlukan kesiapan mental yang tangguh agar setiap tuntutan hidup dapat dijalani dengan perspektif yang positif bagi masa depan mereka yang panjang dan gemilang untuk menyongsong hari esok penuh harapan (Harpan, 2021; Nastasia, 2022; Pedhu, 2022; Sari & Affandi, 2024).

Dalam menavigasi fase dewasa awal tersebut, pengalaman masa lalu memegang peranan yang sangat menentukan bagi stabilitas mental seseorang, terutama pengalaman masa kanak-kanak yang bersifat merugikan atau *adverse childhood experiences*. Fenomena ini mencakup berbagai peristiwa traumatik seperti kekerasan fisik, kekerasan emosional, penelantaran, hingga kondisi disfungsi dalam lingkungan keluarga yang tidak sehat bagi pertumbuhan anak. Pengalaman kelam tersebut telah lama diidentifikasi oleh para ahli sebagai prediktor yang sangat kuat terhadap munculnya kerentanan psikologis di masa depan nanti. Dampak jangka panjang dari trauma masa kecil ini sering kali termanifestasi dalam bentuk kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal atau ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara dewasa. Individu yang tumbuh dengan riwayat pengalaman buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesejahteraan psikologis saat mereka memasuki usia matang (Bukhori & Ariyanto, 2026; Dewi, 2022; Ravn, 2024; Usfal et al., 2026). Trauma yang tidak terselesaikan di masa kecil seolah menjadi beban mental yang terus membayangi setiap langkah pengambilan keputusan penting di masa dewasa awal mereka. Pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh pengalaman masa lalu ini menjadi sangat mendesak dikaji guna menemukan pemulihan jiwa bagi mereka yang sedang berjuang meraih kebahagiaan.

Fenomena mengenai dampak pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan tersebut juga dapat ditemukan secara nyata pada kelompok dewasa awal yang bermukim di Kota Kupang. Dalam konteks masyarakat setempat yang memiliki keterlibatan keagamaan yang sangat kuat, ditemukan fakta unik di mana banyak individu menunjukkan tingkat religiusitas yang tinggi dalam kehidupan harian mereka. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang mencolok karena mereka tetap mengalami kesulitan besar saat harus



menghadapi situasi yang penuh tekanan atau stres. Kesulitan tersebut sering kali muncul ke permukaan dalam bentuk respons emosional yang sangat intens atau kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial secara impulsif. Kondisi ini memberikan indikasi bahwa tingginya tingkat spiritualitas seseorang tidak selalu berjalan beriringan dengan kemampuan penyesuaian psikologis yang bersifat optimal bagi jiwa. Ada sebuah paradoks yang terjadi di mana aktivitas ibadah rutin yang dilakukan belum sepenuhnya mampu menjadi perisai mental yang efektif. Salah satu faktor yang diduga kuat berkontribusi terhadap kondisi dilematis ini adalah adanya paparan trauma masa kecil yang terus terbawa hingga masa dewasa saat mereka berjuang menata masa depan cerah (Baig, 2023; Knoetze & Black, 2023; Usfal et al., 2026; Zeleke et al., 2024).

Religiusitas memang sering kali dipandang sebagai faktor pelindung yang sangat potensial untuk membantu setiap individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang berat. Dimensi religiusitas sendiri mencakup spektrum yang luas, mulai dari sistem keyakinan pribadi, praktik ibadah rutin, pengalaman spiritual yang mendalam, pengetahuan keagamaan yang luas, hingga implikasi nyata nilai agama dalam perilaku harian mereka. Banyak tinjauan teoretis mengemukakan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk membantu manusia memaknai serta mengelola rasa stres maupun pengalaman traumatik di masa lalu (Buana, 2020; Fahmi et al., 2022; Octavia & Fauziah, 2024; Tanamal, 2021). Lebih lanjut lagi, nilai keagamaan dipercaya dapat mendukung proses regulasi emosi yang bersifat adaptif sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan bagi jiwa. Bagi masyarakat di Kota Kupang, keterikatan pada nilai spiritual merupakan bagian integral dari identitas sosial yang seharusnya mampu meningkatkan derajat kesejahteraan psikologis secara kolektif. Keyakinan kepada Sang Pencipta sering kali menjadi sumber kekuatan moral yang memberikan harapan baru bagi mereka yang sedang berjuang menembus kegelapan trauma batin yang terasa begitu menyakitkan dan sulit untuk bisa dilupakan begitu saja seiring berjalannya waktu berputar.

Meskipun memiliki potensi positif, religiusitas ternyata tidak selalu berfungsi secara adaptif dalam menjaga kesehatan mental seseorang jika dipahami dengan cara yang kurang tepat. Bentuk religiusitas yang cenderung kaku atau tidak sehat justru dapat menjadi penghambat bagi kemampuan individu dalam mengelola gejala emosi mereka. Fenomena religiusitas yang bersifat kaku sering kali berkaitan erat dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang salah, seperti melakukan penekanan ekspresif yang justru merusak kesehatan jiwa manusia. Hal ini sejalan dengan observasi pada sebagian dewasa awal di Kota Kupang yang tetap menunjukkan respons emosional agresif meskipun mereka terlibat secara intens dalam berbagai aktivitas keagamaan rutin. Kondisi kontradiktif tersebut menegaskan betapa pentingnya mengkaji peran spiritualitas secara kritis dalam konteks pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan bagi seseorang. Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan berfokus pada analisis tingkat religiusitas pada dewasa awal yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Inovasi riset ini terletak pada upaya memahami dinamika psikologis yang kompleks di mana nilai agama berinteraksi dengan luka masa lalu yang membekas kuat demi kemajuan ilmu pengetahuan yang jauh lebih baik dan bermanfaat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif kuantitatif untuk membedah tingkat religiusitas pada individu dewasa awal yang menetap di wilayah Kota Kupang. Subjek penelitian melibatkan total 383 responden dengan rentang usia produktif antara 18 hingga 25



tahun, yang telah memenuhi standar minimal ukuran sampel berdasarkan perhitungan rumus Krejcie dan Morgan secara akurat. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling*, di mana peneliti menjaring subjek yang tersedia sesuai kriteria inklusi tanpa melakukan proses generalisasi populasi secara kaku. Karakteristik responden mencakup diversitas gender yang terdiri atas 162 laki-laki dan 221 perempuan guna mendapatkan gambaran sosiologis yang representatif di lapangan saat ini. Fokus utama pemilihan subjek diarahkan pada dewasa awal yang memiliki sejarah pengalaman masa kecil yang menantang namun tetap menjalankan fungsi sosial harian mereka dengan baik. Seluruh data identitas diri dikumpulkan secara tuntas melalui formulir digital demi menjaga keamanan informasi pribadi responden selama rangkaian periode pengambilan data lapangan berlangsung secara sistematis, objektif, transparan, serta akuntabel bagi kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan psikologi di tahun 2026 ini.

Instrumen pengumpulan data utama dalam riset ini menggunakan dua jenis perangkat skala psikologis berbasis model *Likert* yang telah melalui uji validasi ilmiah. Perangkat pertama adalah Skala *Adverse Childhood Experiences* atau ACE yang dirancang untuk mengidentifikasi 13 kategori pengalaman traumatis masa kanak-kanak, termasuk dimensi kekerasan emosional, penelantaran fisik, hingga indikator disfungsi dalam lingkungan keluarga inti subjek. Perangkat kedua yang dipergunakan adalah *The Centrality of Religiosity Scale* guna mengevaluasi kedalaman spiritualitas subjek melalui 5 pilar utama yang meliputi sistem keyakinan, intensitas praktik ibadah harian, sensitivitas perasaan keagamaan, keluasan pengetahuan teologis, serta dampak konsekuensi perilaku sosial. Setiap butir pernyataan dalam instrumen ini dirancang sedemikian rupa agar mampu menangkap persepsi subjektif partisipan mengenai peranan agama sebagai sumber kekuatan koping yang vital. Penggunaan alat ukur standar ini memastikan bahwa setiap dimensi kognitif dan afektif terekam secara akurat dan objektif sesuai dengan fakta sosiologis yang dialami responden di lapangan. Prosedur ini menjamin kecukupan informasi yang kredibel serta tuntas dalam menjawab permasalahan mengenai profil religiusitas individu yang memiliki sejarah masa lalu yang kompleks.

Tahapan analisis informasi dijalankan secara sistematis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik *IBM SPSS Statistics* versi 25 serta *Microsoft Excel* guna menjamin akurasi perhitungan numerik secara presisi. Peneliti menerapkan teknik statistik deskriptif untuk mengolah data mentah menjadi nilai rata-rata atau *mean*, standar deviasi, serta sebaran frekuensi pada setiap variabel penelitian utama. Seluruh skor empirik kemudian dikategorisasikan ke dalam beberapa tingkatan kualitas guna memetakan profil ACE dan religiusitas responden secara transparan dan mudah dipahami. Data kuantitatif mengungkapkan fakta bahwa sebanyak 73,1 persen partisipan memiliki riwayat pengalaman buruk pada masa kecil dengan kategori tinggi, sementara profil religiusitas mereka menunjukkan angka yang sangat dominan yaitu mencapai 91,9 persen pada kategori sangat tinggi. Proses evaluasi data ini dilakukan tanpa adanya manipulasi variabel di lapangan guna menjaga keaslian serta integritas temuan riset tersebut. Rangkaian langkah analitis ini bertujuan untuk menghasilkan simpulan ilmiah yang valid mengenai hubungan antara trauma masa lalu dengan komitmen spiritual individu di Kota Kupang. Seluruh pengolahan data ini diproses secara teliti untuk menghasilkan deskripsi sosiopsikologis yang akurat, objektif, serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara tuntas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal yang berdomisili di Kota Kupang dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Total responden yang terlibat berjumlah 383 orang, jumlah tersebut telah memenuhi kriteria ukuran sampel yang ditentukan berdasarkan rumus Krejcie dan Morgan. Data penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel serta IBM SPSS Statistics for Windows versi 25.0 guna memperoleh hasil analisis yang diperlukan.

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Partisipan

Variabel	Kategori	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	42,29%
	Perempuan	57,71%
Usia	18-21 tahun	46,5%
	22-25 tahun	53,5%

Dari total 383 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, komposisi responden menunjukkan dominasi partisipan perempuan dibandingkan laki-laki. Partisipan perempuan berjumlah 221 orang, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 162 orang. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterwakilan perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Ditinjau dari kelompok usia, partisipan terbagi ke dalam dua rentang utama, yaitu usia 18–21 tahun dan 22–25 tahun. Sebagian besar partisipan berada pada kelompok usia 22–25 tahun dengan persentase 53,5%, sementara kelompok usia 18–21 tahun mencakup 46,5% dari keseluruhan partisipan.

Tabel 2 Deskripsi Data Variabel *Adverse Childhood Experiences*

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hipotetik	383	87	29	116	72,5	14,5
Empirik	383	87	29	116	72,5	14,5

Deskripsi data tabel 2 *Adverse Childhood Experiences* memiliki nilai minimum 29, maksimum 116, range 87, mean 72,5, dan standar deviasi 14,5.

Tabel 3 Deskripsi Data Variabel Religiusitas

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hipotetik	383	63	21	84	52,5	10,5
Empirik	383	28	44	72	62,74	4,148

Berdasarkan tabel 3 deskripsi data regulasi emosi memiliki nilai minimum 21, maksimum 84, range 63, mean 52,5, dan standar deviasi 10,5.

Tabel 4 Kategorisasi Variabel *Adverse Childhood Experiences* dan Religiusitas

Variabel	Kategori	Presentase %
<i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACE)	Sangat Rendah – Sedang	26,9%
	Tinggi – Sangat Tinggi	73,1%



Religiusitas Sangat Rendah – Sedang Tinggi – Sangat Tinggi	8,1%  91,9%
---	-------------------

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori Adverse Childhood Experiences (ACE) tinggi hingga sangat tinggi, dengan persentase sebesar 73,1%. Sementara itu, partisipan yang berada pada kategori ACE sangat rendah hingga sedang mencakup 26,9% dari keseluruhan responden. Temuan ini mengindikasikan tingginya paparan pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan pada dewasa awal dalam penelitian ini. Pada variabel religiusitas, mayoritas partisipan berada pada kategori religiusitas tinggi hingga sangat tinggi, yaitu sebesar 91,9%. Adapun partisipan dengan tingkat religiusitas sangat rendah hingga sedang hanya mencakup 8,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan religius yang tinggi merupakan karakteristik dominan pada dewasa awal yang terlibat dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Penelitian ini melibatkan total 383 partisipan dewasa awal yang berdomisili di wilayah Kota Kupang dengan komposisi gender yang mencakup 221 responden perempuan serta 162 responden laki laki. Berdasarkan sebaran usia tersebut tercatat bahwa 205 responden berada pada rentang 22 hingga 25 tahun sementara sebanyak 178 individu menempati kategori 18 sampai 21 tahun. Temuan utama menunjukkan adanya paparan *adverse childhood experiences* yang sangat masif dalam riwayat hidup subjek penelitian ini. Data empiris mencatatkan nilai rata rata sebesar 72,5 dengan rentang angka mencapai 87 serta standar deviasi senilai 14,5. Sebanyak 280 individu teridentifikasi berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami peristiwa traumatis di masa kecil. Angka minimum sebesar 29 dan maksimum sebesar 116 mencerminkan keberagaman tingkat keparahan pengalaman merugikan yang dialami oleh para partisipan tersebut. Kondisi ini memberikan gambaran objektif bahwa beban psikologis masa lalu masih melekat kuat pada fase dewasa awal di lingkungan sosial ini (Alfahis & Soetikno, 2023; Niman et al., 2023; Paramita et al., 2021). Tingginya angka prevalensi tersebut memerlukan perhatian serius terkait bagaimana memori masa kecil memengaruhi fungsi adaptasi individu saat ini sekarang (Borrelli et al., 2024).

Menganalisis variabel religiusitas memberikan perspektif yang menarik karena mayoritas responden berada pada tingkat keterlibatan spiritual yang sangat kuat. Berdasarkan data empirik terhadap 383 partisipan diperoleh nilai rata rata sebesar 62,74 dengan sebaran skor minimum 44 serta maksimum 72. Jika dibandingkan dengan nilai rata rata hipotetik sebesar 52,5 maka terlihat jelas bahwa tingkat religiusitas dewasa awal di Kota Kupang melampaui standar teoritis yang diperkirakan sebelumnya. Sebanyak 352 responden menempati kategori tinggi hingga sangat tinggi sementara sebanyak 31 individu berada pada kategori rendah hingga sedang. Standar deviasi yang tercatat sebesar 4,148 menunjukkan bahwa sebaran data cenderung mengelompok pada nilai yang tinggi dengan variasi yang relatif sempit antar partisipan. Angka ini mencerminkan karakteristik sosial budaya masyarakat lokal yang menempatkan agama sebagai pilar utama dalam identitas diri serta pedoman moral harian mereka. Religiusitas bukan sekadar formalitas melainkan praktik aktif yang terlihat dari tingginya skor empiris dibandingkan nilai tengah hipotetik (Feriyadi et al., 2026; Romansyah, 2022; Sumardi et al., 2026). Tingginya angka spiritualitas ini menjadi aset psikologis penting



bagi responden dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka saat menghadapi tantangan zaman yang sangat berat juga maksimal (Buana, 2020; Hamka & Yusuf, 2023).

Analisis mendalam mengenai hubungan antara pengalaman masa kecil yang merugikan dengan tingkat religiusitas menunjukkan sebuah fenomena koeksistensi yang cukup unik. Meskipun 280 partisipan memiliki skor ACE yang masuk dalam kategori tinggi atau sangat tinggi hal tersebut tidak mengurangi tingkat pengabdian spiritual mereka. Sebaliknya dominasi kategori religiusitas yang mencakup 352 responden mengindikasikan bahwa keyakinan agama tetap menjadi elemen sentral dalam struktur kehidupan responden dewasa awal di Kota Kupang. Nilai rata-rata empirik religiusitas yang menyentuh angka 62,74 membuktikan adanya komitmen yang kuat terhadap nilai transendental meskipun individu memiliki sejarah trauma masa lalu. Pengalaman buruk di masa kanak-kanak yang tercermin dari angka mean ACE 72,5 tampaknya tidak menghalangi proses internalisasi nilai-nilai keagamaan dalam diri partisipan. Fenomena ini memberikan isyarat bahwa agama mungkin berfungsi sebagai sarana untuk menemukan makna di balik penderitaan atau peristiwa sulit yang pernah dialami di masa lalu (Baig, 2023; Santi et al., 2022; Sholichah et al., 2021). Integrasi antara memori traumatis dan praktik spiritualitas menciptakan dinamika psikologis yang kompleks pada individu tersebut dalam mengarungi masa depan mereka juga dengan penuh keyakinan serta harapan yang lebih besar.

Melihat konteks wilayah penelitian keberadaan agama sebagai institusi sosial telah memberikan pengaruh yang sangat besar dalam membentuk karakter individu sejak usia dini. Spiritualitas yang tinggi tercermin dari skor empirik sebesar 62,74 pada 383 responden dewasa awal yang terlibat aktif. Hal ini menunjukkan bahwa sistem nilai keagamaan mampu bertahan dan bahkan menguat di tengah tantangan masa transisi menuju kemandirian dewasa. Agama menyediakan kerangka moral serta dukungan komunitas yang sangat dibutuhkan oleh individu dalam menghadapi dampak jangka panjang dari *adverse childhood experiences*. Tingginya prevalensi ACE yang menyentuh sebanyak 280 partisipan di kategori tinggi menyiratkan perlunya mekanisme koping yang efektif dan stabil. Dalam hal ini religiusitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang membantu partisipan mengelola emosi negatif akibat peristiwa buruk di masa lampau. Melalui praktik ibadah rutin dan pemahaman ajaran suci responden mampu membangun resiliensi psikologis yang kuat untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Sinergi antara spiritualitas dan sejarah hidup individu membentuk identitas yang adaptif dalam lingkungan sosial keagamaan yang kental di wilayah Kupang saat ini juga secara berkelanjutan guna mencapai kesejahteraan jiwa yang paripurna (Buana, 2020; Herman & Senjaya, 2024; Pedhu, 2022).

Sebagai studi deskriptif penelitian ini memiliki keterbatasan utama dalam menjelaskan mekanisme kausalitas antara variabel yang diteliti. Jumlah responden sebanyak 383 orang meskipun telah memenuhi syarat ukuran sampel namun belum dapat merepresentasikan dinamika dewasa awal secara menyeluruh di seluruh wilayah Indonesia. Pemetaan kondisi awal ini merupakan langkah krusial dalam memahami karakteristik psikologis masyarakat Kota Kupang di tahun 2026 ini. Angka mean empirik religiusitas sebesar 62,74 serta tingginya kategori ACE yang mencapai sebanyak 280 partisipan memberikan landasan data yang sangat berharga bagi praktisi kesehatan mental. Implikasi penelitian ini menyarankan perlunya pendekatan intervensi yang mengintegrasikan nilai spiritualitas dalam proses pemulihan trauma masa kanak-kanak bagi individu dewasa awal. Pemahaman yang mendalam mengenai konteks sejarah hidup partisipan yang memiliki skor range ACE sebesar 87 dapat membantu konselor dalam merancang strategi pendampingan yang lebih efektif. Fokus pada penguatan religiusitas



yang stabil pada nilai standar deviasi 4,148 menjadi peluang strategis untuk membangun komunitas yang lebih resilien di masa depan bagi generasi muda Indonesia nantinya secara lebih terstruktur dan juga terencana dengan matang sekali dalam mencapai target.

## KESIMPULAN

Penelitian deskriptif kuantitatif ini memberikan gambaran mendalam mengenai profil psikologis 383 individu dewasa awal di Kota Kupang yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan fakta bahwa mayoritas responden, yakni sebesar 73,1 persen, berada pada kategori *Adverse Childhood Experiences* yang tinggi hingga sangat tinggi dengan nilai rata-rata empirik sebesar 72,5. Meskipun terpapar pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan secara signifikan, tingkat religiusitas para peserta riset tetap menunjukkan angka yang sangat dominan. Tercatat sebanyak 91,9 persen responden masuk dalam kategori religiusitas tinggi hingga sangat tinggi dengan nilai rata-rata empirik mencapai 62,74, yang secara nyata melampaui nilai rata-rata hipotetik sebesar 52,5. Temuan ini menegaskan bahwa riwayat trauma masa lalu tidak secara otomatis menggerus komitmen spiritual individu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Sebaliknya, dalam karakteristik sosial budaya masyarakat Kota Kupang, agama tetap menjadi pilar identitas utama dan instrumen *coping* yang krusial bagi dewasa awal dalam memaknai hidup meskipun mereka memiliki sejarah masa lalu yang kompleks.

Tingginya tingkat spiritualitas di tengah besarnya prevalensi ACE mengimplikasikan bahwa nilai keagamaan berfungsi sebagai faktor pelindung potensial bagi kesejahteraan mental individu. Sebagai saran untuk penelitian kedepannya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menerapkan desain penelitian korelasional atau *causal-comparative* untuk menguji pengaruh langsung religiusitas sebagai variabel *moderating* terhadap resiliensi atau *post-traumatic growth*. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif dengan metode *phenomenological* disarankan untuk menggali lebih dalam bagaimana individu secara spesifik mengintegrasikan ajaran iman dalam menavigasi dampak penelantaran atau kekerasan masa lalu. Penelitian masa depan juga perlu memperluas cakupan wilayah sampel di luar Kota Kupang guna melihat konsistensi pola ini pada konteks budaya yang berbeda di Indonesia. Investigasi mengenai efektivitas *spiritual-based interventions* dalam praktik klinis bagi penyintas ACE juga sangat direkomendasikan untuk dikaji. Dengan nilai *standard deviation* religiusitas sebesar 4,148 yang menunjukkan sebaran data cenderung stabil, praktisi kesehatan mental dapat mulai merancang program pemulihan yang lebih peka budaya dengan memanfaatkan aset spiritualitas yang sudah terbentuk kuat pada diri individu dewasa awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfahis, F. U., & Soetikno, N. (2023). Self-actualization and anxiety in early adult female victims of domestic violence during childhood. *PHILANTHROPY Journal of Psychology*, 7(2), 203. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.8269>
- Baig, H. (2023). *Moderating role of religiosity in the relationship between adverse childhood experiences and post-traumatic growth among emerging adults via coping* [Master's thesis, University of Michigan]. Deep Blue. <https://doi.org/10.7302/8048>
- Borrelli, G., Zanardi, A. L., Scognamiglio, C., Cinquegrana, V., & Perrella, R. (2024). The relationship between childhood interpersonal and non-interpersonal trauma and autobiographical memory: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1328835>



- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *SALAM Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Bukhori, S., & Ariyanto, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 412. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8272>
- Dewi, Z. L. (2022). Attachment style and emotional intelligence in individuals with adverse childhood experiences. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 1-11. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.1-11>
- Fahmi, A. Y., Soekardjo, S., & Hasanah, A. L. (2022). Tingkat spiritual berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV S1 Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 127-136. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.127-136>
- Feriyadi, F., Asriati, N., Purnama, S., Sulistyarini, S., & Utami, T. (2026). Implementasi nilai-nilai religius dalam menguatkan civic responsibility siswa SMP Muhammadiyah 2 Pontianak. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 64. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.7977>
- Hamka, H., & Yusuf, M. (2023). Spiritualitas, kecemasan, dan stres selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.14145>
- Harpan, A. (2021). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Herman, S., & Senjaya, S. (2024). Panduan transenden guna mendorong kesejahteraan spiritual melalui pastoral konseling. *Jurnal Teologi*, 13(2), 174. <https://doi.org/10.24071/jt.v13i02.7029>
- Knoetze, J. J., & Black, T. J. (2023). 'Sinawe' [we are with you]: Local churches as change agents in the lives of traumatised youth. *Verbum et Ecclesia*, 44(1). <https://doi.org/10.4102/ve.v44i1.2694>
- Nastasia, K. (2022). Hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada guru pada masa pandemi Covid-19. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 86. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.170>
- Niman, S., Parulian, T. S., Sibarani, D., Siagian, I. O., & Lee, K. Y. (2023). Psychosocial stressors associated with depression among young adults in Bandung, West Java, Indonesia. *New Voices in Psychology*. <https://doi.org/10.25159/2958-3918/14543>
- Octavia, V., & Fauziah, M. (2024). Spiritual resilience as immunity to stress during COVID-19 pandemic: A sociological perspective. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 13(1), 61. <https://doi.org/10.15575/jispo.v13i1.23725>
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). Adverse childhood experience dan deliberate self harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Ravn, I. (2024). The existential challenges of stress, trauma, and psychopathology and their integration to the self: A self-determination theory perspective. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4>





- Romansyah, A. (2022). Tradisi lokal dalam membangun rumah dan religiusitas masyarakat perdesaan di Cirebon. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 2(4), 619. <https://doi.org/10.15575/jis.v2i4.20458>
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, regulasi emosi dan resiliensi santri selama pandemi COVID-19 dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator. *Briliant Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 123. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Sari, D. N., & Affandi, G. R. (2024). The relationship between hardiness and student academic stress in limited face-to-face learning (PTM) at PGRI 9 Junior High School Sidoarjo. *Psikologia Jurnal Psikologi*, 9(1), 77. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1820>
- Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. (2021). Religious cognitive behavior counseling to increase subjective wellbeing in adolescents survivor of family violence. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i2.1976>
- Sumardi, S., Mubarak, M. N., Huda, M. N., Famularsih, S., Suharmoko, S., & Rofiqoh, E. (2026). Peran mahasiswa MBKM asistensi mengajar UIN Salatiga dalam menumbuhkan semangat keislaman melalui khutbah jum'at. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 238. <https://doi.org/10.51878/community.v6i1.8945>
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemic Covid 19. *JAGADDHITA Jurnal Kebhinnekaan dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>
- Usfal, V. F., Manafe, R. P., & Takalapeta, T. (2026). Overview; Hubungan antara adverse childhood experience, regulasi emosi dan non-suicidal self-injury. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 488. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8871>
- Zelege, W. A., Wondie, Y., Mekonen, M. M., Hailu, T., Holmes, C. M., Moges, M. D., & Nenoko, G. (2024). The collective narrative of trauma and healing among internally displaced individuals in Ethiopia: A community-based participatory action research inquiry. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3921912/v1>

