



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 6191-6200

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran Ruminasi Pada Remaja Di Kota Padang

Nurhaliza<sup>1✉</sup>, Nurmina<sup>2</sup>

Psikologi Universitas Negeri Padang

Email: [nrhaliza01@gmail.com](mailto:nrhaliza01@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran dari ruminasi pada remaja di Kota Padang. Gambaran dalam penelitian ini ditinjau dari usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, status keluarga, dan pendapatan orang tua per bulan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 152 responden dengan rentang usia 14-21 tahun. Hasil penelitian ditemukan bahwa responden didominasi oleh remaja berusia 21 tahun, sedang menempuh pendidikan SMA/MA/SMK/ sederajat, berjenis kelamin perempuan, tinggal bersama orang tua, dan penghasilan orang tua per bulan Rp1.000.000 – Rp6.000.000. Selain itu, ditemukan bahwa nilai rata-rata empirik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh responden yang memiliki bentuk ruminasi *brooding* daripada bentuk yang lain.

Kata Kunci : *Brooding, Reflection, Remaja, Ruminasi*

### Abstract

This study aims to see how the description of rumination in adolescents in Padang City. The overview in this study was reviewed from age, education level, gender, family status, and parents' income per month. The research method used in this research is quantitative with descriptive method. The data collection technique was carried out using purposive sampling technique. The subjects in this study were 152 respondents with an age range of 14-21 years. The results of the study found that respondents were dominated by adolescents aged 21 years, currently enrolled in high school or its equivalent, female, living with parents, and parents' income per month IDR1.000.000- IDR6.000.000. In addition, it was found that the empirical mean value in this study showed that respondents were dominated by respondents who had a brooding form of rumination rather than other forms.

Keyword: *Adolescence, Brooding, Reflection, Rumination*

## PENDAHULUAN

Hampir setiap orang pernah merenungkan kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya terkhususnya perasaan menyakitkan, penghinaan-penghinaan, dan peristiwa yang membuat menyesal. Dalam istilah psikologi keadaan tersebut disebut sebagai ruminasi. Ruminasi menggambarkan kecenderungan individu memikirkan secara berulang mengenai pemicu, faktor situasi, serta konsekuensi dari pengalaman negatif yang telah dialaminya (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Ruminator (perenung) kebiasaannya adalah untuk terjebak dalam permasalahan dan emosi negatif tanpa menunjukkan indikasi mencari solusi (Sütterlin et al., 2012). Ruminasi bukan hanya tanda dari ketidakstabilan emosi, apabila tidak segera sdiatasi, hal ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental yang lebih parah.

Ruminasi ternyata berhubungan dengan depresi, di mana perilaku ruminasi adalah salah satu penyebab depresi (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Ruminasi sendiri digambarkan sebagai pemikiran berulang-ulang dan berkelanjutan terkait kecemasan terhadap kejadian yang telah dialami seseorang (Watkins & Roberts, 2020). Menurut Teori Gaya Respon (RST), ruminasi dapat memperburuk gangguan psikologis terkhususnya depresi melalui beberapa cara, yaitu meningkatkan dampak perasaan dan pikiran buruk yang sudah ada, menghambat kemampuan untuk memecahkan masalah dengan efektif, mengganggu kegiatan harian, dan orang yang mengalami ruminasi kronis akan kehilangan dukungan sosial, dimana hal tersebut akan memicu depresi pada mereka (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Tingkat ruminasi yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami gejala-gejala yang signifikan dengan gejala depresi, yang dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri pada beberapa orang (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Ruminasi berkontribusi pada peningkatan kecenderungan bunuh diri seseorang, di mana *brooding* (mengkritik diri sendiri tanpa melakukan upaya proaktif untuk menyelesaikan masalah) adalah salah satu bentuk ruminasi yang dapat meningkatkan valensi negatif dan tingkat gairah seseorang, yang mengakibatkan disregulasi emosi yang memicu keinginan untuk bunuh diri (Miranda et al., 2013).

Dilansir dari TvOne (2021), Maxi Rein Rondonuwu, Plt Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan (Plt. Dirjen P2P Kemenkes) mengatakan bahwa bunuh diri adalah masalah yang cukup parah dan banyak ditemukan di negara-negara yang sedang berkembang dengan tingkat pendapatan rendah hingga sedang, salah satunya Indonesia. Bahkan, di Indonesia tindakan mengakhiri hidup ditemukan sebagai penyebab kedua dalam hal kematian pada kelompok usia remaja 15 hingga 29 tahun. Plt Dirjen P2P Kemenkes tersebut juga menyatakan bahwa berdasarkan lembaga kesehatan

global, tiap 40 detik sekali terdapat satu individu mengalami kematian disebabkan menghabisi nyawanya sendiri, atau memiliki nilai yang sama dengan setiap tahunnya ditemukan 800.000 kasus meninggal disebabkan bunuh diri (TvOne, 2021).

Perilaku ruminasi, kecemasan, dan depresi seringkali dimulai dari masa remaja karena pada masa ini terjadi perkembangan kognitif individu, yaitu mulai berkembangnya pemikiran abstrak, dan diyakini bahwa banyak gangguan mencapai puncaknya pada masa remaja dan kemudian turun seiring bertambahnya usia (Widyawati, 2021). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap berkurangnya gejala depresi, kecemasan, ruminasi, atau masalah psikopatologis yang lain, yaitu respon emosional yang berkurang, peningkatan regulasi emosional, dan kemampuan untuk menangani stress yang semakin kompleks atau matang seiring bertambahnya usia (Sütterlin et al., 2012).

Menurut *Respons Style Theory* (Nolen-Hoeksema et al., 2008), ruminasi sendiri melewati tiga tahapan, yaitu: (1) Pertama, individu atau seseorang secara terus-menerus memikirkan kejadian yang telah dialaminya yang menyakitkan, sehingga ia merasa tertekan; (2) Kedua, ruminasi mengganggu individu dalam mencari solusi masalah secara efektif. Ruminator cenderung berpikir pesimis dan fatalistik; (3) Ketiga, ruminasi nantinya akan berdampak pada perilaku fungsional individu bahkan hingga mencapai tingkat depresi. Dalam kasus ini menyebabkan kecemasan yang berlebih.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti merumuskan sebuah pertanyaan sementara terkait penelitian ini, salah satunya yaitu bagaimana gambaran ruminasi pada remaja di Kota Padang.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu teknik *purposive sampling* di mana pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel (Mustafidah & Suwarsito, 2020). Adapun sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan beberapa kriteria, yaitu remaja yang berdomisili di Kota Padang, berusia 12-21 tahun, sering merasa gagal *move on* terhadap kejadian masa lalu, sering menyalahkan diri sendiri terhadap kejadian masa lalu.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah alat ukur ruminasi, di mana alat ukur ini disusun berdasarkan aspek-aspek ruminasi oleh Treynor et al. (2003), yaitu *brooding*, dan *reflection*. Skala ini diukur dengan menggunakan 5 pilihan jawaban, yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (J), dan tidak pernah (TP). Nilai validitas pada alat ukur ini didapatkan nilai sebesar 0,309 untuk yang terendah hingga 0,790 untuk

nilai validitas tertinggi. Sedangkan, nilai *alpha cronbach* pada alat ukur ini yaitu sebesar 0,926.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Usia*

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia

No.	Usia	N	%
1.	14 tahun	3	2%
2.	15 tahun	9	6%
3.	16 tahun	15	9,9%
4.	17 tahun	20	13,1%
5.	18 tahun	10	6,5%
6.	19 tahun	12	7,9%
7.	20 tahun	39	25,7%
8.	21 tahun	44	28,9%
Total		152	100%

Berdasarkan hasil presentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari usia 14-21 tahun. Pada penelitian ini lebih didominasi oleh responden dengan usia 21 tahun yang terdiri dari 44 orang atau 28,9%. Kemudian disusul oleh usia 20 tahun yang terdiri dari 39 orang atau 25,7%. Responden usia 17 tahun terdiri dari 20 orang atau 13,1%, usia 16 tahun terdiri dari 15 orang atau 9,9%, responden usia 19 tahun terdiri dari 12 orang atau 7,9%, responden usia 18 tahun terdiri dari 10 orang atau 6,5%, usia 15 tahun terdiri dari 9 orang atau 6%, dan responden usia 14 tahun terdiri dari 3 orang atau 2%.

### *Pendidikan*

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan pendidikan

No.	Pendidikan	N	%
1.	S1	89	58,6%
2.	D3	4	2,6%
3.	SMA/MA/SMK/ sederajat	47	30,9%
4.	SMP/MTs/ sederajat	12	7,9%
Total		152	100%

Berdasarkan hasil presentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa pada penelitian ini lebih didominasi oleh responden yang sedang menempuh jenjang pendidikan S1 yang terdiri dari 89 orang atau 58,6%. Kemudian disusul oleh responden yang sedang menempuh jenjang pendidikan SMA/MA/SMK/Sederajat yang terdiri dari 47 orang atau 30,9%. Responden yang sedang menempuh jenjang pendidikan SMP/MTs/Sederajat terdiri dari 12 orang atau 7,9% dan responden yang sedang menempuh jenjang pendidikan D3 terdiri dari 4 orang atau 2,6%.

#### *Jenis Kelamin*

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	N	%
1.	Perempuan	90	59,2%
2.	Laki-laki	62	40,8%
Total		152	100%

Berdasarkan hasil presentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh jenis kelamin perempuan yang terdiri dari 90 orang atau 59,2% dan responden dengan jenis kelamin laki-laki yang terdiri dari 62 orang atau 40,8%.

#### *Status Keluarga*

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan status keluarga

No.	Status Keluarga	N	%
1.	Tinggal bersama orang tua	114	75%
2.	Sendiri/kos	38	25%
Total		152	100%

Berdasarkan hasil presentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh responden yang tinggal bersama orang tua yang

terdiri dari 114 orang atau 75% dan responden yang tinggal sendiri/kos yang terdiri dari 38 orang atau 25%.

*Pendapatan Orangtua Per Bulan*

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan pendapatan orang tua per bulan

No.	Pendapatan Orangtua (per bulan)	N	%
1.	Di atas Rp6.000.000	28	18,4%
2.	Rp1.000.000 – Rp6.000.000	102	67,1%
3.	Di bawah Rp1.000.000	22	14,5%
Total		152	100%

Berdasarkan hasil presentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh responden dengan pendapatan orang tua per bulan Rp1.000.000 – Rp6.000.000 yang terdiri dari 102 orang atau 67,1%, kemudian disusul oleh responden dengan pendapatan orang tua per bulan di atas Rp6.000.000 yang terdiri dari 28 orang atau 18,4%, dan responden dengan pendapatan orang tua per bulan di bawah Rp1.000.000 yang terdiri dari 22 orang atau 14,5%.

*Rata-rata empirik*

Tabel 6 Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Brooding</i>	9	45	27	6	9	45	32,17	7,279
<i>Reflection</i>	8	40	24	5,33	8	40	26,94	5,786

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata empirik yang paling tinggi pada variabel ruminasi, yaitu pada aspek *brooding* dengan nilai mean sebesar 32,17. Kemudian, diikuti oleh aspek *reflection* dengan nilai mean empirik sebesar 26,94. Hal ini dapat dikatakan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang memiliki aspek *brooding* yang cenderung tinggi. Secara keseluruhan, subjek dalam penelitian ini dapat mewakili populasi, karena mean empirik pada setiap aspek ruminasi lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik.

*Kategorisasi Variabel Ruminasi*

Tabel 7 Kategorisasi Variabel Ruminasi

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 39,67$	9	5,9%
Sedang	$39,67 \leq X < 62,33$	86	56,6%
Tinggi	$X \geq 62,33$	57	37,5%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada variabel ruminasi frekuensi subjek penelitian terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 86 orang atau 56,6%. Kemudian disusul pada kategori tinggi dengan jumlah 57 orang atau 37,5%, dan pada kategori rendah dengan jumlah 9 orang atau 5,9%. Sehingga dapat dikatakan bahwa ruminasi yang dimiliki oleh remaja di Kota Padang cenderung berada pada kategori sedang.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan ruminasi pada remaja di Kota Padang. Penelitian ini ditinjau dari usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, status keluarga, dan penghasilan orang tua per bulan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa penyebaran usia subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek berusia 21 tahun dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Hasil lain yang ditemukan dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh remaja yang berada pada tingkat pendidikan di SMA/MA/SMK dan sederajat dibandingkan dengan tingkat S1, D3, dan SMP/Mts dan sederajat. Kemudian, didapatkan bahwa penyebaran jenis kelamin subjek dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Selanjutnya, didapatkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh remaja yang tinggal bersama orang tua dibandingkan dengan remaja yang tinggal sendiri atau kos. Selain itu, hasil lain dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh remaja dengan penghasilan orang tua per bulan Rp1.000.000 – Rp6.000.000 dibandingkan dengan remaja dengan penghasilan orang tua di atas Rp6.000.000 dan di bawah Rp1.000.000.

Hal ini menggambarkan bahwa remaja di Kota Padang mengalami ruminasi yang berada pada kategori sedang. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ruminasi, yaitu early adversity termasuk pelecehan seksual dan emosional kanak-kanak. Mereka yang pernah mengalami pelecehan secara emosional dan/atau seksual saat masih kanak-kanak menunjukkan lebih banyak ruminasi daripada mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut (Padilla Paredes & Calvete, 2014). Kemudian, individu yang pernah mengalami perundungan, tindak kekerasan, posisi sosial ekonomi yang rendah, transisi kehidupan yang penuh tekanan, dan masalah kesehatan mental dalam keluarga lebih mungkin untuk mengalami ruminasi (Fritz et al., 2018; Kinderman et al., 2013; Michl et al., 2013; Nolen-

Hoeksema, 2000; Spasojević & Alloy, 2001, 2002). Selanjutnya, ruminasi lebih mungkin terjadi pada keluarga dengan pola asuh yang sangat ketat dan lebih sering mengekspresikan emosi negatif, termasuk kesedihan, rasa bersalah, dan rasa malu, serta kurangnya dukungan dan afirmasi dari ibu (Gaté et al., 2013). Selain itu, ruminasi juga dapat ditingkatkan oleh ekspektasi sosiokultural yang menempatkan nilai tinggi pada kebahagiaan dan menekankan pentingnya menghindari kondisi emosional yang tidak menyenangkan (McGuirk et al., 2018).

Berdasarkan remaja yang berpartisipasi pada penelitian ini, ditemukan bahwa mereka didominasi berada pada tingkat *brooding* yang kemudian diikuti oleh *reflection*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kecenderungan tenggelam dalam pemikiran negatif. Mereka memiliki kecenderungan untuk memikirkan pengalaman negatif masa lalu dan mempertanyakan penyebabnya, tanpa mencari solusi atau pemecahan masalah dan berlama-lama pada kondisi tersebut.

#### SIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran ruminasi remaja di Kota Padang ditinjau dari usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, status keluarga, dan pendapatan orang tua per bulan. Penelitian ini menemukan bahwa penyebaran usia subjek didominasi usia 21 tahun, berada pada tingkat SMA/MA/SMK/Sederajat, perempuan, tinggal bersama orang tua, dengan penghasilan orang tua per bulan Rp1.000.000 – Rp6.000.000. Kemudian, remaja dalam penelitian ini didominasi berada pada tingkat *brooding*. Hanya sebagian kecil dari mereka berada pada bentuk *reflection*.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu diharapkan dapat memperluas lingkup sampel yang tidak hanya berfokus pada remaja dan untuk dapat meneliti terkait ruminasi dengan variabel yang berpengaruh terhadap perilaku ruminasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fritz, J., de Graaff, A. M., Caisley, H., van Harmelen, A. L., & Wilkinson, P. O. (2018). A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship Between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. *Frontiers in Psychiatry, 9*(June). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230>
- Gaté, M. A., Watkins, E. R., Simmons, J. G., Byrne, M. L., Schwartz, O. S., Whittle, S., Sheeber, L. B., & Allen, N. B. (2013). Maternal Parenting Behaviors and Adolescent Depression: The Mediating Role of Rumination. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 42*(3), 348–357. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.755927>

- Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2013). Psychological Processes Mediate the Impact of Familial Risk, Social Circumstances and Life Events on Mental Health. *PLoS ONE*, *8*(10), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076564>
- 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>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(2), 339–352 | 10.1037/a0031994. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(2), 339–352. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0031994>
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M., & Rajappa, K. (2013). Rumination and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, *37*(4), 786–795. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9524-5>
- Mustafidah, H., & Suwarsito. (2020). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. UM Purwokerto Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, *7*(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science, *3*(5), 400–424 | 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Padilla Paredes, P., & Calvete, E. (2014). Cognitive vulnerabilities as mediators between emotional abuse and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *42*(5), 743–753. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9828-7>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a Common Mechanism Relating Depressive Risk Factors to Depression. *Emotion*, *1*(1), 25–37. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An*

- International Quarterly*, 16(4), 405–419. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.405.52529>
- Sütterlin, S., Paap, M. C. S., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2012). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/267327>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-hoeksema, S. (2003). *rumination reconsidered different aspects rumination*. 27(3), 1–13. [papers2://publication/uuid/CD6A398A-19B2-4DC1-BF9E-4B848A41E5DD](https://doi.org/10.1023/a:1024319872281)
- TvOne. (2021). *WADUH, Bunuh Diri Usia Remaja Penyebab Kematian Nomor Dua Di Indonesia*. Tvonenews.Com. <https://www.tvonenews.com/lifestyle/6374-waduh-bunuh-diri-usia-remaja-penyebab-kematian-nomor-dua-di-indonesia>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 103573 | [10.1016/j.brat.2020.103573](https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573). *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1–28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Widyawati, R. A. (2021). *Usia dan Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis*. September 2022, 213–217.