

Ruminasi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin: A Literature Review

Fikri Tahta Nurul Fiqih¹, Wiwin Hendriani²
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga¹²

e-mail: *fikri.tahta.nurul-2021@psikologi.unair.ac.id¹, wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id²

ABSTRAK

Ruminasi merupakan kecenderungan seseorang memikirkan secara berulang mengenai penyebab, faktor situasi dan konsekuensi dari pengalaman negatif yang pernah dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis perbedaan ruminasi antara laki-laki dan perempuan. Pencarian literature online dilakukan dengan menggunakan e-literatur 10 tahun terakhir pada rentang 2011-2021. Basis data yang digunakan yaitu Spinger Link, Wiley, SAGE Journal, Google Scholar, dan Scopus. Penyaringan artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penyaringan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh sebanyak 6 artikel. Berdasarkan *review*, perempuan lebih mungkin mengalami ruminasi daripada laki-laki. Perenungan dan depresi lebih kuat pada perempuan dari pada laki-laki karena perbedaan stressor yang dihadapi dan dipikirkan. Anak laki-laki merenungkan stressor yang lebih bisa dikendalikan dan menerima pemecahan masalah seperti konfrontasi fisik. Sebaliknya anak perempuan lebih dihadapkan dan merenung mengenai stressor emosional dan masalah pribadi yang sulit dikendalikan serta cenderung mengabaikan mengelola emosi terutama yang dianggap negatif. Peran sosial-emosional perempuan berkaitan dengan pengasuhan anak dan dalam hubungan romantis juga menimbulkan kecenderungan ruminasi yang lebih dibanding laki-laki.

Kata kunci: Ruminasi, jenis kelamin, remaja, dewasa

ABSTRACT

Rumination is a person's tendency to think repeatedly about the causes, situational factors and consequences of negative experiences that have been experienced. This study aims to systematically examine the differences in rumination between men and women. An online literature search was conducted using e-literature for the last 10 years in the 2012-2021 range. The databases used are Spinger Link, Wiley, SAGE Journal, Google Scholar, and Scopus. Article screening is done by applying inclusion and exclusion criteria. The results of the screening by applying the inclusion and exclusion criteria were obtained as many as 6 articles. Based on the review, women are more likely to experience rumination than men. Contemplation and depression are stronger in women than men because of the different stressors they face and think about. Boys reflect on more controllable stressors and accept problem solving such as physical confrontation. On the other hand, girls are more confronted and contemplated dealing with emotional stressors and personal problems that are difficult to control and tend to neglect managing emotions, especially those that are considered negative. Women's socio-emotional roles related to child rearing and in romantic relationships also lead to more rumination tendencies than men.

Keywords: Rumination, gender, adolescent, adult

PENDAHULUAN

Hampir setiap orang pernah merenungkan hal-hal yang dialami dalam hidupnya terutama terkait dengan perasaan menyakitkan, penghinaan-penghinaan, serta peristiwa yang membuat menyesal. Kondisi tersebut dalam istilah psikologi disebut dengan ruminasi. Ruminasi merupakan kecenderungan seseorang memikirkan secara berulang mengenai penyebab, faktor situasi dan konsekuensi dari pengalaman negatif yang pernah dialami (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Perenungan negatif menyebabkan seseorang bertahan dalam kecemasan, kemarahan dan pola pikir yang suram (Wade & Travis, 2007). Dewajani dan Karneli (2020) mengungkapkan bahwa ruminasi dapat menyebabkan dampak negatif pada individu seperti kesulitan memecahkan masalah, merusak kesejahteraan psikologis, kehilangan focus pada masalah dan solusi, tidak produktif dalam bertindak dan mengidentifikasi masalah serta dapat menimbulkan kecemasan yang memicu sakit fisik. Selain itu ruminasi juga sangat berkaitan dengan depresi. Ruminasi merupakan salah satu gejala yang memicu depresi pada individu (Kartasasmita, 2017).

Masing-masing individu memiliki kecenderungan yang berbeda saat mengalami masalah psikologis. Beberapa literature telah mengidentifikasi perbedaan permasalahan psikologis berdasarkan demografinya, salah satunya yaitu jenis kelamin. Banyak pendekatan untuk meninjau perbedaan jenis kelamin dalam depresi, seperti pendekatan psikologis, biologis dan sosiokultural (Boughton & Street, 2007). Banyak penelitian menunjukkan adanya perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin, namun perbedaan-perbedaan yang ditunjukkan dari masing-masing penelitian bervariasi (Johnson & Whisman, 2013). Banyak factor yang menjadi sebab perbedaan masalah psikologis pada perempuan dan laki-laki.

Perbedaan stressor yang dihadapi laki-laki dan perempuan selama masa perkembangannya juga dapat menimbulkan masalah psikologis yang berbeda. Tuntutan terkait gender pada masa perkembangan yang lebih besar pada perempuan dibanding laki-laki mempengaruhi berbagai kondisi psikologis seperti memiliki tubuh ideal yang tidak realistis (Crick et al., 2003) dan menghargai hubungan dengan orang lain melebihi atas perawatan diri sendiri (Cyranowski et al., 2000). Perempuan lebih cenderung merenungkan perubahan dan ketidakpuasan tubuh (Rivière et al., 2018). Tidak memenuhi tuntutan tersebut terutama pada perempuan akan menjadi factor resiko terjadinya depresi serta masalah internal lainnya (Crick et al., 2003).

Perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dari berbagai sudut pandang seperti kecenderungan refleksi dan tingkat ruminasi yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis penelitian-penelitian tentang perbedaan ruminasi antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pihak-pihak yang ingin meneliti mengenai ruminasi dan dapat menjadi dasar dalam menentukan perlakuan yang tepat pada individu yang mengalami ruminasi berdasarkan jenis kelamin.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* yaitu penelusuran dan penelitian pustaka dengan membaca berbagai jurnal, buku dan sumber lain yang berkaitan dengan topik penelitian untuk memperoleh suatu tulisan mengenai suatu topik yang sudah ditentukan (Marzali, 2017). Pencarian literature online dilakukan dengan menggunakan Basis data yang berisi banyak artikel psikologi. Basis data yang digunakan yaitu Spinger Link, Wiley, SAGE Journal, Google Scholar, dan Scopus. Periode publikasi artikel dibatasi hingga 10 tahun terakhir pada rentang 2011-2021. Kata kunci yang digunakan yaitu "gender and rumination", "rumination and sex", "ruminasi dan jenis kelamin", "ruminasi". Pencarian artikel dilakukan selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 4-31 Oktober 2021.

Artikel-artikel yang ditemukan kemudian diperiksa ulang untuk menentukan relevansinya dengan topik penelitian yang telah ditentukan. Abstrak yang tidak memberikan detail informasi yang relevan akan diperiksa secara menyeluruh apakah masih layak digunakan atau tidak. Penyaringan artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi meliputi: 1) artikel tentang ruminasi dan gender, 2) studi empiris (kuantitatif dan kualitatif), 3) artikel *peer-review*, 4) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, 5) artikel lengkap dapat diunduh. Hasil penyaringan melalui kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh 6 artikel yang akan dianalisis lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan ruminasi antara laki-laki dan perempuan. *Review* dilakukan secara sistematis terhadap 6 artikel yang telah melalui proses penyaringan dan seleksi dengan mengidentifikasi: penulis dan tahun terbit, sampel, desain penelitian, pengukuran dan hasil penelitian.

Desain Penelitian

Jelaskan desain penelitian yang digunakan (survei *cross-sectional* atau observasional atau eksperimental atau kualitatif-fenomenologi atau kualitatif-studi kasus, dsb). Penulis juga diharapkan menguraikan justifikasi pemilihan desain penelitian dengan menyesuaikannya dengan tujuan/hipotesis/pertanyaan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan *systematic literature review* diperoleh 6 jurnal yang relevan dengan topik penelitian dan memenuhi kriteria yaitu mengenai perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin. Berikut merupakan *review* dari tiga jurnal yang dipilih:

Tabel 1.

Ringkasan artikel yang dipilih

No	Judul, penulis dan tahun terbit	Sampel	Desain Penelitian	Pengukuran	Hasil Penelitian
1	Socialized to ruminate? Gender role mediates the sex difference in interpersonal events (Simonson et al., 2011)	136 partisipan berusia 14-20 tahun (40% laki-laki)	Kuantitatif	<i>Personal Attributes Questionnaire</i> (PAQ) (Spance, Helmreich & Stapp, 1973) dan <i>Perseverative Attention to Negative Events Scale</i> (PANE) (Mezulis et al., 2002)	Bagian 1: Perempuan lebih mungkin mengalami ruminasi mengenai semua jenis stres dibanding laki-laki, selain itu feminitas menyumbang perbedaan jenis kelamin dalam ruminasi interpersonal. Bagian 2: Tidak ada perbedaan signifikan dalam ruminasi berdasarkan jenis kelamin, namun feminitas membentuk jalur yang signifikan

					antara seks biologis dan ruminasi interpersonal.
					Hal ini menunjukkan peran gender feminine memainkan peran penting dalam memahami ruminasi dan menjadi predictor yang lebih baik dibanding jenis kelamin biologis.
2	Are gender differences in self reported rumination explained by women's stereotyping? (Yoder & Lawrence, 2011)	Mahasiswa (94 perempuan dan 74 laki-laki)	Kuantitatif	<i>Acceptance of Stereotyping Questionnaire</i> (ASQ) (Carter et al., 2006), <i>Ruminative Response Scale</i> (RRS) (Treyner et al., 2003) dan <i>The Benevolent Sexism subscale of The Ambivalent Sexism Inventory</i> (Glick & Fiske, 2001)	Perenungan wanita lebih tinggi daripada pria dan dimoderasi oleh penerimaan stereotip umum dan pengesahan peran tradisional bagi wanita. Hanya wanita yang menerima stereotip dan seksisme yang secara positif berkorelasi dengan ruminasi.
3	Gender differences in rumination: A meta-analysis (Johnson & Whisman, 2013)	71 artikel	Meta-analisis	<i>Comprehensive Meta-Analysis</i>	Hasil analisis menunjukkan bahwa wanita mendapat skor lebih tinggi daripada pria dalam ruminasi.
4	Age and gender differences in emotion regulation strategies: Autobiographical memory, rumination, problem solving and distraction	Partisipan berusia 18-29 (N=51, 56,9% perempuan) dan berusia 50-76 (N=51, 62% perempuan)	Kuantitatif	<i>The Response Styles Questionnaire</i> (RSQ) (Extremare & Fernandez-Berrocal, 2006), <i>Sentence Completion for Events from the Past Test</i> (SCEPT) (Raes,	Hasil menunjukkan orang dewasa tua laki-laki menggunakan strategi yang lebih adaptif daripada dewasa muda. Wanita dengan ruminasi menjadi mediaotor yang signifikan dalam hubungan usia, jenis kelamin dan depresi.

	(Trives et al., 2016)			Herman, Williams & Eelen, 2007), <i>Center for Epidemiologic Studies-Depression</i> (CES-D) (Latorre & Montanes, 1997)	
5	Rumination, depression, and gender in early adolescence: A longitudinal study a bidirectional mode (Krause et al., 2018)	408 remaja awal berusia 10-14 tahun	Kuantitatif	<i>Children Depression Inventory</i> (CDI) (Kovacs, 2001), <i>Reynolds Adolescent Depression Scale-Second Edition</i> (Reynolds, 2002) dan <i>Ruminative Response Scale</i> (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)	Ditemukan model dua arah longitudinal ruminasi dan depresi antara anak perempuan, untuk anak laki-laki peningkatan muncul sebagai konsekuensi, bukan sebagai predictor, gejala depresi. Pada remaja awal ruminasi merupakan factor resiko yang lebih besar untuk depresi pada anak perempuan dan laki-laki, sedangkan depresi merupakan factor kerentanan yang signifikan untuk peningkatan ruminasi pada anak perempuan dan laki-laki. Kerangka psikososial dan perkembangan menjelaskan ruminasi lebih maladaptive bagi anak perempuan dibanding anak laki-laki
6	A multimethode assessment to study the relationship between rumination and gender differences	68 partisipan perempuan dan 30 laki-laki) berusia 18-40 tahun	<i>Multimethod</i> , kuantitatif eksperimen	<i>Self-reports (rumination and reflection questionnaire</i> (Trapnell & Campbell, 1999) dan <i>difficulties in</i>	Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perenungan lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki, namun pada laki-laki sangat terkait dengan

(Ando' et al., 2020)	<i>emotion regulation scale</i> (Grazt & Roemer, 2004)), <i>physiological measures</i> (<i>heart rate variability recording</i>) dan <i>attention tasks</i> (<i>stroop task</i> (Macleod, 1991)) untuk memeriksa berbagai aspek ruminasi lintas gender.	gangguan regulasi emosi secara keseluruhan. Namun, tidak ada perbedaan gender dalam ruminasi dan disregulasi emosi yang ditemukan saat memeriksa data fisiologis.
----------------------	---	---

DISKUSI

Kajian literatur sistematis mengenai ruminasi pada dewasa awal menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin mengalami ruminasi dan refleksi dibanding laki-laki (Johnson & Whisman, 2013; Simonson et al., 2011; Yoder & Lawrence, 2011). Hasil ini sejalan dengan penelitian meta analisis ruminasi pada anak dan remaja (Rood et al., 2009) yang menemukan perbedaan kecil namun signifikan dalam perenungan antara anak laki-laki dan perempuan. Anak perempuan lebih mungkin mengalami ruminasi dibanding anak laki-laki. Simonson et al., (2011) menunjukkan bahwa perempuan teridentifikasi memiliki peran gender feminis lebih besar daripada laki-laki, dan peran ini yang menyumbang terjadinya ruminasi peristiwa interpersonal perempuan lebih besar dari laki-laki. Ruminasi juga lebih tinggi pada perempuan yang menerima stereotip dan seksisme yang baik serta percaya bahwa ruminasi sebagai respon yang sesuai gender (Yoder & Lawrence, 2011).

Penelitian (Krause et al., 2018) menunjukkan ruminasi secara positif memprediksi peningkatan depresi untuk perempuan namun tidak untuk laki-laki. Peningkatan ruminasi pada laki-laki hanya sebagai konsekuensi gejala depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa perenungan masa remaja awal merupakan faktor resiko depresi yang lebih besar untuk anak perempuan dari pada anak laki-laki, sedangkan depresi merupakan faktor kerentanan peningkatan ruminasi yang signifikan pada anak perempuan dan laki-laki (Krause et al., 2018). Ruminasi pada anak perempuan memiliki efek yang kuat pada tingkat depresi setelah enam bulan kemudian dari pada anak laki-laki (Krause et al., 2018).

Ada beberapa penjelasan mengapa perenungan dan depresi pada remaja lebih kuat pada perempuan dari pada laki-laki. Pertama, stressor yang dihadapi dan dipikirkan selama masa remaja berbeda (Krause et al., 2018). Anak laki-laki merenungkan stressor yang lebih bisa dikendalikan atau menerima pemecahan masalah seperti konfrontasi fisik dan masalah akademis. Sebaliknya anak perempuan lebih dihadapkan dan merenung tentang stressor emosional dan masalah pribadi (seperti viktimisasi relational atau pelecehan seksual) dan masalah yang sulit dikendalikan atau dipecahkan (seperti, citra tubuh) (Kort Butles, 2009; Mezulis, Abramson dan Hyde, 2002 dalam (Krause et al., 2018)). Perempuan menggunakan lebih banyak ruminasi daripada laki-laki dalam menanggapi kesedihan dan suasana hati yang tertekan (Trives et al., 2016). Merenungkan tentang stressor yang lebih sulit dikendalikan meningkatkan perasaan putus asa dan tidak berdaya, yang

kemudian meningkatkan gejala depresi, sehingga ruminasi anak perempuan memiliki efek yang lebih besar dari waktu ke waktu daripada laki-laki (Krause et al., 2018).

Kedua, anak perempuan dan laki-laki merenungkan dengan cara yang berbeda secara kualitatif. Anak perempuan mengalami lebih banyak ruminasi dari pada laki-laki (Lopez dkk, 2009 dalam (Krause et al., 2018)). Meskipun ruminasi anak perempuan dan laki-laki tidak berbeda secara jumlah yang dilakukan sejak awal remaja, namun gaya ruminative anak perempuan terbukti menjadi factor resiko yang lebih kuat untuk afeksi negatif dan gejala depresi dibanding gaya ruminative anak laki-laki (Krause et al., 2018). Selain itu penelitian (Krause et al., 2018) juga menemukan ada hubungan ruminasi dan depresi pada anak perempuan yang signifikan walaupun relative kecil, sedangkan pada anak laki-laki tidak ada hubungan antara ruminasi dan depresi.

Perempuan mengalami tingkat ruminasi yang lebih tinggi (Ando' et al., 2020; Trives et al., 2016) dan cenderung mengabaikan mengelola emosi terutama yang dianggap negative (Ando' et al., 2020). Ruminasi pada perempuan sangat berkorelasi dengan kinerja yang buruk dalam mengerjakan tugas (Ando' et al., 2020). Peran social-emosional perempuan berkaitan dengan pengasuhan anak dan dalam hubungan romantis dapat menimbulkan kecenderungan ruminasi yang lebih dibanding laki-laki (Ando' et al., 2020). Ada beberapa perbedaan bentuk ruminasi pada perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pada perempuan aspek-aspek yang terkait dengan tidak adanya penerimaan emosi lebih hadir dan mengarah pada kinerja yang lebih buruk dalam tugas-tugas yang membutuhkan perhatian dan kemampuan belajar, berbeda pada laki-laki yang lebih memunculkan pemikiran ruminative pasif ketika emosi negatif muncul (Ando' et al., 2020).

SIMPULAN

Perempuan lebih mungkin mengalami ruminasi dibanding laki-laki. Perenungan dan depresi lebih kuat pada perempuan dari pada laki-laki karena stressor yang dihadapi dan dipikirkan berbeda. Anak laki-laki merenungkan stressor yang lebih bisa dikendalikan atau menerima pemecahan masalah seperti konfrontasi fisik dan masalah akademis. Sebaliknya anak perempuan lebih dihadapkan dan merenung tentang stressor emosional dan masalah pribadi dan masalah yang sulit dikendalikan atau dipecahkan serta cenderung mengabaikan mengelola emosi terutama yang dianggap negatif. Peran sosial-emosional perempuan berkaitan dengan pengasuhan anak dan dalam hubungan romantis juga menimbulkan kecenderungan ruminasi yang lebih dibanding laki-laki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Airlangga yang sudah menyediakan fasilitas untuk mendukung proses penelitian.

PUSTAKA ACUAN

- Ando', A., Giromini, L., Ales, F., & Zennaro, A. (2020). A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 740–750. <https://doi.org/10.1111/sjop.12666>
- Boughton, S., & Street, H. (2007). Integrated review of the social and psychological gender differences in depression. *Australian Psychologist*, 42(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/00050060601139770>
- Crick, N. R., Zahn, C., & Waxler, -. (2003). The development of psychopathology in females and males: Current progress and future challenges. *Development and Psychopathology*, 15, 719–742. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S095457940300035X>

- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression. A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, *57*(1), 21–27. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.21>
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *4*(2), 339–344. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42415>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Elsevier*, *23*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *1*(1), 248. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Krause, E. D., Vélez, C. E., Woo, R., Hoffmann, B., Freres, D. R., Abenavoli, R. M., & Gillham, J. E. (2018). Rumination, Depression, and Gender in Early Adolescence: A Longitudinal Study of a Bidirectional Model. *Journal of Early Adolescence*, *38*(7), 923–946. <https://doi.org/10.1177/0272431617704956>
- Marzali, A. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, *1*(2), 27.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 57. <https://portal.lib.fit.edu/login?url=http://go.galegroup.com/portal.lib.fit.edu/ps/i.do?p=GRGM&sw=w&u=melb26933&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA108718726&sid=summon&asid=8d5ed12b1b4e66860f69f553f271c868>
- Rivière, J., Rousseau, A., & Douilliez, C. (2018). Effects of induced rumination on body dissatisfaction: Is there any difference between men and women? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *61*(September 2017), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.05.005>
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *29*(7), 607–616. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.001>
- Simonson, J., Mezulis, A., & Davis, K. (2011). Socialized to ruminate? Gender role mediates the sex difference in rumination for interpersonal events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *30*(9), 937–959. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.9.937>
- Trives, J. J. R., Bravo, B. N., Postigo, J. M. L., Segura, L. R., & Watkins, E. (2016). Age and gender differences in emotion regulation strategies: Autobiographical memory, rumination, problem solving and distraction. *Spanish Journal of Psychology*, *19*(43), 1–9. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.46>
- Wade, C., & Travis, C. (2007). *Psikologi (Kesembilan)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Yoder, J. D., & Lawrence, C. L. (2011). Are gender differences in self-reported rumination explained by women's stereotyping? *Sex Roles*, *65*(1), 94–101. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9913-0>