

## **Kecemasan Dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)**

Judul buku	: Kecemasan Dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)
Nama Penulis	: Bunga Permata Wenny dan Zela Indriani
Penerbit dan Tahun Terbit	: Adab - Indramayu / 2022
Jumlah halaman	: 74
ISBN	: 978-623-497-172-9
Harga	: Rp.80.000,-
Cover buku	: (Terlampir)

Buku “Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)” merupakan sebuah karya yang mengupas hubungan antara pengalaman masa kanak-kanak yang buruk (ACEs) dan kecemasan yang dialami di masa dewasa. Ditulis oleh Bunga Permata Wenny dan Zela Indriani, dua pakar dalam bidang psikologi dan kesehatan mental, buku ini diterbitkan oleh Adab pada tahun 2022. Buku ini hadir sebagai salah satu referensi penting bagi para praktisi kesehatan mental, pendidik, orang tua, dan mereka yang ingin memahami lebih dalam mengenai dampak jangka panjang dari pengalaman traumatis di masa kanak-kanak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Buku ini dibagi menjadi beberapa bab yang mengulas secara mendalam konsep Adverse Childhood Experiences (ACEs), hubungan antara ACEs dan kecemasan, serta langkah-langkah intervensi dan pencegahan yang dapat diambil. Penyajiannya yang sistematis dan terstruktur memberikan pembaca pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana pengalaman masa kecil yang negatif dapat berperan dalam pembentukan masalah kecemasan di masa dewasa.

Penjelasan awal penulis memperkenalkan konsep dasar ACEs, yang meliputi berbagai bentuk pengalaman negatif di masa kanak-kanak seperti kekerasan fisik atau emosional, penelantaran, kehilangan orang tua, penyalahgunaan zat di keluarga, hingga masalah kesehatan mental orang tua. Dijelaskan bahwa ACEs memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan psikologis dan emosional anak. Mereka menyoroti berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami ACEs lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan perilaku berisiko lainnya.

Selanjutnya, penulis menggali lebih dalam mengenai hubungan antara ACEs dan kecemasan. Mereka menjelaskan bagaimana pengalaman traumatis di masa kecil dapat mempengaruhi perkembangan otak dan sistem saraf, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Penulis membahas mekanisme biologis dan psikologis yang terlibat,

termasuk bagaimana ACEs dapat menyebabkan perubahan pada fungsi otak, seperti peningkatan aktivitas pada amigdala, area otak yang terkait dengan respon kecemasan dan ketakutan. Disoroti pula dampak ACEs terhadap regulasi emosi, pengembangan keterampilan sosial, dan pola pikir negatif yang sering ditemukan pada individu dengan riwayat trauma masa kecil.

Selanjutnya ditampilkan sejumlah studi kasus dan analisis empiris yang mengilustrasikan bagaimana ACEs mempengaruhi kecemasan pada individu yang berbeda. Penulis menyajikan berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara, termasuk Indonesia, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ACEs yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan di kemudian hari. Studi-studi ini menunjukkan korelasi yang kuat antara jumlah dan jenis ACEs dengan tingkat keparahan kecemasan. Misalnya, seorang anak yang tumbuh dalam lingkungan rumah tangga yang penuh kekerasan dan ketidakstabilan emosional cenderung menunjukkan gejala kecemasan yang lebih berat dibandingkan dengan anak yang mengalami pengalaman negatif yang lebih ringan.

ACEs dapat menyebabkan gangguan dalam proses pembentukan identitas, harga diri, dan kepercayaan terhadap orang lain. Pengalaman traumatis di masa kanak-kanak dapat menyebabkan perkembangan persepsi yang salah tentang dunia sebagai tempat yang tidak aman, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya kecemasan dan respons stres yang berlebihan. Penulis juga menguraikan tentang bagaimana trauma yang tidak tertangani dengan baik dapat mengakar dan memengaruhi hubungan interpersonal, prestasi akademis, serta kualitas hidup seseorang di masa dewasa.

Penulis menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi pada anak-anak yang mengalami ACEs untuk mencegah perkembangan gangguan kecemasan di kemudian hari. Mereka menguraikan berbagai pendekatan terapi seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi permainan, terapi keluarga, dan terapi berbasis trauma lainnya yang terbukti efektif dalam membantu anak-anak dan dewasa muda menghadapi dan mengatasi dampak dari ACEs.

Selain itu, buku ini menyoroti pentingnya peran keluarga, sekolah, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak. Penulis menyarankan agar para profesional kesehatan mental, pendidik, dan pekerja sosial dilatih untuk mengenali tanda-tanda trauma dan kecemasan pada anak-anak dan remaja, serta dilengkapi dengan alat dan keterampilan untuk melakukan intervensi yang tepat.

Buku ini memiliki beberapa kelebihan yang menjadikannya referensi penting dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Pertama, penulis berhasil menyajikan topik yang kompleks dan sering kali sensitif ini dengan cara yang mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Meskipun buku ini didasarkan pada penelitian ilmiah, penulis menggunakan bahasa yang jelas dan tidak terlalu teknis, sehingga dapat diakses oleh para pembaca yang bukan ahli di bidang psikologi. Kedua, buku ini dilengkapi dengan banyak studi kasus dan analisis empiris yang memberikan gambaran nyata tentang bagaimana ACEs mempengaruhi perkembangan mental dan emosional seseorang. Penggunaan studi kasus ini membantu memperjelas konsep-konsep yang dibahas dan memberikan bukti konkret tentang hubungan antara ACEs dan kecemasan. Ini membuat pembaca lebih mudah memahami dampak jangka panjang dari pengalaman buruk di masa kecil dan pentingnya intervensi dini. Ketiga, penulis memberikan pendekatan yang holistik dan praktis untuk menangani masalah ini. Mereka tidak hanya fokus pada dampak negatif ACEs, tetapi juga menawarkan solusi konkret yang dapat diterapkan oleh individu, keluarga, dan komunitas. Rekomendasi yang diberikan oleh penulis mencakup berbagai aspek, mulai dari strategi intervensi klinis hingga pendekatan komunitas, yang menunjukkan pentingnya upaya kolektif dalam mengatasi dampak ACEs.

Meskipun buku ini memiliki banyak kelebihan, ada beberapa kekurangan yang perlu dicatat. Salah satu kekurangan yang mungkin dirasakan oleh pembaca adalah kurangnya visualisasi data dalam bentuk tabel, grafik, atau infografis yang dapat membantu memperjelas informasi statistik yang disajikan. Mengingat topik yang dibahas melibatkan banyak data empiris, visualisasi semacam itu akan sangat membantu pembaca dalam memahami dan mengingat informasi dengan lebih mudah.

Selain itu, buku ini mungkin bisa lebih menonjolkan variasi pengalaman anak-anak dari berbagai latar belakang budaya dan sosial-ekonomi. Meskipun ada beberapa studi kasus dari berbagai negara, pembahasan tentang bagaimana ACEs dan kecemasan mungkin mempengaruhi anak-anak dari konteks budaya yang berbeda terasa kurang mendalam. Dengan mempertimbangkan aspek ini, buku ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pengalaman masa kecil yang buruk mempengaruhi individu di berbagai latar belakang.

“Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)” adalah sebuah buku yang sangat informatif dan relevan di bidang kesehatan mental dan psikologi. Buku ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pengalaman negatif di masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan emosional seseorang, serta menjelaskan hubungan antara ACEs dan kecemasan dengan sangat baik. Penulis

menggunakan pendekatan yang berbasis bukti dan menyediakan berbagai rekomendasi praktis yang dapat membantu pembaca memahami dan menangani masalah ini dengan lebih baik.

Meskipun ada beberapa kekurangan, seperti kurangnya visualisasi data dan kurang mendalamnya eksplorasi pengalaman dari berbagai latar belakang budaya, buku ini tetap menjadi sumber referensi yang sangat berguna. Buku ini penting bagi siapa saja yang bekerja di bidang kesehatan mental, pendidikan, dan kebijakan publik, serta bagi mereka yang ingin memahami lebih dalam tentang bagaimana pengalaman masa kecil yang buruk dapat membentuk kesejahteraan psikologis seseorang di masa dewasa.

Secara keseluruhan, “Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)” layak untuk dibaca oleh para profesional, akademisi, orang tua, dan semua pihak yang tertarik untuk memahami dan memitigasi dampak dari pengalaman masa kanak-kanak yang buruk terhadap kesehatan mental.

**BIONARASI :**



Bunga Permata Wenny. NIP. 1973045312890001. Perempuan. Program Master (S2) Keperawatan Psikiatri, Universitas Andalas.