

FAKTOR LINGKUNGAN DAN BIOLOGIS DARI RUMINASI

Rahmi Fadhilah¹, Wiwin Hendriani²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya

Email: rahmi.fadila-2021@psikologi.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya

Email: wiwin.hendriani@psikologi.ac.id

Masuk: 01-03-2022, revisi: 05-04-2022, diterima untuk diterbitkan: 30-05-2022

ABSTRAK

Ruminasi merupakan bentuk dari refleksi maladaptif, dan menjadi faktor resiko dari berbagai macam psikopatologi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, 5% dari sampel menunjukkan adanya ruminasi. Jika seseorang terus mengalami ruminasi akan menghambat kemampuan *problem solving*, kemampuan kognitif dan berpengaruh pada produktivitas termasuk intervensi. Perlunya penggalan lebih dalam untuk dapat memahami ruminasi termasuk mekanisme dan apa yang membuat ruminasi berdampak besar pada seseorang, akan tetapi hal tersebut tidak akan lepas dari faktor yang berkontribusi akan ruminasi. Sehingga penting untuk meneliti faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami ruminasi. Ketika mengetahui faktor, diharapkan dapat menjadi pencegahan seseorang untuk mengalami psikopatologi. Tujuan dari studi ini adalah meringkas artikel jurnal yang meneliti mengenai faktor penyebab ruminasi. Pencarian literatur elektronik dilakukan untuk mencari artikel jurnal yang dipublikasikan sejak 2011 tentang ruminasi dan faktornya. *Database* yang digunakan adalah Google Scholar, ProQuest, SpringerLink dan ScienceDirect, dimana peneliti menemukan tiga jurnal dari 50 yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil yang didapatkan adalah kecenderungan seseorang untuk mengalami ruminasi dapat disebabkan karena genetik akan 5-HTTLPR dan BDNF, 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: Ruminasi; Faktor Ruminasi

ABSTRAK

Ruminations are repeated thoughts about negative emotions or past experiences. Rumination is a form of maladaptive reflection, and a risk factor for various psychopathologies. Based on previous research, 5% of the sample showed the presence of rumination. If someone continues to experience ruminations, it will inhibit problem solving abilities, cognitive abilities and affect productivity, including interventions. It is necessary to dig deeper to be able to understand the mechanisms involved and what makes rumination a big impact on a person, but it will not be separated from the factors that contribute to rumination. So it is important to examine what factors can increase a person's tendency to experience rumination. When knowing the factors, hoping it can prevent someone from experiencing 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 2011 about rumination and it. The databases used are Google Scholar, ProQuest, SpringerLink and ScienceDirect, where researchers 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 of 5-HTTLPR and BDNF, early diversity factors, interpersonal stress, poor parenting, and socio-cultural expectations. The conclusion is that two factors cause rumination are environmental and biological factors.

Keywords: Rumination; Rumination Factors

1. PENDAHULUAN

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 et al., 1993). Ruminasi menyebabkan seseorang terlalu fokus pada pengalaman dan diiringi perasaan negatif yang pernah dialami. Ruminasi merupakan bentuk dari refleksi maladaptif. 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*, dan *adjustment disorder*, *attention deficit-hyperactivity disorder*. Sebuah penelitian Rajindrajith (2012) menjelaskan 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 menyebabkan memperburuk psikopatologi dan mengganggu proses pemecahan masalah. Ruminasi berdampak pada kemampuan penyelesaian masalah yang rendah, berkurangnya dukungan sosial, menurunnya kemampuan kognitif, dan menghambat perilaku yang produktif. Seseorang yang menggunakan pola berpikir ruminasi tidak akan mengambil langkah aktif untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, melainkan terus terikat pada masalah dan perasaan mereka (Nolen et al., 2008).

Banyak penelitian yang menjelaskan mengenai dampak ruminasi, akan tetapi masih sedikit yang menjelaskan tentang faktor penyebab ruminasi. Untuk dapat menjelaskan mekanisma 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 & Hatzenbuehler 2009 dalam Scaini, 2021), negative feedback orangtua (Alloy, 2004 dalam Scaini, 2021), dan orangtua yang *over-protective* (Manfredi et al., 2011 dalam Scaini, 2021), orangtua yang mengontrol secara berlebihan dan melakukan tindakan kekerasan pada anak (Hankin 2005; Spasojevic & 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.

2. METODE PENELITIAN

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 didapat melalui *database e-resources Google Scholar*, ProQuest, SpringerLink dan ScienceDirect berupa artikel atau jurnal. Jurnal referensi yang diterbitkan 10 tahun terakhir yaitu 2011-2021 dan yang dapat diunduh *full text* untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Kata kunci yang dipilih adalah *ruminati*, *ruminati cause*, faktor ruminasi, *risk factor ruminati*, *influences on ruminati*. 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*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil mencari artikel jurnal dari *database*, diperoleh tiga artikel atau jurnal yang dianggap memiliki relevansi dengan faktor penyebab ruminasi pada seseorang. Ketiga jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dan sistematik 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	Mereview literatur terbaru tentang dampak, mekanisme dibalik perkembangan dan <i>maintenance</i> dari ruminasi,	<i>Depressive rumination</i> memiliki banyak konsekuensi negatif yaitu memperburuk psikopatologi seseorang, mengganggu

	<p>(Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts, 2020)</p> <p>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.</p>	<p>terapi, memperburuk dan mempertahankan respons 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.</p>
<p>2</p> <p>Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes (Simona Scaini, Sara Palmieri, Gabriele, Caselli, & Maria Nobile, 2021)</p>	<p>Bertujuan untuk merangkum hasil studi genetik yang meneliti gen kaitannya dengan ruminasi pada anak-anak dan remaja</p>	<p>Menunjukkan bahwa variasi dalam gen 5-HTTLPR dan BDNF dapat berkontribusi pada kecenderungan untuk ruminasi.</p>
<p>3</p> <p>Genetic and Environmental Influences on Adolescent Rumination and its</p>	<p>Mendukung pentingnya ruminasi sebagai faktor kerentanan depresi remaja dan dewasa;</p>	<p><i>Twin study</i>: Ada korelasi yang signifikan antara ruminasi dan depresi. Adanya pengaruh genetik</p>

<p>Association with Depressive Symptoms. (Chen & Li, 2013).</p>	<p>mengetahui asal-usul etiologi ruminasi, dan asosiasinya dengan depresi.</p>	<p>yang signifikan. Dan juga dipengaruhi secara signifikan oleh <i>shared-environment</i>, dan faktor lingkungan <i>non shared-environment</i></p>
---	--	--

Berdasarkan telaah dari tiga jurnal tersebut, faktor lingkungan yang terkait dengan kecenderungan meningkatkan ruminasi secara luas dapat dikategorikan berdasarkan:

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).

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 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).

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 perenungan. Kurangnya dukungan dan umpan balik positif dari ibu juga telah berimplikasi pada perkembangan ruminasi dalam studi prospektif multi-gelombang (Gate et al., 2013 dalam Watkins, 2020).

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 et al., 2018).

Selain lingkungan, terdapat karakteristik biologis yang terkait dengan perenungan. Ada bukti yang muncul bahwa pola tertentu dari aktivasi otak dan polimorfisme genetik terkait dengan ruminasi, meningkatkan kemungkinan bahwa faktor biologis ini berkontribusi pada kerentanan untuk adanya 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 subjek 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), ditemukan 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 risiko genetik untuk depresi (Chen & Li, 2013).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

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 (*Acknowledgement*)

Penelitian ini tidak menerima dana khusus dari Lembaga di sektor publik, komersial, atau pihak lainnya.

REFERENSI

- Arfiadi, Y. & Hadi, MNS. (2006). Continuous bounded controller for active control of structures. *Computers and Structures*, 84, 798-807.
- Sarraf, M. & Bruneau, M. (1998). "Ductile seismic retrofit of steel deck-truss bridges, II: Design applications". *J. Struct. Engrg.*, 124(11), 1263-1271.
- 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>
- 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>.
- 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
- 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

- 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
- Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573