

---

## Usia dan Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis

Risma Amelia Widyawati<sup>1</sup>, Wiwin Hendriani<sup>2</sup>

<sup>[1]</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

e-mail: risma.amelia.widyawati-2021@psikologi.unair.ac.id<sup>1</sup>, wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Ruminasi disebutkan sebagai salah satu variabel transdiagnostik dalam psikopatologi. Salah satunya adalah gangguan depresi, depresi merupakan gangguan yang dipengaruhi dan dimunculkan oleh perilaku ruminasi. Gangguan depresi dan kecemasan mengalami puncak pada masa remaja dan akan menurun pada periode usia yang lebih dewasa. Dengan itu penting untuk mengetahui apakah usia benar-benar mempengaruhi kehadiran ruminasi. Penelitian ini merupakan penelitian studi kajian pustaka sistematis untuk mengetahui pengaruh usia terhadap ruminasi. Peneliti melakukan pencarian melalui pangkalan data elektronik, didapatkan dua artikel jurnal penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian ini. Setelah mengkaji, penulis menemukan hasil bahwa kehadiran ruminasi memiliki hubungan yang positif dengan kehadiran depresi. Kelompok usia yang lebih tua melaporkan bahwa mereka menunjukkan indikator ruminasi yang rendah sedangkan usia yang lebih muda dilaporkan memiliki ruminasi yang lebih tinggi. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian berdasarkan perbandingan berbagai tahap kehidupan dan mekanisme yang mendasari berdasarkan interaksi jenis kelamin.

**Kata kunci:** ruminasi, usia, remaja, dewasa, depresi

### ABSTRACT

*Rumination is mentioned as one of the transdiagnostic variables in psychopathology. One of them is depressive disorder, depression is a disorder that is influenced and raised by rumination behavior. Depression and anxiety disorders peak in adolescence and decline in later adulthood. It is therefore important to know whether age really affects the presence of rumination. Researchers conducted a search through an electronic database, found two research journal articles relevant to the purpose of this study. After reviewing, the authors found that the presence of rumination had a positive relationship with the presence of depression. The older age group reported that they showed lower rumination indicators whereas the younger age group reported higher rumination. In addition, further research can conduct research based on comparisons of various stages of life and the underlying mechanism based on the interaction of genders.*

**Keywords:** rumination, age, adolescence, adulthood, depression

## PENDAHULUAN

Ruminasi disebutkan sebagai salah satu variabel transdiagnostik dalam psikopatologi (Harvey, dkk., 2004; Ricarte., dkk., 2016). Salah satunya adalah gangguan depresi, depresi merupakan salah satu gangguan yang dipengaruhi dan dimunculkan oleh perilaku ruminasi (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Watkins & Roberts, 2020). Ruminasi sendiri didefinisikan sebagai pemikiran berulang, berkepanjangan tentang kekhawatiran atas pengalaman seseorang (Watkins & Roberts, 2020). Konsep ruminasi pada depresi diperkenalkan beberapa tahun yang lalu dalam kerangka Nolen-Hoeksema's Teori Gaya Respons (RST). Pelaku ruminasi (*ruminator*) cenderung tetap terpaku pada masalah dan perasaan tanpa mengambil tindakan penyelesaian (Sütterlin., dkk., 2012). Ruminasi bukanlah gangguan mental emosional, melainkan gaya berpikir seseorang dalam mengatasi masalah, namun jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius.

Ruminasi dapat memperburuk gangguan psikopatologi seperti depresi dengan setidaknya empat cara yaitu memperbesar dan memperpanjang keadaan suasana hati negatif dan pemikiran negatif yang ada, mengganggu pemecahan masalah dengan efektif, mengganggu perilaku aktif sehari-hari, mengurangi kepekaan terhadap perubahan peristiwa dan konteks (Watkins & Roberts, 2020). Studi eksperimental yang membahas ruminasi juga menemukan bahwa ruminasi yang terus muncul dapat memperlambat pemulihan emosional peristiwa buruk yang terjadi sebelumnya (Watkins, 2004; Watkins & Roberts, 2020) dan meningkatkan emosi negatif terhadap peristiwa stres yang akan terjadi berikutnya (Watkins, Moberly, & Cetakan, 2008; Watkins & Roberts, 2020).

Gangguan depresi, kecemasan dan kehadiran perilaku ruminasi sering dikaitkan dengan masa perkembangan pada periode remaja. Gangguan-gangguan tersebut disebutkan mengalami puncaknya pada masa remaja dan akan menurun pada periode usia yang lebih dewasa, hal ini disebabkan karena perubahan keadaan hidup, masa kehidupan kritis dan faktor eksternal lain yang menentukan adanya stresor dan pengembangan saraf. Penurunan respon emosional, peningkatan kontrol emosi, dan keterampilan untuk menghadapi stressor yang semakin matang pada usia dewasa, juga merupakan alasan-alasan lain mengapa pada usia dewasa terjadi penurunan depresi, kecemasan, perilaku ruminasi atau gangguan psikopatologi lainnya (Sütterlin., dkk., 2012). Namun pada beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara gangguan psikopatologi seperti depresi dan kecemasan dengan usia atau perkembangan manusia. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa usia tidak berkaitan dengan tekanan emosional yang dialami oleh individu (K.M., Banham., 1951; Sütterlin., dkk., 2012). Hankin (2008) juga menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara usia, ras dan gender dalam kemunculan tekanan emosional (Faizah & Purnomo, 2019).

Adanya kesenjangan antara pengaruh usia terhadap kehadiran ruminasi menjadikan adanya penelitian ini, penelitian ini bertujuan untuk meninjau penelitian penelitian terkait dengan pengaruh usia terhadap kemunculan depresi yang disebabkan oleh perilaku ruminasi, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk peneliti-peneliti selanjutnya dalam mencari informasi terkait dengan pengaruh usia terhadap ruminasi.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian studi kajian pustaka sistematis bertujuan untuk mengetahui pengaruh usia terhadap ruminasi. Peneliti melakukan pencarian melalui pangkalan data elektronik yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 guna mencari hasil-hasil penelitian yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2011-2021) dan kemudian diunduh secara keseluruhan guna mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Pangkalan data elektronik yang digunakan antara lain: SSCI, Science Direct, Springer Link, JSTOR, ProQuest, SAGE, Wiley, Google Scholar dan Portal

Garuda. Kata kunci yang digunakan untuk mencari laporan penelitian yang sesuai *age, rumination, adulthood, adolescence, emerging adulthood, childhood*.

Hasil-hasil penelitian yang muncul pada beberapa pangkalan data tersebut kemudian dicek relevansinya dengan tujuan penelitian studi kajian pustaka ini. Dalam prosesnya, pertama penulis memilih artikel-artikel yang judulnya persis sesuai dengan kata kunci yang penulis masukkan. Kemudian, penulis membaca abstrak penelitian. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari abstrak, penulis mengeliminasi beberapa artikel yang kurang relevan. Kriteria pemilihan artikel yang dibuat untuk penelitian ini ialah: 1) hasil penelitian yang sudah ditinjau (*peer reviewed studies*)/ artikel yang terdapat di dalam jurnal penelitian, 2) Laporan penelitian mengenai ruminasi dan usia.

### HASIL PENELITIAN

Hasil dalam mencari artikel jurnal dari beberapa pangkalan data elektronik, diperoleh dua artikel yang peneliti anggap relevan dengan tujuan penelitian kajian pustaka sistematis ini, yaitu mengetahui pengaruh usia remaja dan dewasa terhadap ruminasi. Kedua penelitian ini menggunakan metode yang sama untuk memperoleh data, yaitu menggunakan metode kuantitatif survey. Kedua artikel jurnal tersebut juga menjelaskan metodologis yang rinci dan dapat diterima secara ilmiah, berikut rangkuman hasil dari kedua penelitian tersebut.

**Tabel 1. Ringkasan Penelitian**

NO.	Judul Artikel/Jurnal	Tujuan Penelitian	Hasil
1.	<i>Rumination</i> Antara Usia Remaja Dan Dewasa	Mencari apakah terdapat perbedaan ruminasi antara kelompok yang berusia remaja dan dewasa.	Terdapat perbedaan ruminasi antara usia remaja dan dewasa. Hasil juga menunjukkan bahwa kelompok subjek dengan usia remaja memiliki ruminasi yang lebih tinggi dibanding kelompok dewasa.
2.	Rumination and Age: Some Things Get Better	Menyelidiki gaya respon ruminasi depresi pada kelompok usia yang berbeda.	Secara keseluruhan untuk kelompok usia yang lebih tua (63 keatas) dilaporkan memiliki ruminasi yang lebih rendah daripada usia yang lebih muda.

### DISKUSI

Berdasarkan penelaahan terhadap dua penelitian yang telah didapatkan, diketahui bahwa kehadiran ruminasi memiliki hubungan yang positif dengan kehadiran depresi. Kelompok usia yang lebih tua melaporkan bahwa mereka menunjukkan indikator ruminasi yang rendah sedangkan usia yang lebih muda dilaporkan memiliki ruminasi yang lebih tinggi. Tingginya ruminasi pada usia yang lebih muda dipengaruhi oleh pengalaman regulasi emosi, regulasi emosi sendiri memiliki tingkat kematangan sesuai dengan usia individu (Ricarte., dkk., 2016). Semakin tua seseorang maka semakin sedikit mereka mengalami emosi yang negatif (Mather & Carstensen, 2005; Ricarte., dkk., 2016)). Ricarte., dkk. (2016) juga menyebutkan bahwa pada usia yang lebih muda memiliki mood positif yang lebih rendah serta mood negatif yang lebih tinggi dibanding usia tua. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa memori (*reading span, digit forward & backward*) usia dewasa lebih lemah dibanding usia muda.

Tingginya ruminasi yang terjadi pada usia yang lebih muda juga diakibatkan oleh beberapa faktor, bahwa pada masa usia yang lebih muda ialah masa pencarian identitas diri, ketika identitas yang terbentuk kuat membuktikan bahwa mereka memiliki pemikiran yang stabil dan koheren tentang dirinya dan kehidupan masa depannya (Erikson, 1968; Schwartz, 2012). Perkembangan identitas yang baik menghasilkan penyesuaian diri yang lebih baik, ketika terjadi kegagalan dalam mengatasi tugas perkembangan ini membuat individu rentan terhadap penyesuaian dimasa depan, baik dalam masalah internal maupun eksternal (Beyers & Luyckx, 2016). Individu yang penyesuaian dirinya kurang baik biasanya akan berkaitan dengan kemunculan kesulitan psikologis dan tekanan psikologis, banyak dari mereka yang merasakan kebingungan, frustrasi, konflik, atau kesusahan, yang dapat muncul dalam berbagai cara berbeda pada setiap individu bahkan hingga menampilkan isu-isu seperti depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, atau psikopatologi lainnya (Miller, 2011) dan ruminasi disebutkan sebagai salah satu variabel transdiagnostik dalam psikopatologi (Harvey, dkk., 2004; Ricarte., dkk., 2016).

Terlepas dari hubungan antara mood negatif, depresi dan ruminasi, penggunaan dan kehadiran ruminasi yang sering pada remaja atau usia yang lebih muda belum tentu merupakan strategi maladaptif dalam hal pengembangan diri. Ruminasi juga mungkin memberikan peran yang berbeda pada momen kehidupan yang berbeda. Pada masa dewasa muda, ruminasi dapat digunakan untuk merefleksikan konflik emosional dan mengambil pelajaran serta pengalaman (Kunzmann & Thomas, 2014; Kunzmann., dkk., 2014). Fungsi ini menurun pada orang dewasa yang lebih tua. Ruminasi juga berperan sebagai proses individu untuk adaptif dalam pertumbuhannya, khususnya pada masa muda. Meskipun pada awalnya pemikiran yang terus berulang akan menghasilkan emosi negatif namun berkemungkinan untuk memberikan pengalaman serta pembelajaran dan menghasilkan manfaat positif jangka panjang dalam adaptasi dan kesejahteraan pribadi (Kunzmann., dkk., 2014).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan kajian pustaka sistematis yang telah dilakukan, diketahui bahwa kehadiran ruminasi memiliki hubungan yang positif dengan kehadiran depresi. Kelompok usia yang lebih tua melaporkan bahwa mereka menunjukkan indikator ruminasi yang rendah sedangkan usia yang lebih muda dilaporkan memiliki ruminasi yang lebih tinggi. Tingginya ruminasi pada usia yang lebih muda dipengaruhi oleh pengalaman regulasi emosi, regulasi emosi sendiri memiliki tingkat kematangan sesuai dengan usia individu (Ricarte et al., 2016). Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian berdasarkan perbandingan berbagai tahap kehidupan dan mekanisme yang mendasari berdasarkan interaksi jenis kelamin.

---

**PUSTAKA ACUAN**

- Beyers, W., & Luyckx, K. (2016). Ruminative exploration and reconsideration of commitment as risk factors for suboptimal identity development in adolescence and emerging adulthood☆. *Journal of Adolescence*, 47(1), 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.018>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Kunzmann, U., Kappes, C., & Wrosch, C. (2014). Emotional aging: A discrete emotions perspective. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00380>
- Kunzmann, U., & Thomas, S. (2014). Multidirectional age differences in anger and sadness. *Psychology and Aging*, 29(1), 16–27. <https://doi.org/10.1037/a0035751>
- Miller, B. J. L. (2011). The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood. The George Washington University.
- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., & Latorre, J. M. (2016). Age differences in rumination and autobiographical retrieval. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1063–1069. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1060944>
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- 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, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2012/267327>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>