

Childhood Memory, Family Dynamics, and Rumination: A Systematic Review in a Psychological Perspective

Memori Masa Kecil, Dinamika Keluarga, dan Rumination: Tinjauan Sistematis Dalam Perspektif Psikologis

Prily Carla Marita¹, Wiwin Hendriani²

^{1,2}Department of Psychology, University Airlangga, Indonesia

Email: ¹prily.carla.marita-2021@psikologi.unair.ac.id, ²wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-10-03

Revisi 2024-11-28

Diterima 2024-12-23

Keyword:

Rumination;
Adverse Childhood Experience;
Family;
Family Problem

ABSTRACT

The family is included in the smallest and closest circle to an individual. Family becomes the first environment to interact with an individual. Not all children go through a childhood full of laughter; some experience challenging childhoods, often referred to in psychology as adverse childhood experiences. This study aimed to analyze the influence of childhood memories and family dynamics on rumination tendencies through a systematic review, in order to understand the underlying psychological factors and the role of emotional memory in repetitive thinking among individuals. This study employed a systematic literature review method, with data collected from four journal portals: one national journal and three international journals. The national journal portal used was Garuda, with the search keywords "ruminasi" and "rumination." International journal portals included SAGE, Emerald Insight, and JSTOR, with search keywords "impact AND rumination family OR childhood matters OR experience." The study results indicated that rumination impacts various aspects, including interpersonal relationships, academic achievement, behavior, emotions, and psychological disorders. Rumination influences interpersonal relationships, especially in peer relations, and negatively impacts academic performance. The implications of this study highlight the need for psychological interventions focused on rumination management, particularly related to family experiences.

ABSTRAK

Keluarga termasuk dalam lingkaran terkecil dan terdekat bagi individu. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang berinteraksi dengan individu. Tidak semua anak melewati masa kecil yang penuh tawa. Ada pula anak-anak yang mengalami pengalaman masa kecil yang berat atau dalam psikologi biasa disebut sebagai adverse childhood experience. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh memori masa kecil dan dinamika keluarga terhadap kecenderungan rumination melalui tinjauan sistematis, guna memahami faktor psikologis yang mendasari serta peran memori emosional dalam proses berpikir berulang di kalangan individu. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review. Data dikumpulkan dari 4 portal jurnal. 1 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional. Portal jurnal nasional yang digunakan adalah Garuda dengan menggunakan kata kunci pencarian "ruminasi" dan "rumination". Portal jurnal internasional yang digunakan adalah SAGE, Emerald Insight, dan JSTOR dengan kata kunci pencarian "impact AND rumination family OR childhood matters OR experience". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruminasi berdampak pada berbagai aspek, termasuk hubungan interpersonal, capaian akademik, perilaku, emosi, dan gangguan psikologis. Ruminasi mempengaruhi hubungan interpersonal, khususnya dalam relasi teman sebaya, serta berdampak negatif pada prestasi akademik. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan intervensi psikologis yang fokus pada manajemen ruminasi, terutama yang berhubungan dengan pengalaman keluarga.

Kata Kunci

Ruminasi;
Adverse Childhood Experience;
Keluarga;
Masalah Keluarga

Copyright (c) 2024 Prily Carla Marita, Wiwin Hendriani

Korespondensi:

Prily Carla Marita

Department of Psychology, University Airlangga, Indonesia

Email: prily.carla.marita-2021@psikologi.unair.ac.id



LATAR BELAKANG

Keluarga termasuk dalam lingkaran terkecil dan terdekat bagi individu. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang berinteraksi dengan individu. Keluarga pula yang menjadi lingkungan pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam teori ini, keluarga termasuk dalam lingkup mikrosistem, suatu lingkup terdekat seseorang. Mikrosistem merupakan lingkungan utama dalam kehidupan awal manusia. Mikrosistem merupakan tempat tumbuh dan berkembangnya individu (Santrock, 2012). Keharmonisan keluarga bahkan menjadi variabel yang berhubungan dengan religiusitas, motivasi belajar, dan kecerdasan emosional individu di kehidupan selanjutnya (Desivarlina, 2014; E. R. Putri & Sofia, 2021). Keluarga yang tidak harmonis juga mengarahkan individu pada perilaku menyakiti diri sendiri dan mengalami kesepian (Karimah, 2021).

Jika melihat dari kaca mata pendekatan ini, keluarga menjadi lingkungan yang memiliki peran penting bagi individu. Keluarga berperan besar dalam proses tumbuh-kembang individu sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa keluarga menjadi lingkungan yang ikut serta dalam perjalanan psikologis seseorang. Sejak dini, individu telah tumbuh di lingkungan keluarganya. Individu tumbuh dan berkembang dengan berbagai pengalaman dalam keluarga. Pengalaman-pengalaman ini menjadi bagian dari dinamika psikologis individu tersebut.

Tidak semua pengalaman dalam keluarga menjadi pengalaman yang menyenangkan. Beberapa individu mengalami peristiwa-peristiwa berat di masa kanak-kanaknya. Beberapa individu lainnya mengalami berbagai konflik di dalam keluarganya. Pengalaman-pengalaman ini tentu akan berpengaruh pada psikologis anggota keluarga, termasuk anak. Misalnya pada keluarga *broken home*, ada proses panjang yang menyerupai proses kedukaan yang perlu dilewati oleh individu (Rahmawati, 2014).

Tidak semua anak melewati masa kecil yang penuh tawa. Ada pula anak-anak yang mengalami pengalaman masa kecil yang berat atau dalam psikologi biasa disebut sebagai *adverse childhood experience*. Pengalaman-pengalaman tersebut meliputi kekerasan fisik, kekerasan verbal dan emosional, kekerasan seksual, dan pengabaian (Santrock, 2012). *Adverse childhood experiences* juga bisa berupa pengalaman traumatis atau stresor lain yang berasal dari disfungsi dalam keluarga yang terjadi saat individu berusia di bawah 18 tahun (S. R. Putri dkk., 2021).

Adverse childhood experience tidak selalu terjadi di dalam lingkup keluarga, selain pengalaman kekerasan dalam rumah tangga dan pengabaian, individu bisa saja mengalami *adverse childhood experience* dari lingkungan di luar keluarga. Akan tetapi, sebagian besar kasus pengalaman *adverse childhood experience* terjadi dalam lingkup terdekat yaitu keluarga.

Data yang dimiliki oleh Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kasus terbanyak yang diterima pada tahun 2020 merupakan kasus kekerasan dalam rumah tangga yang di dalamnya juga melibatkan kasus kekerasan pada anak. Terdapat 15% kasus kekerasan pada anak perempuan

dari total 6.480 kasus kekerasan dalam rumah tangga yang diterima Komnas Perempuan dari Layanan Mitra. Komnas Perempuan juga menerima laporan langsung tentang kasus kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 1.404 kasus. 125 kasus diantaranya merupakan kasus kekerasan pada anak (Perempuan, 2021).

Kasus kekerasan yang tercatat oleh Komnas Perempuan memiliki pola yang sama setiap tahunnya. Sebagian besar kasus kekerasan dalam rumah tangga merupakan kasus kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikis, dan ekonomi (Perempuan, 2021). Jumlah kasus yang diterima merupakan jumlah kasus yang dilaporkan. Masih ada banyak kasus lain yang belum dilaporkan dan tertangani. Tingginya angka kekerasan dalam rumah tangga ini menjadi salah satu penanda bahwa banyak sekali individu yang mengalami pengalaman berat di masa kanak-kanaknya serta banyak pula individu yang mengalami pengalaman berat di dalam lingkup keluarganya.

Indonesia yang merupakan negara berkembang menjadi salah satu faktor risiko kerentanan individu untuk mengalami *adverse childhood experiences*. Tingkat penghasilan yang rendah, edukasi pengasuhan yang masih minim, pengasuhan negatif, nilai-nilai budaya dan agama yang sering dijadikan pembenaran atas kekerasan, kebijakan, dan lain sebagainya. Hal-hal ini memperparah kemungkinan individu Indonesia mengalami *adverse childhood experiences*. Dengan tingginya kerentanan yang dimiliki individu di Indonesia, semakin tinggi pula kerentanan individu tersebut untuk merasakan dampak dari *adverse childhood experiences* yang dialami.

Pengalaman-pengalaman ini memiliki dampak negatif pada psikologis individu. Individu yang mengalami kekerasan di masa kecilnya mengalami beberapa permasalahan psikologis di masa remaja dan/atau dewasanya. Individu cenderung mengalami kendala regulasi emosi, permasalahan terkait kelekatan, relasi dengan teman sebaya, kesulitan beradaptasi di lingkungan akademik, kenakalan remaja, bahkan depresi (Santrock, 2012).

Individu yang memiliki *adverse childhood experiences* cenderung menjadi pelaku kekerasan di masa mendatang, melakukan hubungan seks berisiko, kenakalan, penyalahgunaan obat-obatan di masa remaja (Santrock, 2012). Di masa dewasa, individu yang memiliki *adverse childhood experiences* cenderung mengalami masalah serupa serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Santrock, 2012).

Adverse childhood experiences berkaitan dengan konsep diri yang nantinya memediasi beberapa permasalahan psikologis seperti kesepian, perilaku bunuh diri, depresi, stress, dan distress di masa dewasa (Wong dkk., 2019). Hasil ini juga ditemukan pada studi yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia, *adverse childhood experiences* berhubungan langsung dengan gejala depresi (Kaloeti dkk., 2019). Tidak hanya itu, *adverse childhood experiences* berkaitan dengan berbagai masalah psikologis lainnya. Tidak hanya masalah yang dihadapi saat kanak-kanak, tapi juga masalah psikologi yang berkelanjutan seumur hidup. Individu dengan *adverse childhood experiences* yang memiliki gaya

kelekatan cemas lebih rentan mengalami kesepian (Ahn, 2021).

Bukan hanya *adverse childhood experiences*, masalah dalam keluarga juga bisa berupa perpisahan dari anggota keluarga. Perceraian merupakan jenis perpisahan yang umumnya memiliki dampak besar pada anggota keluarga lainnya, terutama anak. Usia anak saat perceraian terjadi, gender, konflik keluarga, serta kepercayaan menjadi beberapa faktor yang turut andil pada dampak-dampak yang mungkin dirasakan oleh anak dari orangtua yang bercerai, termasuk pada individu dewasa yang orangtuanya bercerai.

Studi Oderberg (1986) menunjukkan bahwa semakin muda usia anak saat orangtua bercerai, semakin besar dampak perceraian tersebut pada anak. Hal ini disebabkan oleh kemampuan kognitif anak yang belum memadai untuk memahami kondisi dan keputusan bercerai serta kurangnya dukungan dari lingkungan di luar keluarga. Dalam Amato (1996) individu dewasa yang orangtuanya bercerai cenderung memutuskan untuk menikah muda untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak didapatkan karena perceraian orangtua. Studi-studi lain juga menunjukkan semakin lama individu melalui pengalaman perceraian orangtua, individu tersebut semakin rentan memiliki nilai dan keyakinan yang irasional terkait relasi intim (Ottaway, 2010).

Pada aspek gender, perempuan dewasa yang orangtuanya bercerai memiliki kerentanan merasakan dampak perceraian yang lebih besar. Studi-studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami konflik dalam relasinya, mengembangkan kelekatan yang tidak aman dengan pasangannya, baik menjadi terlalu dependen atau malah menghindari keintiman (Ottaway, 2010).

Aspek konflik keluarga juga menjadi faktor yang berperan penting. Westervelt dan Vandenberg (1997) menghasilkan penelitian yang menjelaskan bahwa konflik orangtua berhubungan dengan kesulitan dalam relasi intim individu dewasa. Hubungan yang terjalin oleh suami dan istri menjadi *role model* bagi anak. Maka ketika orangtua menunjukkan adanya konflik keluarga dan bahkan berakhir pada perceraian, anak kehilangan *role model* yang bisa memberi contoh yang sehat. Anak mulai mengembangkan keterampilan-keterampilan berelasi yang kurang sehat, individu dewasa yang orangtuanya bercerai juga menghadapi isu-isu mengenai kepercayaan yang merupakan isu penting dalam relasi intim di masa dewasa (Ottaway, 2010). Individu dewasa yang orangtuanya bercerai bukan hanya rentan mengalami masalah dalam relasi intimnya, individu ini juga cenderung lebih nyaman melakukan kohabitasi, memiliki ekspektasi tinggi pada perceraian, dan memiliki keinginan yang rendah untuk memiliki anak (Fagan & Churchill, 2012).

Sampai saat ini, kasus perceraian di Indonesia terus meningkat. Data dari Badilag yang didapatkan oleh Komnas Perempuan menunjukkan bahwa terdapat 176.683 kasus perceraian karena konflik keluarga yang terjadi secara terus-

menerus dan 3.271 kasus perceraian karena kasus kekerasan dalam rumah tangga sejak tahun 2017 lalu (Perempuan, 2021). Angka ini menjelaskan adanya kerentanan individu Indonesia mengalami dampak psikologis dari *adverse childhood experience* maupun konflik keluarga yang dialami.

Adverse childhood experiences serta permasalahan lain dalam keluarga juga berkaitan dengan regulasi emosi yang tidak sehat yaitu ruminasi. Ruminasi merupakan pemikiran berulang dan pasif yang fokus pada gejala perasaan sedih, penyebab dan konsekuensi dari gejala tersebut (Nolen-Hoeksema dkk., 2008). Individu yang melakukan ruminasi akan terus-menerus memiliki pengalaman-pengalaman menyakitkan dan memunculkan kembali perasaan negatif yang dirasakan (Watkins & Roberts, 2020). Ketika melakukan ruminasi, individu fokus pada pemikiran negatif. Pemikiran negatif ini merupakan pemikiran sempit yang biasanya fokus pada persepsi internal dan merupakan ciri dari perasaan depresi (Treynor dkk., 2003; van Vugt & van der Velde, 2018).

Ruminasi erat kaitannya dengan kecemasan dan depresi (Smith & Alloy, 2009). Ruminasi dapat berperan terhadap gejala depresi karena individu secara berulang memikirkan perasaan negatif dari peristiwa yang dihadapi sebelumnya, sehingga akan menghambat penyelesaian masalah yang bisa dilakukan (Grudug & Surjaningrum, 2021).

Ruminasi menjadi cara individu untuk melakukan regulasi emosi negatif. Cara ini merupakan cara yang tidak sehat. Individu melakukan ruminasi sebagai cara merespons ketimpangan antara realita dan harapan. Ruminasi pun biasanya terpancing oleh kesadaran individu terkait adanya ketimpangan tersebut. Ketika melakukan ruminasi, individu sedang menolak untuk merasakan emosi negatif yang sebenarnya dirasakan sehingga muncullah pikiran negatif tentang ingatan-ingatan masa lalu (Smith & Alloy, 2009).

Faktor risiko ruminasi yang berasal dari lingkungan adalah pengalaman kekerasan seksual dan emosional di masa kanak, stres tentang hubungan interpersonal dan lingkungan, gaya pengasuhan yang tidak membantu, serta adanya ekspektasi sosial (Watkins & Roberts, 2020). Hal ini menjelaskan bahwa *adverse childhood experience* serta pengalaman masalah keluarga lainnya berkaitan erat dengan ruminasi.

Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat bagaimana dampak ruminasi tentang pengalaman dalam keluarga pada individu. Pada penelitian ini, peneliti akan menelusuri dampak ruminasi secara umum serta dampak ruminasi tentang pengalaman dalam keluarga pada individu. Ketertarikan ini didapatkan setelah melihat berbagai studi terdahulu yang menjelaskan adanya kaitan erat antara *adverse childhood experience* serta pengalaman masalah keluarga dengan ruminasi. Dampak-dampak tersebut bisa menjadi tambahan penjelasan urgensi pemberian intervensi pada perilaku ruminasi pada individu, terutama individu yang mengalami *adverse childhood experience* serta pengalaman masalah keluarga lainnya.

METODE PENELITIAN

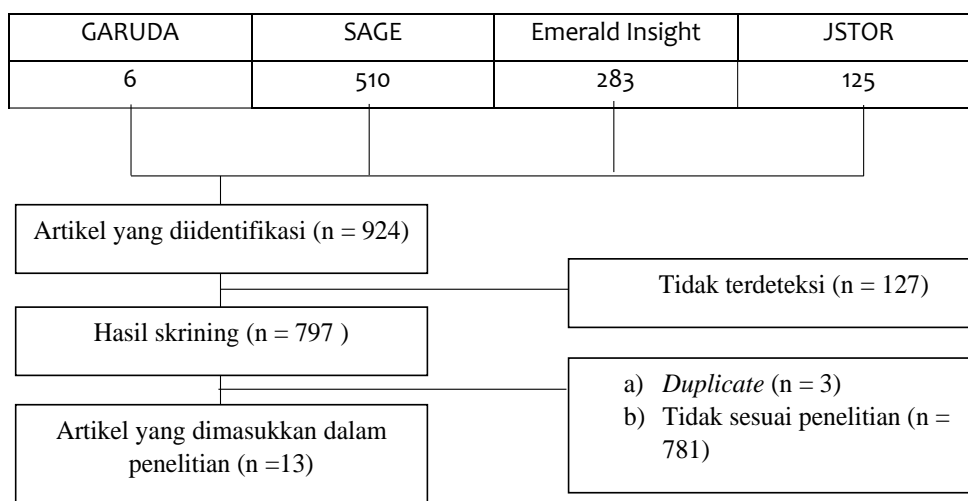
Penelitian ini merupakan penelitian telaah Pustaka sistematis. Data dikumpulkan dari 4 portal jurnal. 1 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional. Portal jurnal nasional yang digunakan adalah Garuda dengan menggunakan kata kunci pencarian “ruminasi” dan “*ruminati*”. Portal jurnal internasional yang digunakan adalah SAGE, Emerald Insight, dan JSTOR dengan kata kunci pencarian “*impact AND ruminati* family OR *childhood matters OR experience*”.

Saat pencarian dilakukan, peneliti melakukan penyaringan lebih lanjut. Peneliti bukan hanya memasukkan

kata kunci, tetapi juga mengaplikasikan beberapa ketentuan yang mencakup:

- a) Dokumen merupakan penelitian dilakukan dalam rentang waktu tahun 2011 – 2021.
- b) Dokumen merupakan dokumen hasil penelitian, bukan buku atau jenis dokumen lainnya.
- c) Dokumen merupakan penelitian yang dilakukan di bidang psikologi.
- d) Dokumen dapat diakses oleh peneliti.

Dari hasil pengumpulan dokumen dari keempat portal tersebut, peneliti mendapatkan 797 dokumen dengan rincian sebagai berikut:



Gambar 1. Research protocol

Proses penemuan jurnal pada penelitian ini diawali dengan tahap identifikasi, di mana sebanyak 924 artikel yang relevan dengan topik penelitian berhasil ditemukan. Selanjutnya, artikel-artikel tersebut disaring melalui proses skrining awal untuk mengevaluasi kelayakan dasarnya. Dari tahap ini, 127 artikel dieliminasi karena tidak terdeteksi sebagai artikel yang relevan, sehingga hanya 797 artikel yang lolos ke tahap berikutnya.

Pada tahap penyaringan lebih lanjut, dilakukan peninjauan secara mendetail untuk memastikan bahwa

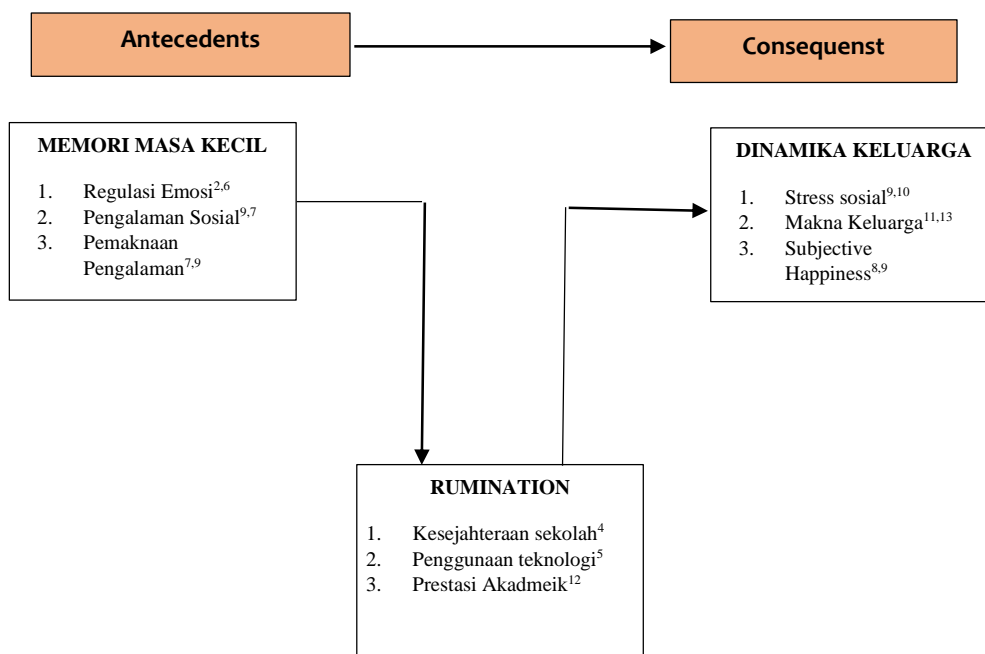
setiap artikel benar-benar sesuai dengan kriteria penelitian. Hasilnya, 3 artikel diidentifikasi sebagai duplikat, sementara 781 artikel dianggap tidak memenuhi kriteria topik atau spesifikasi penelitian yang telah ditetapkan. Setelah melewati tahapan seleksi ini, tersisa 13 artikel yang dinyatakan layak dan digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini. Proses penyaringan yang ketat ini memastikan bahwa hanya artikel berkualitas dan relevan yang diikutsertakan dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Peneliti	Tujuan	Hasil	Metode	Keterbatasan	Variabel
1	Kartasmita (2017)	Mengetahui hubungan antara school well-being dengan ruminasi	Tidak terdapat hubungan signifikan antara school well-being dengan ruminasi, namun ada hubungan signifikan pada indikator depresi dalam ruminasi dan health dalam school well-being	Kuantitatif, analisis korelasi	Fokus hanya pada depresi dalam ruminasi, tanpa variabel lain yang mempengaruhi	Variabel bebas: School well-being, Variabel terikat: Ruminasi, Variabel penghubung: Indikator dalam school well-being
2	Ellen Gauw & Sandy Kartasmita (2016)	Mendapatkan pemahaman tentang ruminasi pada mahasiswa Indonesia	Dimensi brooding dan depresi memiliki efek signifikan pada pencapaian akademik	Kuantitatif, analisis regresi	Fokus pada mahasiswa Indonesia, tidak membandingkan dengan kelompok lain	Variabel bebas: Ruminasi (brooding, depresi), Variabel terikat: Pencapaian akademik
3	Jon D. Elihai, Mojisola Tiamiyu, & Justin Weeks (2018)	Melihat peran ruminasi sebagai mediator antara kecemasan dan depresi dengan permasalahan penggunaan smartphone	Ruminasi berperan dalam hubungan antara depresi dan kecemasan sosial dengan penggunaan smartphone	Kuantitatif, model mediasi	Tidak mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi penggunaan smartphone	Variabel bebas: Depresi, kecemasan sosial, Variabel terikat: Penggunaan smartphone, Variabel penghubung: Ruminasi
4	Mandeville, Whitman, Halbesleben (2019)	Mengetahui pemaknaan karyawan tentang pekerjaan dan keluarga selama cuti	Ruminasi tentang cuti meningkatkan pergeseran arti penting keluarga pada karyawan	Kualitatif, wawancara	Hanya fokus pada karyawan, tidak memperhitungkan jenis pekerjaan lainnya	Variabel bebas: Ruminasi tentang cuti, Variabel terikat: Pergeseran arti penting keluarga
5	Offredi, Caselli, Manfredi, Ruggiero, Sassaroli, Liuzo, Rovetto (2016)	Mengetahui pengaruh anger rumination pada level kemarahan dengan gaya berpikir yang berbeda	Anger rumination mengarah pada level kemarahan, gaya berpikir tidak berpengaruh signifikan pada kemarahan	Eksperimen, desain pretest-posttest	Tidak ada efek signifikan dari gaya berpikir pada kemarahan	Variabel bebas: Gaya berpikir (cognitive reappraisal dan distraction), Variabel terikat: Level kemarahan, Variabel penghubung: Anger rumination
6	Hinojosa, Vela (2019)	Mengetahui pengaruh faktor psikologis pada depresi dan subjective happiness pada mahasiswa Latin	Harapan, makna hidup, keluarga, dan pencarian makna hidup berhubungan dengan depresi. Syukur dan makna hidup berhubungan dengan subjective happiness	Kuantitatif, analisis regresi	Fokus hanya pada mahasiswa Latin, kurang generalisasi	Variabel bebas: Harapan, makna hidup, keluarga, pencarian makna hidup, Variabel terikat: Depresi, subjective happiness
7	Camlibel & Can (2021)	Mengetahui prediktor perilaku kekerasan narapidana laki-laki dengan faktor sosial	Kekerasan sebagian besar dilakukan oleh narapidana dengan stress sosial dari keluarga dan staf penjara. Koping sehat dan dukungan sosial mengurangi kekerasan	Kuantitatif, analisis regresi	Hanya meneliti narapidana laki-laki, tidak dapat digeneralisasi untuk perempuan	Variabel bebas: Stress sosial (keluarga, staf penjara), dukungan sosial, Variabel terikat: Kekerasan yang dilaporkan

8	Frisby-Osman & Wood (2020)	Mengkomparasi masalah kenakalan, emotional distress, rasa bersalah, kecemasan, depresi, pelepasan moral, dan ruminasi	Remaja geng memiliki masalah kenakalan lebih tinggi, tetapi tidak berbeda pada distress emosional dan rasa bersalah dibandingkan remaja non-geng	Kuantitatif, analisis komparatif	Tidak mempertimbangkan faktor lingkungan luar geng yang mungkin mempengaruhi	Variabel bebas: Masalah kenakalan, pelepasan moral, ruminasi, Variabel terikat: Keikutsertaan remaja dalam geng
9	Orth & Robins (2013)	Menguji model hubungan self-esteem dengan depresi melalui ruminasi sebagai mediator	Model dimediasi oleh ruminasi, didorong oleh domain global self-esteem, bukan domain spesifik	Kuantitatif, model mediasi	Tidak mempertimbangkan faktor eksternal yang mempengaruhi depresi	Variabel bebas: Self-esteem, Variabel terikat: Depresi, Variabel penghubung: Ruminasi
10	Rees, dkk (2020)	Menguji pengaruh reaksi emosi (takut vs marah) pada ekspresi kemarahan terhadap manajemen konflik	Ekspresi kemarahan meningkatkan rasa takut dan kemarahan timbal balik, mempengaruhi perilaku menghindar	Eksperimen	Fokus hanya pada ekspresi kemarahan, tidak mempertimbangkan konteks budaya	Variabel bebas: Ekspresi kemarahan, Variabel terikat: Gaya manajemen konflik, perilaku menghindar, Variabel penghubung: Takut, kemarahan timbal balik
11	Mahmoudi, Heshmati, & Alilou (2020)	Mengetahui hubungan afek negatif, ruminasi, perhatian disposisional dengan gejala obsesif-kompulsif	Terdapat hubungan signifikan antara ruminasi dan gejala obsesif-kompulsif	Kuantitatif, analisis regresi	Tidak mengeksplorasi faktor lain yang mempengaruhi gejala obsesif-kompulsif	Variabel bebas: Afek negatif, ruminasi, perhatian disposisional, Variabel terikat: Gejala obsesif-kompulsif
12	Davis & Levine (2019)	Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan pencapaian akademik	Strategi reappraisal lebih melemahkan memori anak, ruminasi tidak berpengaruh signifikan pada memori anak	Eksperimen, analisis eksperimen	Fokus hanya pada anak, tidak mempertimbangkan perbedaan individual dalam regulasi emosi	Variabel bebas: Regulasi emosi (reappraisal), Variabel terikat: Memori anak
13	van der Wal, Karremans, Cillessen (2016)	Mengetahui hubungan pemaafan pada anak dengan peningkatan well-being	Pemaafan antarsebaya lebih kuat berhubungan dengan well-being dibandingkan pemaafan pada orang luar pertemanan	Kuantitatif, analisis regresi	Hanya terbatas pada anak, tidak dapat digeneralisasi pada dewasa	Variabel bebas: Pemaafan, Variabel terikat: Well-being anak



Gambar 1. Antecedents and Consequenst

Setelah melakukan penyusunan sintesis jurnal-jurnal yang diinklusi, peneliti mendapatkan beberapa hasil terkait pertanyaan penelitian. Berdasarkan seluruh dokumen berupa jurnal penelitian yang ditelaah secara sistematis, dapat disimpulkan bahwa ruminasi memiliki berbagai dampak pada individu, baik secara umum maupun dalam konteks ruminasi tentang masalah keluarga. Dampak tersebut meliputi hubungan interpersonal, pencapaian akademik, perilaku, emosi, kesejahteraan (well-being), serta gangguan psikologis. Ruminasi yang berhubungan dengan masalah keluarga dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal seseorang, menyebabkan penurunan kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain.

Selain itu, ruminasi juga dapat mengganggu pencapaian akademik, karena individu yang terjebak dalam pola pikir berulang cenderung lebih sulit berkonsentrasi pada tugas akademik. Dari sisi perilaku, ruminasi dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang tidak adaptif, seperti kekerasan atau perilaku destruktif lainnya. Emosional yang tidak terkelola dengan baik akibat ruminasi dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan demikian, ruminasi merupakan faktor penting yang harus diperhatikan karena dampaknya yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan individu.

Pada anak, pengalaman tentang insiden-insiden yang kurang mengenakkan bisa membuat anak melakukan ruminasi (van der Wal dkk., 2016). Ruminasi ini berkaitan dengan hal-hal yang bisa anak maafkan atau tidak. Ketika ingatan ini muncul kembali, anak rentan mengalami afek negatif dan berdampak pada well-being anak serta hubungan interpersonal anak dengan teman sebayanya (van der Wal dkk., 2016).

Ruminasi tidak berhubungan secara signifikan dengan *school well-being*. Akan tetapi, indikator depresi dalam ruminasi dengan *school well-being* dan indikator *brooding* dalam ruminasi dengan *health* dalam *school well-being* berhubungan secara signifikan (Kartasasmita, 2017). Studi lain yang juga dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa indikator *brooding* dan depresi dalam ruminasi memiliki efek yang signifikan pada pencapaian akademik mahasiswa (Gauw & Kartasasmita, 2016). Eksperimen yang dilakukan pada studi terdahulu menunjukkan bahwa ruminasi tidak berpengaruh secara signifikan pada memori anak (Davis & Levine, 2019). Hal ini terjadi pada partisipan anak, tetapi tidak ditemukan studi lain yang menggunakan partisipan remaja atau dewasa sebagai subjeknya sehingga hasil pada aspek ini sulit untuk digeneralisasikan.

Ruminasi menjadi mediator antara kecemasan dan depresi dengan permasalahan perilaku penggunaan *smartphone*. Studi terdahulu menunjukkan bahwa ruminasi memediasi kecemasan dan depresi individu dengan tingkat penggunaan *smartphone*-nya. Hal ini menjelaskan bahwa ruminasi memiliki peran untuk menjembatani gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi dengan permasalahan perilaku penggunaan *smartphone*. Ruminasi individu berperan pada seberapa tinggi tingkat penggunaan *smartphone* mereka ketika mengalami kecemasan sosial maupun depresi (Elhai dkk., 2018).

Ruminasi juga berkaitan dengan kemarahan. Ruminasi terkait rasa marah mengarah pada level kemarahan individu, merasakan afek negativepun kecenderungan melakukan tindakan kekerasan (Camilibel & Can, 2021; Offredi dkk., 2016; Rees dkk., 2020). Ketika melakukan ruminasi, individu akan merasakan afek negatif saat menghadapi peristiwa negative dan tidak mampu untuk membuat jarak psikologis pada peristiwa tersebut (Rees dkk., 2020). Narapidana laki-laki yang mengalami stress dari keluarga melaporkan perilaku

kekerasan yang lebih tinggi dibandingkan narapidana yang memiliki koping sehat dan dukungan dari lingkungannya (keluarga, dll) (Camilabel & Can, 2021).

Ruminasi juga menjadi salah satu prediktor keikutsertaan remaja pada geng dan melakukan perilaku kenakalan di masyarakat (Frisby-Osman & Wood, 2020). Masalah dalam keluarga juga menjadi salah satu faktor keikutsertaan mereka ke dalam geng-geng tersebut. Kedua hal ini saling berkaitan. Remaja dengan latar belakang keluarga bermasalah rentan mengalami ruminasi dan hal ini menjadi salah satu prediktor utama keikutsertaan mereka pada geng tersebut. *Conduct behavior* biasanya menjadi fokus utama dalam pembahasan ini. Remaja ini juga akan lebih rentan terhadap kekerasan yang nantinya bisa menjadi lingkaran perilaku yang sulit untuk diputus mata rantainya.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Latin menunjukkan bahwa ketika mahasiswa mencari makna hidupnya, mereka cenderung melakukan ruminasi. Hal ini dapat mengarah pada gejala depresi (Hinojosa & Vela, 2019). Ruminasi juga menjadi mediator antara *self-esteem* dengan depresi serta prediktor gejala obsesif-kompulsif (Mahmoudi dkk., 2020; Orth & Robins, 2013).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ruminasi memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan interpersonal, capaian akademik, perilaku, emosi, dan risiko gangguan psikologis. Ruminasi yang terkait dengan pengalaman keluarga dapat memicu masalah perilaku dan menjadi faktor risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, serta berperan sebagai mediator antara pengalaman masa lalu dan gangguan psikologis pada masa berikutnya. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan di Indonesia, khususnya yang berfokus pada *adverse childhood experiences*, guna memperluas pemahaman tentang dampak ruminasi terhadap kesehatan mental. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan ruminasi, terutama yang berkaitan dengan pengalaman masa kecil dan dinamika keluarga, untuk meminimalisasi dampak negatif ruminasi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, S. S. H. (2021). *Adverse childhood experience and loneliness among young adults: Exploring the roles of attachment style and resilience* (Nomor April). Dalhousie University.
- Camilabel, D. A., & Can, S. H. (2021). Social stressors, personality and coping behaviors associated with male inmate violence. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*, 7(3), 251–269. <https://doi.org/10.1108/JCRPP-10-2020-0066>
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2019). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information. *Child development*, 84(1), 361–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>. Epub 2012 Aug 20.
- Desivarlina, B. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Keharmonisan Keluarga Dengan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah SMK Kesehatan Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4), 238–243. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3670>

- Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, 28(2), 315–332. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>
- Fagan, P. F., & Churchill, A. (2012). *The Effects of Divorce on Children*. MARRI.
- Frisby-Osman, S., & Wood, J. L. (2020). Rethinking How We View Gang Members: An Examination into Affective, Behavioral, and Mental Health Predictors of UK Gang-Involved Youth. *Youth Justice*, 20(1–2), 93–112. <https://doi.org/10.1177/1473225419893779>
- Gauw, E., & Kartasasmita, S. (2016). Pengaruh rumination terhadap academic achievement pada mahasiswa tingkat sarjana. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 55–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24912/provita.v7i1.224>
- Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 629. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26798>
- Hinojosa, Y., & Vela, J. C. (2019). The Role of Positive Psychology, Cultural, and Family Factors on Hispanic/Latino College Students' Depressive Symptoms and Subjective Happiness. *Journal of Hispanic Higher Education*, 18(3), 206–224. <https://doi.org/10.1177/1538192717734287>
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 177–184. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakitkan Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 248. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Mahmoudi, A., Heshmati, R., & Alilou, M. M. (2020). Prediction of Obsessive-compulsive Symptoms Based on Negative Affect, Rumination, and Dispositional Mindfulness. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), 1–17. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v9i2.13028>
- Mandeville, A., Whitman, M., & Halbesleben, J. (2019). The meaning of furloughs on family identification. *Personnel Review*, 48(6), 1596–1610. <https://doi.org/10.1108/PR-07-2018-0245>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Offredi, A., Caselli, G., Manfredi, C., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., Liuzo, P., & Rovetto, F. (2016). Effects of anger rumination on different scenarios of anger: An experimental investigation. *American Journal of Psychology*, 129(4), 381–390. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.129.4.0381>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the Link Between Low Self-Esteem and Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455–460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Ottaway, A. (2010). The Impact of Parental Divorce on the Intimate Relationships of Adult Offspring: A Review of the Literature. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 2(1), 1–16.
- Perempuan, K. (2021). *Perempuan dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan*.
- Putri, E. R., & Sofia, L. (2021). Kematangan Emosi dan Religiusitas Terhadap Keharmonisan Keluarga Pada Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 430. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5983>
- Putri, S. R., Puri, V. S., & Khrisna, A. (2021). An Indonesian Adaptation of the World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ) as a Screening Instrument for Adults. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 115–130. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Rahmawati, P. A. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan dan Keterbukaan Diri Terhadap Orangtua Dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja yang Mengalami Keluarga Broken Home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 142–148. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3654>
- Rees, L., Friedman, R., Olekalns, M., & Lachowicz, M. (2020). Limiting fear and anger responses to anger expressions. *International Journal of*

- Conflict Management*, 31(4), 581–605. <https://doi.org/10.1108/IJCM-01-2019-0016>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1–21. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0001>
- van Vugt, M. K., & van der Velde, M. (2018). How Does Rumination Impact Cognition? A First Mechanistic Model. *Topics in Cognitive Science*, 10(1), 175–191. <https://doi.org/10.1111/tops.12318>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127(November 2019). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Wong, A. E., Dirghangi, S. R., & Hart, S. R. (2019). Self-concept clarity mediates the effects of adverse childhood experiences on adult suicide behavior, depression, loneliness, perceived stress, and life distress. *Self and Identity*, 18(3), 247–266. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1439096>