

PENGARUH *RUMINATION* TERHADAP *ACADEMIC ACHIEVEMENT*

PADA MAHASISWA TINGKAT SARJANA

Ellen Gauw & Sandy Kartasasmita

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstract

The aim of this research is to provide more knowledge about rumination in Indonesia especially the effect of rumination to academic achievement on undergraduate students. According to Nolen-Hoeksema (2004) rumination is repeated mindset rooted in negative mood (like sadness) and do not motivate a person to devise a plan to eliminate such thinking. Rumination is also the result of human response to the negative experiences that occurred in the past. Academic achievement by Steinberg (2005) is the performance of a person in the educational field and is measured by using a value (such as ratings or GPA). This study included 518 students aged 18-22 years using a purposive sampling technique. The experiment was conducted in March 2015 to April 2015. Rumination variable is measured by using a questionnaire adapted from Nolen-Hoeksema's Ruminative Response Scale (RRS) into Bahasa Indonesia. Academic achievement variable is measured by using student's last cumulative grade point (GPA). Data processing is by using parametric statistics. The result shows that rumination has significant negative effect on academic achievement. From each rumination dimensions regression analysis yields two dimensions that have significant negative effect to undergraduate student's academic achievement. Those dimensions are brooding and depressive-related.

Keywords: rumination and academic achievement

Pendahuluan

Rumination terjadi ketika manusia sedang menghadapi masalah (Kumar, 2009).

Ellen Gauw adalah alumni Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Sandy Kartasasmita adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Korespondensi artikel ini dialamatkan ke e-mail ellen.gauw@gmail.com

Rumination adalah cara berpikir mengenai suatu hal secara berulang-ulang; terlalu mengkhawatirkan masa lalu; atau terus terjaga sepanjang malam memikirkan hal yang sama (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Menurut Ciarocco, Vohs, dan Baumeister

(2010) *ruminatio*n yang dilakukan secara terus menerus sampai masuk ke dalam tahap kronik, akan membawa efek negatif bagi kemampuan kognitif seseorang.

Kemampuan kognitif seseorang sangat berpengaruh terhadap berbagai macam performa manusia dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu performa manusia yang dipengaruhi oleh kemampuan kognitif adalah *academic achievement* atau prestasi akademik (Kuncel, Hezlett, & Ones, 2004). *Ruminatio*n membuat seseorang menjadi terlalu berfokus pada kejadian dan perasaan negatif yang pernah dialaminya (Kumar, 2009).

Watts dan Sharock (dikutip dalam Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003) mengatakan bahwa *ruminatio*n dapat melemahkan konsentrasi (atensi) seseorang yang kemudian akan

berakibat fatal bagi fungsi akademik seseorang. *Academic achievement* juga merupakan salah satu indikator prestasi yang dimiliki seseorang (Steinberg, 2005). Selain menjadi indikator prestasi seseorang, *academic achievement* juga berpengaruh pada pembentukan konsep diri seseorang dan *image*-nya di mata orang lain (Steinberg, 2005). *Academic achievement* yang tinggi umumnya diasosiasikan kepada kesuksesan karir di masa depan (Bergin & Bergin, 2015).

Emerging adulthood merupakan sebuah masa transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal (Arnett, 2004). Masa *emerging adulthood* terjadi dari sekitar umur 18 sampai 25 tahun. Dalam masa ini seseorang sudah tidak dapat dikatakan sebagai remaja karena sudah mulai memiliki berbagai macam tanggung

jawab. Tetapi mereka juga masih belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa karena masih belum menunjukkan tanda-tanda memasuki masa dewasa (Arnett, 2004). Contoh tanda-tanda yang dianggap sebagai memasuki masa dewasa adalah pindah dari rumah orang tua, bekerja, menikah, dan memiliki keluarga sendiri (Papalia, Wendkos-Olds, & Duskin-Feldman, 2009).

Para mahasiswa memiliki tanggung jawab atas *academic achievement* mereka sendiri (Craft-Rosenberg & Pehler, 2011). Berdasarkan pernyataan Bergin dan Bergin (2015) *academic achievement* yang tinggi umumnya diasosiasikan kepada kesuksesan karir di masa depan. Dengan *rumination* memiliki efek negatif terhadap kemampuan kognitif seseorang dan kemampuan kognitif

seseorang memiliki pengaruh terhadap *academic achievement*.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu mengkaji mengenai pengaruh *rumination* bagi *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana.

Kajian Teoretis

Rumination

Rumination adalah berpikir mengenai suatu hal secara berulang-ulang; terlalu mengkhawatirkan masa lalu dan masa depan; atau terus terjaga sepanjang malam memikirkan hal yang sama (Kumar, 2009). *Rumination* menurut Nolen-Hoeksema (dikutip dalam Papageorgiou & Wells, 2004) merupakan pemikiran yang repetitif dan pasif yang berfokus terhadap perasaan sedih atau depresi dari diri

sendiri. Menurut Nolen-Hoeksema, Wisco, dan Lyubomirsky (2008) *ruminatio*n adalah perhatian atau atensi yang terfokus secara kompulsif pada suatu hal (baik hal itu sendiri, penyebab hal tersebut, dan akibat dari hal tersebut). Sekilas *ruminatio*n terlihat serupa dengan perasaan khawatir, tetapi sebenarnya kedua hal tersebut berbeda (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

*Ruminatio*n juga harus dibedakan dari introspeksi diri (Papageorgiou & Wells, 2004). *Ruminatio*n dilakukan dengan berpusat pada penilaian secara negatif mengenai diri sendiri, perilaku, situasi kehidupan, dan *stressor* (Papageorgiou & Wells, 2004). Sedangkan introspeksi diri bersifat positif dan membangun (Papageorgiou & Wells, 2004). *Ruminatio*n dapat diukur dengan menggunakan kuesioner berjudul

Ruminative Response Scale (RRS) yang dibuat oleh Nolen-Hoeksema (Papageorgiou & Wells, 2004). RRS terdiri atas 22 butir soal yang dibuat berdasarkan teori *ruminatio*n sebagai respon yang dicetuskan oleh Nolen-Hoeksema (Papageorgiou & Wells, 2004).

*Ruminatio*n merupakan sebuah konsep cara berpikir yang diajukan oleh Susan Nolen-Hoeksema (dikutip dalam Kring, Johnson, Davison, & Neale, 2013). Terdapat beberapa macam aliran untuk membahas mengenai *ruminatio*n yaitu menggunakan *response style theory*, *self-regulatory executive functioning*, dan *goal process theory* (Papageorgiou & Wells, 2004). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori *response style theory* menjadi dasar penelitian mengenai *ruminatio*n. *Response style*

theory menganggap *rumination* sebagai suatu respon manusia atas suatu kejadian (Raes & Williams, 2010).

Rumination menyebabkan dukungan sosial yang berkurang dikarenakan beberapa hal antara lain ketergantungan yang berlebihan pada orang lain, *neediness* (terlalu menuntut orang lain untuk memenuhi kebutuhannya), dan kecenderungan untuk tidak bertanggung jawab dengan lingkungannya (Papageorgiou & Wells, 2004). *Rumination* juga menyebabkan seseorang terlalu terfokus pada suatu hal sehingga tidak mampu mengalihkan dirinya dari hal tersebut untuk melakukan hal yang lain (Lyubomirsky dikutip dalam Papageorgiou & Wells, 2004).

Academic Achievement

Achievement dalam konteks yang luas berkaitan dengan perkembangan

kemampuan, motivasi, rasa ingin tahu, minat, dan perilaku yang berhubungan dengan performa seseorang di dalam lingkungan yang evaluatif (Steinberg, 2005). *Academic achievement* adalah pencapaian kemahiran dalam bidang akademik yang didasarkan pada nilai tes (Shamshuddin, Reddy, & Rao, 2007). *Academic achievement* dikaitkan dengan performa seseorang dalam bidang pendidikan dan rencana pemilihan jurusan (menjadi *academic achievement*) (Steinberg, 2005). Menurut Bergin dan Bergin (2015) *academic achievement* adalah pengukuran pengetahuan seseorang yang didasarkan pada nilai atau tes yang terstandar. Dari pengertian *academic achievement* di atas dapat disimpulkan bahwa *academic achievement* adalah performa seseorang dalam bidang pendidikan

yang diukur dengan menggunakan nilai (seperti peringkat atau indeks prestasi kumulatif).

Academic achievement dapat diukur berdasarkan tes *achievement* dan peringkat seseorang dalam konteks pendidikan (seperti indeks prestasi kumulatif atau IPK) (Bergin & Bergin, 2015). *Academic achievement* yang tinggi umumnya diasosiasikan kepada kesuksesan karir di masa depan (Bergin & Bergin, 2015). Sedangkan *academic achievement* yang rendah mampu memprediksikan kegagalan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dampak jangka panjang untuk *academic achievement* yang rendah adalah pekerjaan yang tidak menentu (Bergin & Bergin, 2015).

Menurut McClelland, Atkinson, Clark, dan Lowell (dikutip dalam

Steinberg, 2005) salah satu faktor yang dapat memengaruhi *academic achievement* seseorang adalah *need of achievement*. *Need of achievement* adalah sejauh mana seseorang akan berusaha untuk mengejar kesuksesan (Steinberg, 2005). Selain *need of achievement* terdapat pula *fear of failure* atau yang dalam Bahasa Indonesia disebut sebagai ketakutan akan kegagalan (Spielberger dikutip dalam Steinberg, 2005). *Fear of failure* umumnya akan termanifestasi dalam bentuk kecemasan ketika menghadapi tes atau situasi lain yang bersifat evaluatif (Spielberger dikutip dalam Steinberg, 2005).

Emerging Adulthood

Emerging adulthood adalah suatu masa transisi perkembangan dari masa akhir remaja menuju ke dewasa muda (Arnett, 2004). Masa *emerging adulthood* terjadi dari sekitar umur 18

sampai 25 tahun. Dalam masa ini seseorang sudah tidak dapat dikatakan sebagai remaja karena sudah mulai memiliki berbagai macam tanggung jawab. Tetapi mereka juga masih belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa karena masih belum menunjukkan tanda-tanda memasuki masa dewasa (Arnett, 2004). Contoh tanda-tanda yang dianggap sebagai memasuki masa dewasa adalah pindah dari rumah orang tua, bekerja, menikah, dan memiliki keluarga sendiri (Papalia, Wenkos-Olds, & Duskin-Feldman, 2009).

Metode

Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan berupa mahasiswa berusia 18 tahun sampai 22 tahun. Subyek tidak dibatasi oleh jenis kelamin, ras, dan agama. Subyek yang diteliti berjumlah 385 orang yang sedang

menjalani kegiatan perkuliahan. Alasan peneliti menggunakan subyek tersebut adalah karena subyek tersebut sedang dalam masa perkuliahan dan lebih mudah untuk dipantau *achievement* dalam bidang akademiknya. Serta alasan lainnya adalah *academic achievement* pada usia tersebut juga dapat memengaruhi bagaimana kesuksesan karir seseorang di masa depan (Bergin & Bergin, 2015).

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* berupa *purposive sampling*. *Purposive* merupakan tipe *sampling* non probabilitas dengan yang menggunakan sampel sesuai dengan kriteria dan tidak diketahui jumlah pasti populasi sampel.

Setting dan Instrumen Penelitian

Penelitian dilakukan dalam rentang waktu dari bulan Maret 2015 sampai April 2015. Pengambilan data dilakukan secara *online*. Instrumen penelitian yang digunakan antara lain kuesioner, internet, *google form*, *microsoft excel*, dan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16 untuk *Windows*.

Pengukuran Penelitian

Rumination adalah pola pikir yang berulang yang berakar pada *mood* negatif (seperti kesedihan) dan tidak memotivasi seseorang untuk menyusun rencana untuk menghilangkan pemikiran tersebut. Dimensi *rumination* terdiri atas *brooding*, *reflection*, dan *depressive-related*. *Brooding* menunjukkan seseorang tenggelam dalam pikiran-pikiran negatif seperti merasa tidak mampu untuk menyelesaikan suatu

hal dengan baik. *Reflection* ditandai dengan mengulangi kembali kejadian yang telah terjadi di dalam pikiran. *Depressive-related* berkaitan dengan perasaan, *mood*, dan gejala-gejala depresif seperti kesedihan.

Academic achievement atau prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan dan tercapainya suatu target yang telah ditetapkan sebelumnya. Prestasi atau *achievement* dari subjek diambil berdasarkan hasil indeks prestasi kumulatif akhir mahasiswa.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *rumination* merupakan sebuah kuesioner yang berjudul *Ruminative Response Scale* (RRS). Kuesioner tersebut berisi 22 butir soal yang terbagi menjadi 3 dimensi. Kuesioner tersebut disebar untuk digunakan secara bebas oleh Nolen-Hoeksema. Jenis skala yang

digunakan oleh alat ukur tersebut adalah skala Likert dengan nilai maksimal skala adalah 4 dan nilai minimum 1. Cara untuk menginterpretasikan data yang didapatkan dari kuesioner tersebut adalah dengan menjumlahkan seluruh skor skor yang diisi.

Prosedur Penelitian

Peneliti mengadaptasi kuesioner mengenai *rumination* yang bernama *Ruminative Response Style* (RRS) yang dibuat oleh Nolen-Hoeksema pada tahun 1991 (Nolen-Hoeksema, 1991).

Pengolahan dan Teknik Analisis Data

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah variabel *rumination*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Dalam skala ini terdapat empat kategori yaitu: (a) hampir tidak

pernah, (b) kadang-kadang, (c) sering, dan (d) selalu. Setiap butir kuesioner terdiri atas 4 kategori ini, dan jumlah butir pada kuesioner ini adalah 20 butir pernyataan. Kategori hampir tidak pernah diberi skor 1, kadang-kadang diberi skor 2, sering diberi skor 3, dan selalu diberi skor 4.

Sebelum dilakukan pengolahan data lebih lanjut, data yang sudah diterima diseleksi terlebih dahulu apakah sesuai dengan kriteria atau tidak. Kemudian, dengan menggunakan analisis *one-sample Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat apakah data variabel *rumination* dan *academic achievement* memiliki persebaran yang normal. Kemudian, dengan menggunakan teknik statistika deskriptif akan dihitung jumlah sampel beserta dengan perincian jenis kelamin sampel penelitian.

Pengolahan data utama akan dilakukan dengan menganalisis regresi antara *ruminatio*n dengan *academic achievement*. Analisis data tambahan berupa hubungan antara jenis kelamin dengan kecenderungan melakukan *ruminatio*n akan dilaksanakan dengan menggunakan *crosstab*. Dilanjutkan dengan mencari apakah terdapat perbedaan

*ruminatio*n yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin menggunakan *independentsample t-test*. Kemudian, analisis tambahan berupa perbedaan dimensi *ruminatio*n ditinjau dari jenis kelamin akan menggunakan *independent sample t-test*.

Gambaran Data Sampel Penelitian

Sampel subyek penelitian yang digunakan berjumlah 518 orang.

Tabel 1
Frekuensi Jenis Kelamin Sampel Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-Laki	154
Perempuan	364
Total	518

Analisis gambaran umum variabel *ruminatio*n dilakukan dengan menggunakan *descriptive statistic*. Dari analisis di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *ruminatio*n subyek penelitian

tergolong cenderung rendah, hal ini terlihat dari *mean* empirik $2,33 < 2,5$. Hal ini berarti subyek penelitian memiliki kecenderungan untuk melakukan *ruminatio*n yang rendah. Selengkapnya pada tabel berikut.

Tabel 2
Analisis Gambaran Umum Variabel Rumination

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Min.	Maks.	SD
<i>Rumination</i>	2,30	2,5	1,3	4	0,43

Gambaran Dimensi Variabel menggunakan *descriptive statistic*.
Rumination Selengkapnya pada tabel 3.

Analisis gambaran dimensi variabel *rumination* dilakukan dengan

Tabel 3
Analisis Dimensi Variabel Rumination

Dimensi Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Minimum	Maksimum	SD
<i>Brooding</i>	2,7042	2,5	1,25	4	0,57254
<i>Reflection</i>	2,4112	2,5	1	4	0,51672
<i>Depressive-Relation</i>	2,1416	2,5	1	4	0,48020

Analisis Data Utama

Dari uji normalitas tersebut didapatkan hasil signifikansi (p) untuk variabel *rumination* sebesar 0,08 dan untuk variabel *academic achievement* sebesar 0,11. Hal ini berarti menunjukkan kedua variabel memiliki penyebaran data yang normal ($p > 0,05$). Pengolahan data akan dilakukan secara parametric

karena data memiliki persebaran normal.

Pengujian Pengaruh *Rumination* Terhadap *Academic Achievement*

Dari hasil analisis regresi didapatkan hasil terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *rumination* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana ($F = 14,08$; $p = 0,000 < 0,01$;

$t = -3,75$), ($\text{sig} (p) = 0,000$; $p = 0,000 < 0,01$) dan $R \text{ square} = 0,027$. Dengan $R \text{ square}$ sebesar $0,027$ berarti *ruminatio*n memiliki pengaruh sebesar $2,7\%$ dalam menentukan *academic achievement* mahasiswa tingkat sarjana.

Persamaan regresi pengaruh *ruminatio*n terhadap *academic achievement* adalah $Y = 3,67 - 0,006x$ dengan Y adalah *academic achievement* dan x adalah *ruminatio*n. Nilai $3,67$ merupakan nilai konstanta yang menunjukkan bahwa jika tidak terdapat peningkatan kecenderungan

*ruminatio*n, maka *academic achievement* akan mencapai $3,667$. Sedangkan, nilai $-0,006x$ adalah koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap terjadi peningkatan kecenderungan *ruminatio*n sebesar 1 poin maka akan terjadi penurunan *academic achievement* sebesar $0,006$. Angka $-0,163$ pada *standardized coefficients* (Beta) menunjukkan tingkat korelasi antara *ruminatio*n dengan *academic achievement*. Berikut tabel 4 yang menjelaskan hal tersebut.

Tabel 4
Analisis Regresi Rumination Terhadap Academic Achievement (Bagian 1)

	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.163(a)	.027	.025	.33331

Tabel 5
Analisis Regresi Rumination Terhadap Academic Achievement (Bagian 2)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	3.667	.080	45.781	.000

<i>Rumination</i>	-.006	.002	-.163	-3.753	.000
-------------------	-------	------	-------	--------	------

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing dimensi *rumination* (*brooding*, *reflection*, dan *depressive-related*) terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana. Dari hasil analisis untuk dimensi *depressive-related* didapatkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari dimensi *rumination* berupa *depressive-related* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana ($F = 16,76$; $p = 0,000 < 0,01$; $t = -4,09$; $\text{sig}(p) = 0,000$; dan $R \text{ square} = 0,031$). Dengan $R \text{ square}$ sebesar 0,031 berarti dimensi *rumination* berupa *depressive-related* memiliki pengaruh sebesar 3,1% dalam menentukan *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana.

Tabel 6
Analisis Regresi Depressive-Related Terhadap Academic Achievement (Bagian 1)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.177(a)	.031	.030	.33247

Tabel 7
Analisis Regresi Depressive-Related Terhadap Academic Achievement (Bagian 2)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	3.639	.067		54.453	.000
	Depressive-Related	-.010	.003	-.177	-4.094	.000

Dari hasil analisis untuk dimensi *brooding* didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari dimensi *rumination*

berupa *brooding* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana ($F = 7,80$; $p = 0,005 < 0,01$; $t = -2,79$; $\text{sig}(p) = 0,005$; dan $R \text{ square} = 0,015$). Dengan $R \text{ square}$ sebesar 0,015 berarti dimensi *rumination* berupa *brooding* memiliki pengaruh sebesar 1,5% dalam menentukan *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana.

Tabel 8
Analisis Regresi Brooding Terhadap Academic Achievement (Bagian 1)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.122(a)	.015	.013	.33530

Tabel 9
Analisis Regresi Brooding Terhadap Academic Achievement (Bagian 2)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	3.567	.071		50.099	.000
	Brooding	-.018	.006	-.122	-2.794	.005

Dari hasil analisis untuk dimensi *reflection* didapatkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari dimensi *rumination* berupa *reflection* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana ($F = 1,17$; $p = 0,27 > 0,01$; $t = -1,08$; dan $R \text{ square} = 0,002$).

Tabel 10
Analisis Regresi Reflection Terhadap Academic Achievement (Bagian 1)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.048(a)	.002	.000	.33744

Tabel 11
Analisis Regresi Reflection Terhadap Academic Achievement (Bagian 2)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	3.447	.071		48.673	.000
	Reflection	-.008	.007	-.048	-1.085	.278

Simpulan

Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *rumination* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana. *Rumination* memiliki pengaruh sebesar 2,7% atas *academic achievement* mahasiswa tingkat sarjana. Ketika dilakukan regresi masing-masing dimensi *rumination* terhadap *academic achievement*, didapatkan hasil bahwa dimensi *rumination* yang memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic achievement* mahasiswa

tingkat sarjana adalah dimensi *brooding* dan *depressive-related*.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *rumination* terhadap *academic achievement* pada mahasiswa tingkat sarjana. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Papageorgiou dan Wells (2004) yaitu individu yang melakukan *rumination* memiliki risiko tinggi dalam penurunan performa dalam bidang akademik dan pekerjaan. Hal ini disebabkan karena dampak dari

melakukan *ruminatio*n adalah menjadi pemicu depresi, kemampuan penyelesaian masalah yang rendah, berkurangnya dukungan sosial, menurunnya kemampuan kognitif, dan menghambat perilaku yang produktif (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Papageorgiou & Wells, 2004). Menurut Aiken (2004) kemampuan kognitif dapat memengaruhi *academic achievement* seseorang walaupun seringkali tidak secara langsung.

Menurut analisis regresi yang dilakukan dalam penelitian ini memang terdapat pengaruh negatif yang signifikan tetapi sangat kecil. Pengaruh negatif *ruminatio*n terhadap *academic achievement* hanya sebesar 2,7%. Hal ini dikarenakan *ruminatio*n memang memiliki dampak negatif bagi kemampuan kognitif seseorang (Nolen-Hoeksema, Wisco, &

Lyubomirsky, 2008; Papageorgiou & Wells, 2004) tetapi kemampuan kognitif seseorang tidak selalu mempengaruhi *academic achievement* seseorang secara langsung (Aiken, 2004).

Menurut penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Johnson dan Whisman (2013) perempuan lebih memiliki kecenderungan untuk melakukan *ruminatio*n, *brooding*, dan *reflection* dibandingkan dengan laki-laki.

Perbedaan antara hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya mungkin terdapat pada etnis dan budaya responden penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, dkk. (dikutip dalam Miranda, Polanco-Roman, Tsypes, & Valderrama, manuskrip belum diterbitkan) menemukan mahasiswa Asia-Amerika memiliki kecenderungan lebih untuk

melakukan *rumination* dibandingkan dengan mahasiswa Eropa-Amerika. Hal ini mungkin terjadi karena norma kultur sosial mengenai emosi dan ekspresi emosi (Nolen-Hoeksema dikutip dalam Kring, Johnson, Davison, & Neale, 2013). Mengingat adanya norma-norma budaya dan harapan yang berbeda untuk cara yang diterima oleh masyarakat dalam menanggapi perasaan depresi dan gejala depresi maka efek dan tingkat *rumination* dapat berbeda di setiap budaya, negara, dan etnis (Papageorgiou & Wells, 2004).

Saran

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai *rumination* dihubungkan dengan aspek lain selain *academic achievement*. Misalnya seperti

hubungan interpersonal seseorang atau performa bekerja seseorang. Sebab, menurut Papageorgiou dan Wells (2004) individu yang melakukan *rumination* memiliki risiko tinggi dalam penurunan performa dalam bidang pekerjaan. *Rumination* menyebabkan dukungan sosial yang berkurang dikarenakan beberapa hal antara lain ketergantungan yang berlebihan pada orang lain, *neediness* (terlalu menuntut orang lain untuk memenuhi kebutuhannya), dan kecenderungan untuk tidak bertanggung jawab dengan lingkungannya (Papageorgiou & Wells, 2004).

Saran kedua yang mungkin dapat diteliti lebih lanjut adalah bagaimana pengaruh etnis dan budaya terhadap kecenderungan *rumination*. Apakah dampak dari *rumination* dapat berbeda dari satu etnis dan budaya

lainnya. Sebab menurut Papageorgiou dan Wells (2004) norma-norma budaya dan harapan yang berbeda untuk cara yang diterima oleh masyarakat dalam menanggapi perasaan depresi dan gejala depresi maka efek dan tingkat *ruminatio*n dapat berbeda di setiap budaya, negara dan etnis.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Aiken, L. R. (2004). *Assessment of intellectual functioning: Perspective on individual differences revised*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior research and therapy*, 48, 974-983.
- Bergin, C. C. & Bergin, D. A. (2015). *Child and adolescent development in your classroom (2nd ed.)*. Stanford, CT: Cengage Learning.
- Ciarocco, N. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2010). Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement. *Journal of social and clinical psychology*, 29 (10), 1057-1073.
- Craft-Rosenberg, M. & Pehler, S. R. (2011). *Encyclopedia of family health*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Ellis, C. R. & Schnoes, C. J. (2015). *Rumination*. Diunduh dari

- <http://emedicine.medscape.com/article/916297-overview>
- Feist, J.G. & Feist, J. (2009). *Theories of personality (7th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Fink, A. (2005). *Evaluation fundamentals: Insight into the outcomes, effectiveness, and quality of health programs (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Heath, R. (2012). *Seducing the subconscious: The psychology of emotional influence in advertising*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Jensen, H., Johnston, S., Kahrs, J., Kauwe, H., & Knight, M. (2008). Rumination and cognitive ability in undergraduate females. *Intuition*, 4, 12-18.
- Johnson, D. P. & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis, *Pers individual dif*, 55(4), 367-374.
- Kamus besar bahasa Indonesia (ed. 4)*. (2008). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- King, L. A., (2011). *The science of psychology: An appreciative view (2nd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2013). *Abnormal psychology (12th ed.)*. Singapore: John Wiley & Sons.
- Kumar, S. M. (2009). *The mindful path through worrying and rumination: Letting go anxious and depressive thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publication, Inc.
- Kuncel, N.R., Hezlett, S.A., & Ones, D.S. (2004). Academic performance, career potential,

- creativity, and job performance: Can one construct predict them all?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 148-161.
- Larson, R.W., Wilson, S., & Rickman, A. (2009). *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development (3rd ed.)*. Hoboken, NJ: John & Wiley.
- Leahy, R. L. (2005). *The worry cure: Stop worrying and start living*. London, UK: Hachette.
- LeBlanc, D. (2004). *Statistics: Concept and application for science*. London, UK: Jones and Bartlett.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic task. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 309-330.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S.K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*.
- Mertens, D. M. (2015). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Miranda, R., Polanco-Roman, L., Tsypes, A. & Valderrama, J. (n.d.). Perceived discrimination, ruminative subtypes, and risk for depressive symptoms in emerging adulthood. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*.
- Naderi, H., Abdullah, R., Aizan, H. T., & Jamaluddin, S. (2010).

- Intelligence and academic achievement: An investigations of gender differences. *Life science journal*, 7 (1).
- Nolen-Hoeksema, S (1991). Responses to depression and their effects on the duration of the depressive episode. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), h. 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety or depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, h. 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Papalia, D.E., Olds, S. W., & Feldman, R. D., (2009). *Human development (11st ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Raes, F. & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of rumination thinking. *Mindfulness*, 1(1), 199-203.
- Rumination may affect mood in non depressed individuals. (2012). Retrieved from <http://www.goodtherapy.org/blog/rumination-depression-mood-outcome-0720123>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology (5th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Selby, E.A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional

- and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behavior research and therapy*, 46, 593-611.
- Shamshuddin, S., Reddy, V. D., & Rao, D. B. (2007). *Values & academic achievement*. New Delhi: Discovery Publishing House.
- Simonson, J., Mezulis, A., Davis, K. (2011). Socialize to ruminate? gender role mediates the sex difference in rumination for intrapersonal events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(9), 937-959.
- Singh, Y.K. (2006). *Fundamental of research methodology and statistics*. New Delhi: New Age International Publishers.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence (7th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington DC: American Psychological Association.
- Van Boekel, M. (2011). *Examining the relation between academic rumination and achievement goal orientation*. Retrieved from https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAB&url=https%3A%2F%2Fspace.library.uvic.ca%2Fbitstream%2Fhandle%2F1828%2F3452%2FVanBoekel_Martin_MA_2011.pdf%3Fsequence%3D3%26isAllowed%3Dy&ei=XS0aVLGFMoaKuATyiYHgCQ&usg=AFQj

CNGykoRWkqFil1CeP0AcYAOh
hJfCdg&sig2=zBR3S9IOKSIvDD
ZDsrIBNQ&bvm=bv.75097201,d
.c2E

Winterman, D. (2013). *Rumination: The danger of dwelling*. Retrieved from <http://www.bbc.com/news/magazine-24444431>

Zarrett, N. & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New directions of youth development*, 111, 13-28.