

Faktor Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis

RAHMI FADHILAH

Universitas Airlangga

e-mail: rahmi.fadhilah-2021@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Ruminasi merupakan pikiran berulang mengenai pengalaman masa lalu dan sebagai bentuk dari refleksi maladaptif. Berdasarkan penelitian sebelumnya, 5% dari sampel menunjukkan adanya ruminasi. Jika seseorang terus mengalami ruminasi maka akan menghambat kemampuan *problem solving*, produktivitas dan intervensi. Perlunya penggalian lebih dalam untuk dapat memahami ruminasi salah satunya adalah mengetahui faktor yang berkontribusi akan ruminasi dan diharapkan dapat mencegah seseorang untuk mengalami psikopatologi. Tujuan dari studi ini adalah meringkas artikel jurnal mengenai faktor penyebab ruminasi. Pencarian literatur elektronik dilakukan untuk mencari artikel jurnal yang dipublikasikan sejak 2012 tentang ruminasi dan faktornya. *Database* yang digunakan adalah Google Scholar, ProQuest, SpringerLink dan ScienceDirect, ditemukan tiga dari 50 jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil yang didapatkan adalah kecenderungan seseorang untuk mengalami ruminasi dapat disebabkan karena genetik, faktor *early diversity*, stres interpersonal, pengasuhan orangtua yang tidak baik, dan harapan sosial budaya. Dapat disimpulkan bahwa dua faktor penyebab ruminasi, yaitu faktor lingkungan dan biologis.

Kata kunci: Maladaptif, Faktor, Ruminasi.

ABSTRACT

Rumination are repeated thoughts of past experiences and form of maladaptive reflection. Based on previous research, 5% of the sample showed presence of rumination. Experiencing ruminations will inhibit problem solving abilities, affect productivity and interventions. It is necessary to dig deeper to understand about rumination including the contributing factors and hoping it can prevent psychopathology. The purpose of this study is to summarize journal articles that examine the causes of rumination. An electronic literature search was conducted to search for journal articles that found since 2012 about rumination and factor. The databases used are Google Scholar, ProQuest, SpringerLink and ScienceDirect, found three journals out of 50 that matched the research objectives. The results obtained are a person's tendency to experience rumination can be caused by genetics, early diversity factors, interpersonal stress, parenting, and socio-cultural expectations. The conclusion is that two factors cause rumination are environmental and biological factors.

Keywords: Maladaptive, Factor, Rumination.

PENDAHULUAN

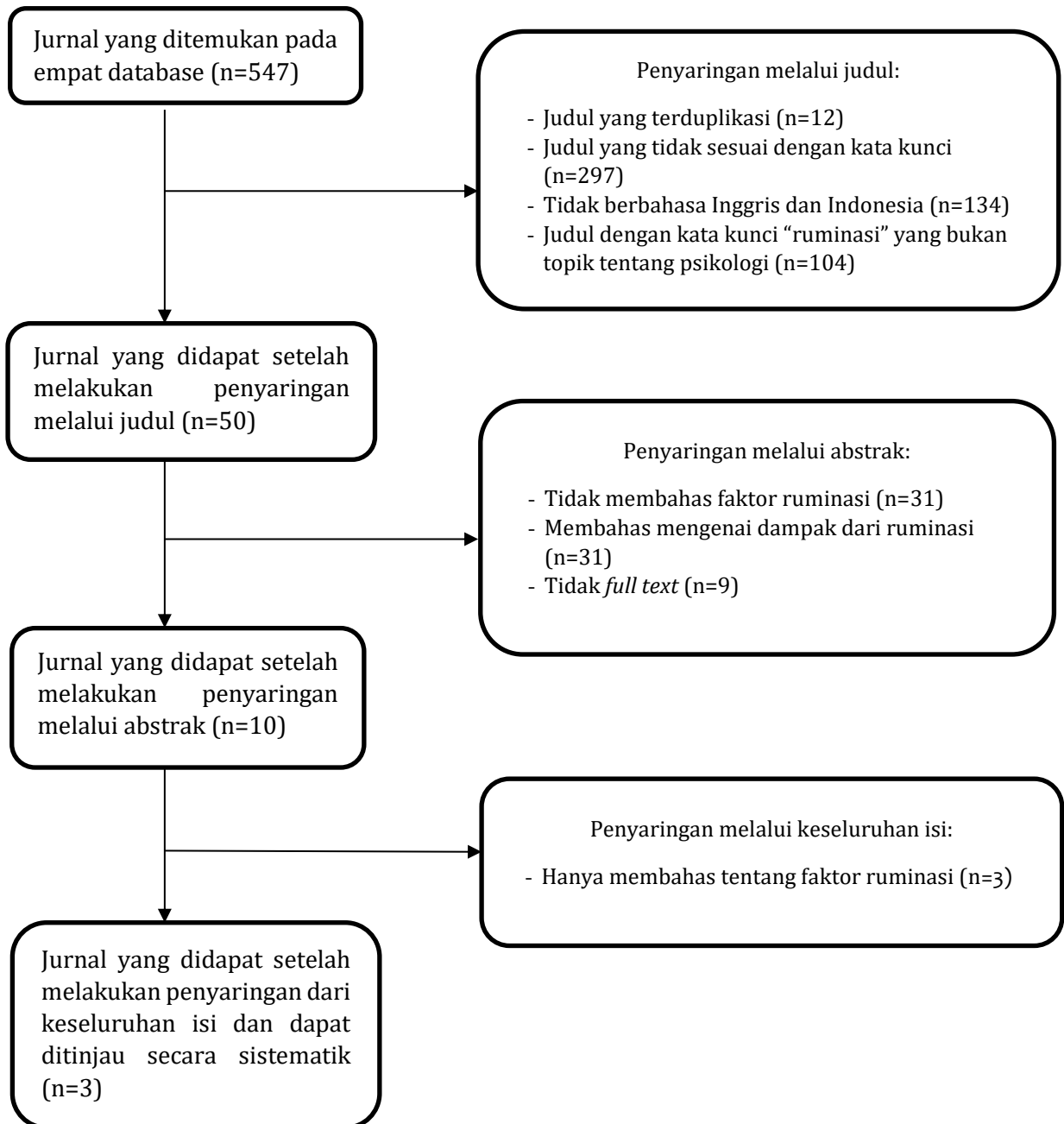
Setiap individu memiliki berbagai macam pengalaman dan kejadian dalam hidupnya yang dapat memunculkan permasalahan-permasalahan psikologis. Pengalaman yang dinilai negatif dimana individu menyaksikan, mengalami dan merasakan langsung kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan seperti bencana alam, kematian seseorang, kekerasan fisik maupun seksual dan pertengkaran hebat orangtua dapat memunculkan trauma tersendiri bagi individu. Ketika individu terus mengingat pengalaman negatif yang dimilikinya dan menimbulkan emosi negatif maka hal tersebut dapat dikatakan sebagai ruminasi, dimana ruminasi merupakan bentuk dari refleksi maladaptif.

Ruminasi dapat didefinisikan sebagai pemikiran negatif berulang yang mengganggu tentang pengalaman masa lalu atau dapat diiringi dengan emosi dan cenderung relatif stabil dari waktu ke waktu (Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL, 1993). Berdasarkan hasil jurnal dari *Rumination Syndrome* oleh Halland (2021) bahwa ruminasi memiliki hubungan dari berbagai bentuk psikopatologi seperti gangguan kecemasan, depresi, *obsessive compulsive disorder*, *post-traumatic stress disorder*, *adjustment disorder*, dan *attention deficit-hyperactivity disorder*. Sebuah penelitian (Rajindrajith S., 2012) menjelaskan bahwa terdapat 5% atau 110 dari 2163 orang memenuhi kriteria sebagai subjek yang mengalami ruminasi. Tidak sedikit populasi yang mengalami ruminasi sehingga muncul keperluan untuk meneliti mengenai hal tersebut. Ruminasi memperburuk psikopatologi dan mengganggu proses pemecahan masalah. Ruminasi berdampak pada kemampuan penyelesaian masalah, berkurangnya dukungan sosial, menurunkan kemampuan kognitif, dan menghambat produktivitas. Seseorang yang menggunakan pola berpikir ruminasi kesulitan untuk dapat mengambil langkah aktif dalam pemecahan masalah, melainkan terjebak pada masalah dan perasaan mereka (Nolen Hoeksema, Wisco, & Lybomirsky, 2008).

Banyak penelitian yang menjelaskan mengenai dampak ruminasi, akan tetapi masih sedikit yang menjelaskan tentang faktor penyebab ruminasi, untuk dapat menjelaskan mekanisme ruminasi atau mengapa ruminasi menyulitkan proses intervensi, tentu faktor akan menjadi pembahasan yang penting untuk diketahui. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat faktor lingkungan seperti pengalaman penuh tekanan (McLaughlin dan Hatzenbuehler 2009 dalam Scaini, 2021), negative feedback orangtua (Alloy, 2004 dalam Scaini, 2021), orangtua yang *over-protective* (Manfredi et al. 2011 dalam Scaini, 2021), dan adanya tindak kekerasan pada anak (Hankin 2005; Spasojevic dan Alloy 2002 dalam Scaini, 2021). Faktor penyebab penting diteliti untuk dapat melakukan pencegahan munculnya psikopatologis yang berkaitan dengan ruminasi. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa saja yang meningkatkan kecenderungan terjadinya ruminasi.

METODE

Penelitian ini merupakan *systematic review* dengan tujuan untuk mengetahui faktor penyebab ruminasi. Pencarian jurnal dilakukan dengan mengambil data dari penelitian terdahulu, dimana sumber data yang digunakan didapatkan melalui *database e-resources* Google Scholar, ProQuest, SpringerLink dan ScienceDirect berupa artikel atau jurnal. Kata kunci yang dipilih adalah *rumination cause*, faktor ruminasi, *risk factor rumination*, *influences on rumination*. Untuk mendapatkan literatur yang tepat, peneliti perlu untuk menyaring artikel-artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi faktor-faktor yang berkontribusi dalam munculnya ruminasi pada individu, tipe penelitian kualitatif dan kuantitatif, berbahasa inggris dan bahasa indonesia, diterbitkan 10 tahun terakhir yaitu 2012-2021, dan dapat diunduh *full text*. Adapun kriteria eksklusi meliputi dampak ruminasi, hubungan ruminasi dengan gangguan mental, pembahasan ruminasi yang bukan psikologi dan artikel selain berbahasa inggris dan indonesia. Peneliti menemukan 50 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut, kemudian di *screening*, sebanyak 47 jurnal dieksekusi karena tidak ada relevansi dengan penelitian atau tidak tersedia artikel *full text*. Sehingga didapatkan 3 jurnal yang akan dilakukan *review*.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil pencarian artikel atau jurnal melalui *database*, diperoleh tiga artikel atau jurnal yang dianggap memiliki relevansi dengan faktor penyebab ruminasi pada individu. Ketiga jurnal ini menggunakan metode kualitatif dan *systematic review*. Berikut ini merupakan rangkuman hasil penelitian dari artikel jurnal tersebut.

Tabel 1. Ringkasan hasil penelitian

No.	Judul	Tujuan	Hasil
1.	Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination (Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts, 2020)	Mereview literatur terbaru tentang dampak, mekanisme dibalik perkembangan dan <i>maintenance</i> dari ruminasi, lalu intervensi dan mendeskripsikan penjabaran tersebut dengan respon style teori dan control theory tentang ruminasi yang berfokus pada 5 <i>interacting mechanism</i> H-EX-A-GO-N (Habit development, EXecutive Control, Abstract processing, GOal discrepancies and Negative bias) dalam menjelaskan literatur yang ada dan berguna untuk penelitian selanjutnya.	<i>Depressive rumination</i> memiliki banyak konsekuensi negatif yaitu memperburuk psikopatologi seseorang, mengganggu terapi, memperburuk dan mempertahankan respon stres secara fisiologis termasuk pengurangan HRV dan pergerakan kardiovaskular yang berlebihan. Model teoretis yang diuraikan (H-EX-A-GO-N) dibangun di atas teori yang ada dan menguraikan bagaimana lima mekanisme proksimal yang mendasari berinteraksi untuk menjelaskan perkembangan dan <i>maintenance</i> dari ruminasi, dan terutama mengapa begitu sulit untuk menghentikannya. Mekanisme proksimal ini menjelaskan dimana faktor risiko biologis dan lingkungan yang diketahui untuk ruminasi meningkatkan kemungkinan berkembangnya kebiasaan depresif ruminasi. Ditemukan juga intervensi psikologis yang efektif untuk mengurangi ruminasi, terutama intervensi yang secara eksplisit menargetkan ruminasi dan mengatasi mekanisme proksimal yang diidentifikasi ini seperti CBT, CBM dan Self-Systems Therapy.
2.	Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes (Simona Scaini, Sara Palmieri, Gabriele Caselli, & Maria Nobile, 2021)	Merangkum hasil studi genetik yang meneliti gen kaitannya dengan ruminasi pada anak-anak dan remaja	Menunjukkan bahwa variasi dalam gen 5-HTTLPR dan BDNF dapat berkontribusi pada kecenderungan untuk ruminasi.

3.	Genetic and Environmental Influences on Adolescent Rumination and its Association with Depressive Symptoms. (Chen & Li, 2013).	Mendukung pentingnya ruminasi sebagai faktor kerentanan depresi remaja dan dewasa; mengetahui asal-usul etiologi ruminasi, dan asosiasinya dengan depresi.	Adanya korelasi yang signifikan antara ruminasi dan depresi. Adanya pengaruh yang signifikan dari faktor genetik, <i>shared-environment</i> , dan faktor lingkungan <i>non shared-environment</i> terhadap ruminasi.
----	---	--	--

DISKUSI

Ruminasi merupakan pemikiran negatif yang berulang, berkepanjangan tentang diri sendiri, perasaan, masalah pribadi, dan pengalaman yang mengecewakan (Watkins, 2008). *Depressive rumination* telah dikonseptualisasikan sebagai pemikiran berulang tentang gejala, penyebab, keadaan, makna, implikasi, dan konsekuensi dari suasana hati dan kesusahan yang tertekan, sebagaimana diuraikan dalam Response Styles Theory (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasi menjadi alasan yang kuat dalam kemunculan depresi dan beberapa gangguan lainnya (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Terdapat faktor yang berkontribusi dalam memunculkan ruminasi, diantaranya:

1. *Early adversity* termasuk pelecehan seksual dan emosional masa kanak-kanak

Riwayat pelecehan seksual dan emosional masa kanak-kanak menunjukkan ruminasi yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak memiliki riwayat. Adanya *emotional abuse* yang dilakukan orang tua atau *bullying* diprediksi meningkatkan *depressive rumination* (Paredes & Calvete, 2014 dalam Watkins, 2020).

2. Stres interpersonal dan keadaan sulit

Ruminasi cenderung meningkat pada mereka dengan riwayat keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental dan stress interpersonal, status ekonomi menengah kebawah, transisi kehidupan yang penuh tekanan, *bullying* atau pengalaman sebagai korban kekerasan (Fritz, de Graaff, Caisley, van Harmelen, & Wilkinson, 2018; Kinderman, Schwannauer, Pontin, & Tai, 2013; Michl et al., 2013; Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic & Alloy, 2001; Spasojevic & Alloy, 2002 dalam Watkins, 2020). Pengalaman menjadi korban kekerasan dan pengalaman yang penuh tekanan dapat menjadi penyebab dalam perkembangan ruminasi, seperti kewaspadaan yang berlebihan terhadap ancaman dan perasaan tidak berdaya (Spasojevic & Alloy, 2002 dalam Watkins, 2020).

3. Gaya pengasuhan yang tidak membantu

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaporkan orangtuanya sebagai orang yang terlalu mengontrol memiliki tingkat ruminasi yang lebih tinggi (Spasojevic dan Alloy, 2002 dalam Watkins, 2020). Sebuah studi prospektif mengikuti 337 anak-anak dari usia 3-4 tahun hingga usia 13-15 menemukan bahwa pola asuh yang terlalu mengontrol dan gaya keluarga yang melibatkan tingkat ekspresi emosi negatif yang lebih tinggi seperti kesedihan, rasa bersalah, dan rasa malu, dapat memprediksi peningkatan ruminasi. Kurangnya dukungan dan umpan balik positif dari ibu juga telah berimplikasi pada perkembangan ruminasi (Gate et al., 2013 dalam Watkins, 2020).

4. Harapan dan sosial budaya.

Harapan sosial budaya yang menggunakan nilai ekstrim terhadap kebahagiaan dan yang menekankan pentingnya untuk tidak mengalami keadaan emosi negatif juga dapat meningkatkan ruminasi (McGuirk, Kuppens, Kingston, & Bastian, 2018).

5. Biologis

Terdapat karakteristik biologis yang terkait dengan ruminasi. Ada bukti yang muncul bahwa pola tertentu dari aktivasi otak dan polimorfisme genetik berkaitan dengan ruminasi, hal tersebut meningkatkan kemungkinan bahwa faktor biologis dapat berkontribusi pada kerentanan seseorang untuk mengalami ruminasi. Satu penelitian (Schepers dan Markus, 2017 dalam Scaini, 2021) menemukan bahwa gabungan dari genetik (S-alel 5-HTTLPR) dan kognitif yang rentan akan stress (Ruminasi) dapat meningkatkan kecenderungan untuk *emotional eating* dan peningkatan berat badan. Satu studi (Hilt et al., 2007 dalam Scaini, 2021) yang mengeksplorasi faktor neurotropik yang diturunkan dari otak (BDNF) melaporkan gejala depresi yang lebih tinggi dan skor ruminasi yang lebih tinggi di antara partisipan dengan genotipe Val/Val dibandingkan dengan mereka yang memiliki genotipe Val/Met. *Twin study* yang memiliki partisipan sebanyak 674 pasang remaja kembar dengan jenis kelamin yang sama (Chen & Li, 2013), menemukan bahwa gen dapat mewariskan ruminasi tetapi tetap diiringi dengan faktor lingkungan. Ruminasi ditemukan memiliki variasi genetik yang sama dengan depresi, hal tersebut menunjukkan bahwa ruminasi mungkin merupakan *endophenotype* yang mencerminkan resiko genetik untuk depresi (Chen & Li, 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka sistematis yang telah dilakukan, terdapat beberapa faktor ruminasi, yaitu faktor lingkungan dan biologis. Faktor lingkungan mencakup konteks lingkungan yang terkait dengan kerentanan terhadap ruminasi yaitu *Early adversity*, stres interpersonal, gaya pengasuhan dan harapan sosial budaya. Sedangkan faktor biologis adanya variasi dalam gen 5-HTTLPR dan BDNF dapat berkontribusi pada kecenderungan untuk ruminasi. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, faktor yang dilaporkan dalam penelitian ini hanya sebagian kecil sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya akan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor penyebab atau faktor resiko dari meningkatnya ruminasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat menyadari bahwa terdapat berbagai hambatan dan kekurangan yang tidak dapat dihindari, namun berkat bantuan, dukungan, serta sumbangan pikiran dari berbagai pihak, peneliti dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. Untuk itu, perkenankan peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang terdalam kepada teman, orangtua dan pembimbing yang telah berkontribusi membantu proses penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Rahmi Fadhilah tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Chen, J., & Li, X. Y. (2013). Genetic and environmental influences on adolescent rumination and its association with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(8), 1289–1298
- Halland, Magnus. (2021) Rumination syndrome. *Clin Gastroenterol Hepatol*, 16(10), 1549-1555 <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2018.05.049>
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., & Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders*, 26(1). <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00857-z>
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18(5), 755–764. <https://doi.org/10.1037/emo0000322>.
- Mozley, M. M., Modrowski, C. A., & Kerig, P. K. (2021). Intimate Partner Violence in Adolescence: Associations With Perpetration Trauma, Rumination, and Posttraumatic Stress. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17–18). <https://doi.org/10.1177/0886260519848782>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1). 20–28.
- Nolen-Hoeksema, Wendy Treynor & Richard Gonzalez. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 17(3), 247–259
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 3(5). 400–424
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088–3095. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.015>
- Rajindrajith S, Devanarayana NM & Crispus Perera BJ. (2012). Rumination Syndrome In Children And Adolescents: A School Survey Assessing Prevalence And Symptomatology. *BMC Gastroenterol*, 12:163
- Roberts, H., Jacobs, R. H., Bessette, K. L., Crowell, S. E., Westlund-Schreiner, M., Thomas, L., Easter, R. E., Pocius, S. L., Dillahun, A., Frandsen, S., Schubert, B., Farstead, B., Kerig, P., Welsh, R. C., Jago, D., Langenecker, S. A., & Watkins, E. R. (2021). Mechanisms of rumination change in adolescent depression (RuMeChange): study protocol for a randomised controlled trial of rumination-focused cognitive behavioural therapy to reduce ruminative habit and risk of depressive relapse in high-ruminating adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03193-3>
- Scaini Simona, [Sara Palmieri](#), [Gabriele Caselli](#), & [Maria Nobile](#). (2021) Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes. *Journal of Affective Disorders*, 280(Pt A):197-202
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3). <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573
- Whisman, M. A., du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of Affective Disorders*, 260(May), 680–686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>