



Membawa Masa Lalu ke Masa Kini: Studi Fenomenologis Tentang Ruminasi Terhadap Pengalaman Masa Lalu dalam Mengikat Pola Perilaku Individu

Nani Riyani¹, Euis Nurhidayati²

¹Universitas Paramadina, Ibnu Hajar Boarding School (IHBS), *Indonesia*

²Universitas Paramadina, *Indonesia*

Corresponding Author:  nani.riyani1@students.paramadina.ac.id

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
May 07, 2026
Revised
May 21, 2026
Accepted
May 06, 2026

Rumination, defined as repetitive thinking about negative emotional experiences, plays a critical role in maintaining psychological distress and shaping individuals' behavioral patterns. However, prior research has been predominantly quantitative, offering limited insight into the subjective lived experiences of rumination. This study aims to explore individuals' lived experiences of rumination related to past events and to examine its role in shaping recurring life patterns and its implications for personal potential development. A qualitative phenomenological design was employed, involving four purposively selected participants with experiences of rumination. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and field notes, and analyzed using Colaizzi's phenomenological method. The findings revealed four major themes: rumination about past trauma, the formation of recurring life patterns, impacts on personal potential, and coping mechanisms. The results indicate that rumination functions as a linking mechanism between past experiences and present responses, forming a maladaptive psychological cycle that sustains negative emotions and constrains individual development. Furthermore, the coping strategies employed by participants were largely insufficient to disrupt this cycle. This study concludes that rumination is a complex phenomenon involving the interaction of cognitive, emotional, and experiential processes, highlighting the need for multidimensional interventions that integrate cognitive, emotional regulation, social, and spiritual components to effectively break recurring patterns and optimize individual potential.

Keywords: *Phenomenology, Recurring Life Patterns, Rumination.*

How to cite

Riyani, N., & Nurhidayati, E. (2026). Membawa Masa Lalu ke Masa Kini: Studi Fenomenologis Tentang Ruminasi Terhadap Pengalaman Masa Lalu dalam Mengikat Pola Perilaku Individu. *Journal of Society Counseling*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.865>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Emosi negatif merupakan bagian inheren dari pengalaman manusia, namun dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi proses kognitif maladaptif berupa ruminasi, yaitu kecenderungan individu untuk memikirkan pengalaman negatif secara berulang (Watkins et al.,

2015). Ruminasi tidak hanya mempertahankan emosi negatif, tetapi juga memengaruhi cara individu memaknai pengalaman serta merespons kehidupan di masa kini, termasuk dalam pengambilan keputusan dan interaksi sosial (Ehring, 2021; Williams et al., 2022). Dalam konteks ini, ruminasi menjadi penting untuk dikaji karena berkontribusi terhadap terbentuknya pola perilaku berulang yang dapat menghambat perkembangan individu. Secara konseptual, ruminasi dikategorikan sebagai bentuk *repetitive negative thinking* yang bersifat perseveratif, yaitu pola pikir berulang yang mempertahankan aktivasi emosi negatif melalui fokus yang terus-menerus pada penyebab dan konsekuensi *distress* tanpa menghasilkan solusi adaptif (Cano-López et al., 2022; Ehring, 2021). Selain itu, dalam kerangka *processing mode theory*, ruminasi melibatkan pemrosesan abstrak yang memperpanjang dampak pengalaman masa lalu ke dalam ekspektasi masa depan, sehingga memperkuat siklus kognitif dan emosional yang maladaptif (Watkins et al., 2015).

Penelitian ini juga mempertimbangkan perspektif praktisi, seperti Aisyah Dahlan dan Dedy Soesanto, yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap keterikatan emosi negatif masa lalu dalam membentuk pola kehidupan individu di masa kini. Perspektif tersebut mengindikasikan bahwa emosi negatif yang tidak terselesaikan dapat berkontribusi terhadap terbentuknya pola hidup yang bersifat repetitif. Gagasan ini sejalan dengan paparan Aisyah Dahlan dan Dedy Soesanto dalam berbagai seminar yang menekankan pentingnya memahami keterikatan emosi negatif masa lalu dalam membentuk pola hidup individu, yang kemudian diperkuat oleh temuan dalam penelitian psikologi modern terkait *ruminatio*n (Raedt et al., 2015; Watkins et al., 2015). Temuan awal ini memberikan indikasi konseptual yang sejalan dengan kajian psikologi modern, khususnya terkait peran ruminasi dalam mempertahankan emosi negatif serta memfasilitasi terbentuknya pola perilaku berulang.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa ruminasi berkaitan dengan gangguan regulasi emosi, penurunan fleksibilitas kognitif, serta peningkatan stres dan kerentanan psikologis (Avhustiuk et al., 2025; Brandão, 2025a, 2025b). Selain itu, ruminasi juga berperan sebagai mediator antara pengalaman trauma masa lalu dengan kondisi psikologis di masa kini, termasuk munculnya gejala stres pascatrauma serta gangguan dalam pengambilan keputusan (Szabo et al., 2017; Tekin & Şirin, 2023). Dalam konteks kehidupan yang lebih luas, ruminasi diketahui memengaruhi perkembangan diri, performa akademik, dan relasi interpersonal melalui mekanisme umpan balik yang memperkuat emosi negatif dan pola perilaku maladaptif (Alhwaiti, 2025; Du et al., 2025; Moreira & Silvers, 2024). Lebih lanjut, ruminasi diketahui mengganggu fungsi eksekutif dengan mengonsumsi sumber daya kognitif seperti *working memory* dan kontrol atensi, sehingga individu cenderung menilai masalah sebagai lebih berat dan sulit diselesaikan (Du et al., 2025; Lyubomirsky et al., 1999). Dalam konteks trauma, ruminasi juga berperan dalam mempertahankan *intrusive thoughts* serta menghambat proses adaptasi psikologis, meskipun dalam kondisi tertentu dapat bertransformasi menjadi *deliberate rumination* yang berkontribusi pada pemaknaan pengalaman dan pertumbuhan pascatrauma (Shahabi et al., 2023; Shigemoto & Bhattarai, 2025).

Perkembangan kajian mutakhir juga menunjukkan bahwa ruminasi tidak hanya merupakan proses intrapersonal, tetapi juga berkaitan dengan dinamika sosial dan pengalaman hidup individu. Model interpersonal ruminasi menjelaskan bahwa ruminasi dipengaruhi oleh interaksi sosial sekaligus memengaruhi kualitas hubungan interpersonal (Sels et al., 2025). Selain itu, ruminasi dapat menjadi mekanisme yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan pembentukan ekspektasi serta perilaku di masa kini, sehingga individu cenderung mengulang pola hidup yang sama (Adeline et al., 2022; Muchtar & Suryani, 2019). Kondisi ini terlihat dalam

berbagai bentuk perilaku berulang, seperti penghindaran, konflik interpersonal, maupun kegagalan relasional yang berulang, yang menunjukkan keterkaitan antara pengalaman emosional masa lalu dan pola kehidupan individu. Dalam perspektif biopsikososial, ruminasi juga dipengaruhi oleh konteks sosial seperti validasi pengalaman, relasi interpersonal, serta pengalaman ketidakadilan atau tekanan sosial yang dapat memperkuat siklus kognitif negatif (Bernard & Galán, 2025; Moreira & Silvers, 2024). Selain itu, fenomena *co-rumination* dalam hubungan sosial menunjukkan bahwa diskusi berulang terhadap masalah tanpa resolusi dapat memperkuat distress emosional sekaligus memperdalam keterikatan pada pola pikir negatif (Sels et al., 2025).

Dalam perspektif yang lebih integratif, pendekatan psikologi Islam juga memberikan kontribusi dalam memahami ruminasi sebagai proses yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa refleksi spiritual, seperti introspeksi, dzikir, dan pemaknaan religius, dapat berperan dalam mengurangi ruminasi serta membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif (Gumiandari et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara aspek psikologis dan spiritual berpotensi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dalam menjelaskan keterkaitan antara pengalaman masa lalu dan perilaku masa kini. Pendekatan ini sejalan dengan kajian psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara regulasi kognitif, emosional, dan spiritual dalam proses penyembuhan psikologis, di mana praktik seperti dzikir, tafakkur, dan tazkiyah berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan restrukturisasi makna pengalaman hidup (Ali, 2024; Aziz et al., 2025; Raharusun et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara ruminasi, trauma masa lalu, dan kesehatan mental, sebagian besar penelitian masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan antarvariabel secara statistik (Watkins et al., 2015). Pendekatan ini cenderung belum mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam memaknai ruminasi terhadap pengalaman masa lalu. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan keterbatasan dalam aspek metodologis, seperti dominasi desain *cross-sectional* dan penggunaan *self-report*, yang membatasi pemahaman terhadap dinamika pengalaman ruminatif secara kontekstual dan longitudinal (Brandão, 2025a; Vis & Boynton, 2024). Di sisi lain, integrasi antara perspektif psikologi modern dengan pendekatan reflektif dan spiritual masih relatif terbatas dalam kajian ruminasi (Worthington et al., 2023). Selain itu, penelitian terdahulu juga cenderung kurang mengeksplorasi dimensi fenomenologis atau *lived experience*, sehingga makna subjektif dari ruminasi, termasuk bagaimana individu mengalami, menafsirkan, dan mempertahankan pola tersebut, masih belum tergali secara komprehensif (Nair & Kampman, 2022; Oshiro et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami ruminasi sebagai pengalaman hidup yang kompleks, khususnya dalam kaitannya dengan bagaimana emosi negatif dari masa lalu membentuk pola hidup berulang di masa kini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam (Creswell & Creswell, 2017). Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan perspektif psikologi modern dengan konsep *self-fulfilling belief* serta pendekatan reflektif-spiritual dalam memahami dinamika ruminasi dan pola perilaku individu. Kebaruan lain dari penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan mekanisme kognitif ruminasi dengan pembentukan pola hidup berulang melalui kerangka pengalaman subjektif, sehingga memberikan kontribusi pada pengembangan model konseptual yang lebih kontekstual dan integratif dalam kajian ruminasi (Bernard & Galán, 2025; Liu et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman subjektif individu terkait emosi negatif yang berasal dari masa lalu, menganalisis bagaimana ruminasi membentuk pola hidup berulang di masa kini, serta menjelaskan implikasinya terhadap perkembangan potensi diri individu. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian ruminasi serta kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi yang lebih komprehensif dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mempertimbangkan dimensi sosial dan spiritual dalam membantu individu memutus siklus ruminasi dan pola hidup yang berulang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis deskriptif untuk memahami makna pengalaman subjektif individu terkait ruminasi emosi negatif masa lalu serta pengaruhnya terhadap pola hidup di masa kini. Pendekatan fenomenologis memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap bagaimana individu mengalami, menafsirkan, dan mempertahankan pengalaman tersebut dalam kesadaran mereka. Dengan demikian, fokus penelitian tidak hanya pada fenomena ruminasi itu sendiri, tetapi juga pada struktur makna yang membentuk keterkaitan antara pengalaman masa lalu dan perilaku saat ini (Creswell & Creswell, 2017).

Penelitian dilaksanakan di Jakarta, Indonesia, pada periode Desember 2024 hingga Juli 2025, yang memberikan waktu yang memadai untuk pengumpulan dan analisis data secara iteratif. Partisipan berjumlah empat orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi individu yang memiliki pengalaman pikiran negatif berulang terkait masa lalu, mampu merefleksikan pengalaman tersebut secara verbal, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela, sehingga memungkinkan diperolehnya data yang mendalam dan relevan (Patton, 2014).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung selama 60–120 menit pada setiap sesi dan direkam dengan persetujuan partisipan. Selain itu, peneliti melakukan observasi selama wawancara untuk menangkap ekspresi nonverbal serta menyusun catatan lapangan guna melengkapi konteks pengalaman partisipan. Kombinasi teknik ini digunakan untuk meningkatkan kedalaman data serta memungkinkan triangulasi dalam memahami pengalaman subjektif secara lebih komprehensif (Creswell & Creswell, 2017).

Analisis data dilakukan menggunakan metode fenomenologis Colaizzi yang mencakup tahapan membaca keseluruhan data, mengidentifikasi pernyataan signifikan, merumuskan makna, serta mengelompokkan makna ke dalam tema-tema utama. Selanjutnya, peneliti menyusun deskripsi menyeluruh dan struktur esensial dari fenomena yang diteliti berdasarkan integrasi tema-tema tersebut. Validasi hasil dilakukan melalui *member checking* kepada partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti tetap sesuai dengan pengalaman yang dimaksudkan (Colaizzi, 1978; Creswell & Creswell, 2017).

Keabsahan data dijaga melalui prinsip *trustworthiness* yang mencakup *credibility*, *dependability*, *confirmability*, dan *transferability* (Lincoln & Guba, 2016). *Credibility* diperkuat melalui triangulasi teknik pengumpulan data dan member checking, sedangkan *dependability* dan *confirmability* dijaga melalui dokumentasi proses penelitian serta reflektivitas peneliti. *Transferability* didukung dengan penyajian deskripsi konteks dan karakteristik partisipan secara jelas sehingga pembaca dapat menilai relevansi temuan pada konteks lain.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etik dengan memberikan penjelasan kepada partisipan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum pengumpulan data dilakukan. Seluruh partisipan memberikan persetujuan secara sukarela dan memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Untuk menjaga kerahasiaan, identitas partisipan disamarkan menggunakan pseudonim dan seluruh data digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis fenomenologis terhadap pengalaman empat partisipan yang memiliki kecenderungan rumination terhadap pengalaman masa lalu. Berdasarkan proses analisis menggunakan metode Colaizzi, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan esensi pengalaman partisipan, yaitu: (1) rumination tentang trauma masa lalu, (2) pengikatan pola hidup berulang, (3) dampak terhadap potensi diri, dan (4) mekanisme coping. Keempat tema tersebut saling berkaitan dan membentuk gambaran mengenai bagaimana pengalaman masa lalu yang terus direnungkan memengaruhi kehidupan partisipan di masa kini.

Rumination Tentang Trauma Masa Lalu

Tema pertama yang muncul adalah kecenderungan partisipan untuk terus mengingat dan merenungkan pengalaman masa lalu yang bersifat negatif. Pengalaman tersebut umumnya berkaitan dengan konflik keluarga, tekanan orang tua, pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan, serta kegagalan dalam hubungan relasional. Partisipan menggambarkan bahwa ingatan terhadap pengalaman masa lalu muncul secara berulang dalam pikiran dan sering disertai dengan emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, penyesalan, dan rasa tidak aman. Ringkasan temuan pada tema ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ruminasi terhadap Trauma atau Pengalaman Negatif Masa Lalu

Partisipan	Pengalaman masa lalu yang diruminasi	Bentuk ruminasi	Respons emosional	Makna temuan
Pelajar 1	Perceraian orang tua sejak usia dini, kehidupan bersama ibu tiri, dan pengalaman dimarahi ketika melakukan kesalahan	Terus memikirkan konsekuensi dari setiap keputusan serta merasa perlu memperoleh persetujuan ibu tiri	Takut salah, cemas, ragu, tidak aman	Pengalaman keluarga yang tidak terselesaikan membentuk ketergantungan dalam pengambilan Keputusan
Pelajar 2	Tekanan ekspektasi orang tua yang perfeksionis, khususnya terkait pilihan jurusan kuliah	Berulang kali memikirkan kemungkinan gagal apabila pilihan pendidikan tidak sesuai harapan orang tua	Takut gagal, cemas, ragu	Ruminasi terhadap ekspektasi orang tua membentuk ketakutan akademik yang belum tentu terjadi
Pelajar 3	Pengalaman diejek, dicela, dan disakiti secara verbal oleh orang lain	Terus mengingat ucapan negatif dan perlakuan menyakitkan yang diterima	Marah, sakit hati, tegang, sulit melupakan	Pengalaman interpersonal negatif memperkuat emosi negatif dan menghambat relasi sosial yang harmonis

Partisipan 4	Kehilangan istri pertama dan tetap tinggal di rumah yang menyimpan banyak kenangan bersama almarhumah	Terus membandingkan pasangan berikutnya dengan istri pertama dan sulit melepaskan bayangan masa lalu	Sedih, emosional, marah, menyesal	Ruminasi terhadap kehilangan pasangan menghambat kemampuan membangun hubungan baru secara utuh
---------------------	---	--	-----------------------------------	--

Berdasarkan Tabel 1, ruminasi muncul sebagai proses kognitif dan emosional yang mempertahankan pengalaman masa lalu dalam kesadaran partisipan. Pada Pelajar 1, pengalaman perceraian orang tua sejak usia dini dan kehidupan bersama ibu tiri membentuk rasa takut melakukan kesalahan. Partisipan menyatakan bahwa setiap keputusan harus memperoleh persetujuan ibu tiri karena adanya kekhawatiran terhadap konsekuensi yang mungkin terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu masih terus hadir dalam pikiran partisipan dan membentuk pola ketergantungan dalam pengambilan keputusan.

Pelajar 1 mengungkapkan bahwa pengalaman perceraian orang tua sejak usia dini dan kehidupan bersama ibu tiri membentuk rasa takut melakukan kesalahan. Partisipan menyatakan bahwa setiap keputusan yang diambil harus melalui persetujuan ibu tirinya karena adanya kekhawatiran terhadap konsekuensi yang mungkin terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu masih terus hadir dalam pikiran partisipan dan membentuk pola ketergantungan dalam pengambilan keputusan. Ruminasi terhadap konflik keluarga menyebabkan partisipan sulit mengembangkan kemandirian. Pelajar 1 mengungkapkan: *“Aku dari kecil takut salah... kalau ambil keputusan harus izin dulu... kalau tidak, aku habis diamuk ibu tiri saya... dan ayah saya apa-apa tergantung ibu tiri aku. Ayah aku juga takut juga, sama bunda (panggilan untuk ibu tiri)”* (P1, suara pelan, terlihat ragu, sesekali menunduk dan terdiam lama, karena harus menahan sesak dan air mata yang terus mengalir deras sambil sesengukan dan terbata-bata P1 melanjutkan lagi kalimatnya) *“dan juga semua yang membiayai sekolah aku karena gaji ibu tiri aku lebih besar dari ayah aku... dan juga kalo ada kesalahan dari adik-adik aku yang anak dari ibu tiri aku. Aku yang disalahkan, aku yang dimaki-maki ibu tiri aku... (terdiam sejenak, sambil pandangan matanya menatap jauh ke depan taman). Aku gak berani ngomong ke umi kandungku aja, aku gak berani ngomong, takut umi aku dan ibu tiri aku nanti berantem. Jadi ya, biar gimana pun, aku tetap bersyukur Bunda sudah membiayai aku dari aku TK sampai sekarang mau masuk kuliah, dan alhamdulillah, aku mendapat beasiswa di UPI walaupun aku gak berhak memilih jurusan yang aku mau, yaitu jurusan psikologi, biar aku setidaknya bisa menyembuhkan luka masa kecil aku. Tapi, kata ibu tiriku, kalo kamu ambil jurusan Psikologi. Susah dapet kerjanya. Udah ambil PGSD aja di UNJ atau UPI”*. Pengalaman perceraian orang tua sejak usia dini, yaitu ketika usia P1 masih di usia 3 tahun dan hak asuh anak ada pada ayahnya Pelajar 1, dan kehidupan bersama ibu tiri membentuk rasa takut melakukan kesalahan pada partisipan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu masih terus hadir dalam pikiran partisipan dan membentuk pola ketergantungan dalam pengambilan keputusan. Ruminasi terhadap konflik keluarga menyebabkan partisipan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemandirian.

Pelajar 2 menunjukkan bentuk *ruminasi* yang berkaitan dengan tekanan ekspektasi orang tua yang perfeksionis. Partisipan sering memikirkan kemungkinan kegagalan apabila memilih jurusan kuliah yang tidak sesuai dengan harapan orang tua. Pikiran tersebut muncul berulang kali dan menyebabkan partisipan merasa ragu dalam menentukan pilihan pendidikan. Ruminasi

terhadap ekspektasi orang tua memunculkan ketakutan terhadap kegagalan akademik yang belum tentu terjadi. Pelajar 2 menyampaikan: *“Saya takut salah pilih jurusan... kalau tidak sesuai keinginan orang tua, nanti saya gagal...”* (P2, tampak cemas, menarik napas panjang sebelum menjawab). Partisipan menunjukkan bentuk ruminasi yang berkaitan dengan tekanan ekspektasi orang tua yang perfeksionis. Pikiran tentang kemungkinan kegagalan muncul berulang kali dan menyebabkan keraguan dalam menentukan pilihan pendidikan. Ruminasi terhadap ekspektasi orang tua memunculkan ketakutan terhadap kegagalan akademik yang belum tentu terjadi. Pelajar 3 menunjukkan kecenderungan untuk terus mengingat pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan, terutama berkaitan dengan individu yang pernah menyakitinya secara emosional. Partisipan mengungkapkan bahwa peristiwa tersebut sering muncul kembali dalam pikiran dan memicu emosi negatif yang kuat. Ruminasi ini menyebabkan partisipan cenderung mempertahankan perasaan tidak suka terhadap orang lain dan sulit membangun hubungan sosial yang harmonis.

Pelajar 3 mengungkapkan: *“Saya masih kepikiran terus dengan ejekan, celaan dan apa-apa yang gak ngenakin deh. Bully an juga walopun ngebullynya lewat ucapan sieh...tapi sakit banget dan gak bisa lupa sama perbuatan orang-orang yang sudah nyakitin aku”*. (P3, suara bergetar, ekspresi wajah tegang). Partisipan dewasa (Kasus 4) menunjukkan bentuk ruminasi yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan pasangan hidup. Partisipan mengungkapkan bahwa kenangan terhadap istri pertama yang telah meninggal terus muncul dalam kehidupan sehari-hari karena ia tetap tinggal di rumah yang sama. Kenangan tersebut menimbulkan perasaan emosional yang kuat sehingga memengaruhi hubungan pernikahan berikutnya. Ruminasi terhadap masa lalu membuat partisipan merasa sulit membangun hubungan baru secara utuh. Secara keseluruhan, tema pertama menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu yang tidak terselesaikan cenderung tetap hidup dalam kesadaran partisipan melalui proses ruminasi, yang kemudian menjadi dasar terbentuknya pola hidup di masa kini.

Partisipan 4 mengungkapkan *“Saya masih ingat istri pertama saya almarhumah yang cinta pertama saya, setiap hari... karena saya masih tinggal di rumah itu...jadi kalau istri saya yang kedua ini melakukan apa saja, kelebihannya gak bisa saya syukuri dan saya emosional, marah marah kalau istri kedua saya melakukan kesalahan kecil lalu saya membandingkan dengan sosok almarhumah, istri pertama saya”*(Suara pelan) *“akhirnya, karena hal itu kami sering ribut dan istri kedua saya tidak kuat lagi dengan saya. Di mana pernikahan kami yang baru seumur jagung lah, tiga bulan. Ia menggugat cerai saya. Padahal dia baik banget dengan keempat anak saya yang sudah beranjak dewasa dan satu yang paling kecil masih usia TK.”* Lanjutnya lagi: *“Kejadian serupa juga terjadi lagi pada istri ketiga saya. Tiap, saya maaf berhubungan intim. Fikiran saya gak bisa lepas dari bayang-bayang almarhumah. Karena di kamar ini juga dulu saya dan almarhumah tidur di sini. Sampai-sampai dengan istri yang ketiga ini. Yang mau menerima saya apa adanya. Nikah hanya di KUA saja dia mau. Lagi-lagi, pernikahan ketiga saya pun gagal kembali. Mengingat saya di kompleks perumahan itu termasuk yang disegani karena profesi saya yang juga guru, dosen, dan ASN, hingga sekarang saya memutuskan untuk tidak berumah tangga lagi karena malu berkali-kali gagal dalam rumah tangga. Sekarang fokus saya ke anak saja”* (P4, suara pelan, mata berkaca-kaca). Kenangan terhadap pasangan yang telah meninggal terus muncul dalam kehidupan sehari-hari dan menimbulkan emosi yang kuat, sehingga memengaruhi hubungan pernikahan berikutnya. Ruminasi terhadap masa lalu membuat partisipan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan baru secara utuh. Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu yang tidak terselesaikan

cenderung tetap hidup dalam kesadaran partisipan melalui proses ruminasi, yang kemudian menjadi dasar terbentuknya pola hidup di masa kini.

Pengikatan Pola Hidup Berulang

Tema kedua menunjukkan bahwa rumination terhadap pengalaman masa lalu tidak hanya berhenti pada tingkat kognitif, tetapi juga memengaruhi pola perilaku partisipan secara berulang. Partisipan menunjukkan kecenderungan mengulang respons emosional dan perilaku yang serupa ketika menghadapi situasi yang memiliki kemiripan dengan pengalaman masa lalu. Ringkasan temuan pada tema ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengikatan Pola Hidup Berulang

Partisipan	Bentuk pola hidup berulang	Pemicu utama	Dampak perilaku	Makna temuan
Pelajar 1	Ketergantungan dalam pengambilan keputusan	Ketakutan melakukan kesalahan dan dimarahi	Selalu mencari persetujuan dari ibu tiri atau orang lain	Ruminasi terhadap konflik keluarga membentuk pola ketergantungan
Pelajar 2	Penghindaran terhadap keputusan penting	Ketakutan gagal memenuhi ekspektasi orang tua	Menunda atau menghindari pemilihan jurusan pendidikan	Ruminasi memperkuat keraguan dan penghindaran akademik
Pelajar 3	Konflik interpersonal berulang	Ingatan terhadap pengalaman disakiti secara verbal	Mudah tersinggung dan mempertahankan emosi negatif terhadap orang lain	Ruminasi memperkuat sensitivitas dalam relasi social
Partisipan 4	Kegagalan relasional yang berulang	Kenangan terhadap istri pertama dan perbandingan dengan pasangan berikutnya	Kesulitan membangun pernikahan baru secara stabil	Ruminasi terhadap kehilangan memperkuat pola kegagalan relasional

Berdasarkan Tabel 2, ruminasi berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan perilaku masa kini. Pada Pelajar 1, ketakutan melakukan kesalahan membuat partisipan selalu mencari persetujuan dari orang lain, terutama ibu tiri. Pelajar 2 menunjukkan pola penghindaran terhadap keputusan penting, khususnya dalam memilih jurusan pendidikan. Pelajar 3 menunjukkan konflik interpersonal berulang karena pengalaman negatif masa lalu mudah muncul kembali dalam interaksi sosial. Sementara itu, Partisipan 4 mengalami kegagalan relasional yang berulang karena kenangan terhadap istri pertama terus membayangi hubungan pernikahan berikutnya.

Pelajar 1 menunjukkan pola hidup berulang berupa ketergantungan dalam pengambilan keputusan. Ketakutan melakukan kesalahan membuat partisipan selalu mencari persetujuan dari orang lain, khususnya ibu tirinya. Pola ini terjadi secara konsisten sejak masa kanak-kanak hingga masa remaja dan menjadi bagian dari kebiasaan hidup partisipan.

Pelajar 2 menunjukkan pola hidup berulang berupa penghindaran terhadap keputusan penting. Ketakutan terhadap kegagalan menyebabkan partisipan menunda atau menghindari

proses pemilihan jurusan pendidikan. Pola penghindaran ini muncul setiap kali partisipan dihadapkan pada pilihan yang berkaitan dengan masa depan akademiknya.

Pelajar 3 menunjukkan pola hidup berulang berupa konflik interpersonal. Ingatan terhadap pengalaman negatif dengan orang lain menyebabkan partisipan mudah memunculkan kembali emosi negatif dalam interaksi sosial. Hal ini memicu kesalahpahaman dan konflik yang berulang dengan lingkungan sosialnya.

Partisipan dewasa menunjukkan pola hidup berulang berupa kegagalan relasional yang terjadi secara berulang. Partisipan mengalami beberapa kali pernikahan yang berakhir dengan perceraian, yang menurut pengakuannya berkaitan dengan kenangan masa lalu yang terus membayangi kehidupan pernikahannya. Tinggal di tempat yang sama dengan kenangan masa lalu memperkuat keterikatan emosional terhadap pengalaman sebelumnya sehingga memengaruhi hubungan yang baru. Tema ini menunjukkan bahwa rumination berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan perilaku masa kini, sehingga membentuk pola hidup yang cenderung berulang.

Dampak pada Potensi Diri

Tema ketiga menunjukkan bahwa pola hidup berulang yang terbentuk akibat rumination berdampak pada terhambatnya perkembangan potensi diri partisipan. Hambatan tersebut terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kemandirian, kemampuan mengambil keputusan, perkembangan akademik, hubungan sosial, dan hubungan relasional. Ringkasan temuan pada tema ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Dampak Ruminasi terhadap Potensi Diri

Partisipan	Aspek potensi diri yang terhambat	Bentuk hambatan	Dampak terhadap perkembangan diri	Makna temuan
Pelajar 1	Kemandirian dan pengambilan keputusan	Kurang percaya diri menentukan pilihan sendiri	Sulit mengembangkan otonomi pribadi	Ruminasi menghambat kemandirian dan keberanian mengambil Keputusan
Pelajar 2	Perencanaan akademik	Bingung dan ragu memilih jurusan pendidikan	Masa depan pendidikan menjadi tidak pasti	Ruminasi terhadap kegagalan menghambat pengembangan potensi akademik
Pelajar 3	Kemampuan sosial	Sulit membangun hubungan sosial yang stabil	Relasi sosial rentan konflik	Ruminasi terhadap pengalaman interpersonal negatif menghambat perkembangan sosial
Partisipan 4	Hubungan relasional	Sulit membangun hubungan jangka panjang yang stabil	Pernikahan berulang kali mengalami kegagalan	Ruminasi terhadap kehilangan menghambat kesiapan membangun hubungan baru

Berdasarkan Tabel 3, rumination menyebabkan energi psikologis partisipan lebih banyak terserap pada pengolahan emosi negatif dibandingkan dengan pengembangan diri. Pelajar 1 mengalami hambatan dalam kemandirian, Pelajar 2 mengalami hambatan akademik, Pelajar 3

mengalami hambatan sosial, dan Partisipan 4 mengalami hambatan relasional. Temuan ini menunjukkan bahwa ruminasi tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga membatasi kemampuan individu untuk mengembangkan potensi secara optimal.

Pelajar 1 menunjukkan hambatan dalam perkembangan kemandirian dan kemampuan mengambil keputusan. Ketergantungan terhadap ibu tiri membuat partisipan kurang percaya diri dalam menentukan pilihan secara mandiri. Pelajar 2 menunjukkan hambatan dalam perkembangan akademik. Ketakutan memilih jurusan pendidikan menyebabkan partisipan mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam merencanakan masa depan pendidikan. Pelajar 3 menunjukkan hambatan dalam perkembangan sosial. Konflik interpersonal yang berulang menyebabkan partisipan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang stabil. Partisipan dewasa menunjukkan hambatan dalam perkembangan relasional. Pengalaman kegagalan pernikahan yang berulang menunjukkan adanya kesulitan dalam membangun hubungan jangka panjang yang stabil. Secara umum, dampak terhadap potensi diri terlihat dalam bentuk keterbatasan kemampuan individu untuk berkembang secara optimal karena energi psikologis lebih banyak terserap pada pengolahan emosi negatif yang berulang.

Mekanisme Coping

Tema keempat berkaitan dengan cara partisipan menghadapi emosi negatif yang muncul akibat *ruminasi*. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi mekanisme *coping* yang digunakan oleh partisipan, baik yang bersifat maladaptif maupun adaptif. Sebagian partisipan menggunakan mekanisme *coping* maladaptif seperti menghindari masalah, menunda pengambilan keputusan, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mempertahankan pikiran negatif tentang masa lalu. Mekanisme ini cenderung memperkuat siklus *ruminasi* dan pola hidup berulang. Sebagian partisipan lainnya menunjukkan upaya *coping* yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan dari keluarga atau teman dekat, mencoba memahami pengalaman masa lalu secara lebih positif, serta berusaha mengurangi pikiran negatif melalui aktivitas tertentu. Meskipun demikian, upaya *coping* adaptif yang dilakukan masih belum sepenuhnya mampu memutus siklus *ruminasi* yang telah terbentuk dalam jangka waktu yang lama. Ringkasan temuan pada tema ini disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Mekanisme Coping Partisipan dalam Menghadapi Ruminasi

Partisipan	Bentuk coping maladaptif	Bentuk coping adaptif	Efektivitas coping	Makna temuan
Pelajar 1	Menghindari konflik dan menekan perasaan	Berusaha bersyukur dan menerima keadaan	Belum sepenuhnya efektif karena ketergantungan masih kuat	<i>Coping</i> adaptif belum cukup memutus pola ruminasi keluarga
Pelajar 2	Menunda keputusan dan menghindari pilihan akademik	Mencoba mempertimbangkan pilihan pendidikan	Belum efektif karena rasa takut gagal tetap dominan	Ruminasi terhadap ekspektasi orang tua masih menghambat Keputusan
Pelajar 3	Menarik diri dan mempertahankan emosi negatif	Berusaha memahami pengalaman yang terjadi	Belum stabil karena ingatan negatif masih mudah muncul	<i>Coping</i> belum mampu mengurangi sensitivitas interpersonal

Partisipan 4	Membandingkan pasangan baru dengan pasangan lama dan menghindari pernikahan kembali	Memilih fokus pada anak	Sebagian membantu, tetapi belum menyelesaikan keterikatan terhadap masa lalu	<i>Coping</i> lebih bersifat penghindaran daripada rekonstruksi makna pengalaman
---------------------	---	-------------------------	--	--

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar *coping* yang dilakukan partisipan masih belum mampu memutus siklus ruminasi secara menyeluruh. Beberapa partisipan menunjukkan *coping* maladaptif, seperti menghindari masalah, menunda pengambilan keputusan, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mempertahankan pikiran negatif tentang masa lalu. Di sisi lain, terdapat pula upaya *coping* adaptif, seperti mencari makna positif, menerima keadaan, mempertimbangkan pilihan, dan memusatkan perhatian pada tanggung jawab tertentu. Namun, *coping* adaptif tersebut belum sepenuhnya efektif karena pengalaman masa lalu masih terus muncul dalam kesadaran partisipan.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi terhadap pengalaman masa lalu berperan sebagai mekanisme sentral dalam membentuk pola hidup berulang, menghambat perkembangan potensi diri, serta memengaruhi respons individu terhadap kehidupan di masa kini. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menempatkan ruminasi sebagai faktor transdiagnostik yang berkontribusi terhadap berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi dan PTSD, melalui mekanisme pemeliharaan emosi negatif dan kegagalan regulasi emosi (Miethe et al., 2023; Wisco et al., 2023; Zhen & Zhou, 2021). Ruminasi tidak hanya muncul sebagai respons terhadap distress, tetapi juga memperpanjang pengalaman emosional negatif dengan mempertahankan fokus pada pengalaman masa lalu (Watkins et al., 2015).

Dalam perspektif teori regulasi emosi, temuan ini menunjukkan bahwa ruminasi berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif. Partisipan mempertahankan perhatian pada pengalaman negatif tanpa menghasilkan resolusi yang konstruktif, sehingga memperkuat distress emosional yang dialami. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa ruminasi menghambat penggunaan strategi regulasi adaptif seperti *cognitive reappraisal* dan meningkatkan ketergantungan pada strategi maladaptif seperti *suppression* (Agathos et al., 2025; Pugach et al., 2019). Dengan demikian, ruminasi dapat dipahami sebagai proses regulasi yang tidak efektif, di mana upaya memahami pengalaman justru memperkuat keterjebakan dalam pengalaman tersebut (Zhen & Zhou, 2021).

Dari perspektif trauma, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa ruminasi berperan sebagai mekanisme yang mempertahankan distress pascatrauma. Pengalaman masa lalu yang tidak terselesaikan terus muncul dalam kesadaran partisipan dan memengaruhi respons emosional serta perilaku di masa kini. Literatur menunjukkan bahwa ruminasi terkait trauma meningkatkan reaktivitas emosional, memperkuat *intrusive thoughts*, dan menghambat pemrosesan adaptif terhadap memori trauma (Buchholz et al., 2016). Hal ini menjelaskan mengapa pengalaman masa lalu tetap memiliki pengaruh kuat terhadap kehidupan partisipan, meskipun peristiwa tersebut telah berlalu.

Temuan mengenai pola hidup berulang dapat dijelaskan melalui kerangka teori kognitif dan habit formation, di mana ruminasi berkembang sebagai kebiasaan kognitif yang dipicu oleh konteks emosional tertentu. Partisipan menunjukkan bahwa respons emosional dan perilaku tertentu muncul secara konsisten ketika menghadapi situasi yang memiliki kemiripan dengan pengalaman masa lalu. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa ruminasi merupakan pola pikir

otomatis yang diperkuat melalui asosiasi berulang antara konteks, emosi, dan respons (Strauman & Eddington, 2016; Watkins et al., 2015). Dengan demikian, ruminasi tidak hanya bersifat reflektif, tetapi juga berperan dalam membentuk kebiasaan perilaku yang berulang.

Selain itu, temuan ini juga dapat dipahami, di mana keyakinan negatif yang dipertahankan melalui ruminasi memengaruhi perilaku individu sehingga menghasilkan *outcome* yang sesuai dengan keyakinan tersebut. Partisipan menunjukkan bahwa ketakutan terhadap kegagalan atau penolakan mendorong perilaku penghindaran dan respons defensif. Literatur menunjukkan bahwa keyakinan negatif dapat menciptakan siklus umpan balik yang memperkuat pola kognitif dan perilaku maladaptif (Almeida & Schlösser, 2014). Dengan demikian, ruminasi berperan dalam mempertahankan siklus keyakinan dan perilaku yang saling memperkuat.

Dalam perspektif fenomenologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi merupakan pengalaman hidup yang membentuk cara individu memaknai waktu, diri, dan relasi sosial. Partisipan menggambarkan bagaimana pengalaman masa lalu terus hadir dalam kesadaran dan memengaruhi persepsi terhadap masa kini dan masa depan. Hal ini sejalan dengan kajian fenomenologi yang menekankan bahwa pengalaman masa lalu dapat terus hadir melalui proses repetisi dalam kesadaran dan membentuk horizon pengalaman individu (Sterna et al., 2024; Weder, 2022). Dengan demikian, ruminasi tidak hanya merupakan proses kognitif, tetapi juga pengalaman eksistensial yang memengaruhi cara individu menjalani kehidupan.

Meskipun sebagian besar temuan menunjukkan bahwa ruminasi bersifat maladaptif, literatur juga menunjukkan adanya nuansa adaptif dalam kondisi tertentu. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa ruminasi yang bersifat reflektif dan terarah dapat membantu pemecahan masalah dan pemaknaan pengalaman. Namun, dalam penelitian ini, bentuk ruminasi yang dominan adalah ruminasi maladaptif yang berfokus pada emosi negatif tanpa menghasilkan solusi. Hal ini menunjukkan bahwa dampak ruminasi sangat bergantung pada konteks, isi, dan bentuk pemrosesan kognitif yang dilakukan individu (Kapitány-Fövény et al., 2020).

Temuan mengenai dampak ruminasi terhadap potensi diri menunjukkan bahwa energi psikologis partisipan lebih banyak terserap pada proses pemikiran berulang dibandingkan dengan pengembangan diri. Kondisi ini berdampak pada kemandirian, pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal. Literatur menunjukkan bahwa ruminasi berkaitan dengan gangguan fungsi eksekutif, penurunan fleksibilitas kognitif, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan adaptif (Du et al., 2025; Konrad et al., 2025). Dengan demikian, ruminasi tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada kapasitas individu untuk berkembang secara optimal.

Dalam konteks *coping*, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menggunakan strategi maladaptif, seperti penghindaran dan penundaan. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa ruminasi sering kali berkaitan dengan strategi *coping* yang tidak efektif dan memperkuat siklus distres (Pugach et al., 2019; Zhen & Zhou, 2021). Meskipun terdapat upaya *coping* adaptif, seperti mencari dukungan sosial, upaya tersebut belum cukup untuk memutus siklus ruminasi yang telah terbentuk. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang lebih terstruktur diperlukan untuk membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengintegrasikan perspektif kognitif, regulasi emosi, fenomenologi, dan *self-fulfilling belief* dalam memahami ruminasi dan pola hidup berulang. Integrasi ini menunjukkan bahwa ruminasi merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara proses kognitif, emosional, dan pengalaman hidup. Dengan demikian, pendekatan multidimensional diperlukan untuk memahami dan mengintervensi fenomena ini secara lebih komprehensif (Strauman & Eddington, 2016; Weder, 2022).

Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan kognitif, tetapi juga pada pengembangan regulasi emosi, restrukturisasi pengalaman, serta pemutusan pola perilaku berulang. Pendekatan seperti *cognitive-behavioral therapy*, *acceptance-based approaches*, dan *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi ruminasi. Selain itu, intervensi yang mempertimbangkan konteks sosial dan pengalaman hidup individu juga diperlukan untuk meningkatkan efektivitas penanganan ruminasi (Cervantes-Perea et al., 2025; Weder, 2022).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah melalui terapi reminisensi dan bimbingan berbasis *real-life system*. Terapi reminisensi bertujuan untuk meningkatkan harga diri, kesadaran diri, dan kemampuan beradaptasi, serta membantu individu mengubah emosi negatif menjadi lebih positif, sehingga dapat mengurangi masalah psikososial seperti kecemasan dan stres serta meningkatkan kualitas hidup (Nurhidayati et al., 2024). Dalam konteks temuan penelitian ini, terapi reminisensi relevan karena ruminasi yang dialami partisipan berkaitan erat dengan pengalaman masa lalu yang terus hadir dalam kesadaran dan memengaruhi respons emosional maupun perilaku di masa kini. Melalui terapi reminisensi, pengalaman masa lalu tidak hanya diingat secara berulang dalam bentuk yang maladaptif, tetapi dapat diarahkan untuk dipahami kembali, dimaknai secara lebih konstruktif, dan diintegrasikan ke dalam narasi diri yang lebih adaptif. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang mendukung proses restrukturisasi pengalaman, penguatan regulasi emosi, serta pemutusan keterikatan individu pada emosi negatif masa lalu.

Selain terapi reminisensi, bimbingan berbasis *real-life system* juga dapat diberikan sebagai upaya pengembangan pola pikir. Pendekatan ini relevan terutama bagi partisipan pelajar karena pola pikir yang terbentuk dari pengalaman masa lalu dapat memengaruhi cara individu mengambil keputusan, membangun relasi sosial, dan memandang masa depan. Salah satu fase dalam bimbingan berbasis *real-life system* adalah mempelajari dan memahami kerangka pikir baru melalui beberapa kegiatan, yaitu: (1) latihan dialog dengan teman dan guru berdasarkan hasil refleksi diri, (2) pemberian stimulasi berupa informasi-informasi yang menjadi perangsang bagi siswa untuk membangun kerangka pikir baru, (3) pemberian *modeling* agar siswa terinspirasi tentang kehidupan yang lebih baik, (4) dialog dengan kelompok kecil tentang stimulasi dan *modeling*, serta (5) refleksi diri dengan membuat kesimpulan tentang stimulasi dan *modeling* yang siswa pahami, termasuk bagaimana perasaan serta harapan siswa dari stimulasi dan *modeling* tersebut (Nurhidayati & Kertamuda, 2025). Dalam kaitannya dengan ruminasi, tahapan tersebut dapat membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih reflektif, realistis, dan adaptif terhadap pengalaman hidupnya. Proses dialog, stimulasi, *modeling*, dan refleksi diri memungkinkan individu memperoleh perspektif baru, sehingga tidak terus-menerus terjebak dalam pola pikir lama yang bersifat negatif dan berulang.

Dengan demikian, terapi reminisensi dan bimbingan berbasis *real-life system* dapat diposisikan sebagai bentuk intervensi yang selaras dengan kebutuhan multidimensional dalam penanganan ruminasi. Terapi reminisensi berperan dalam membantu individu merekonstruksi makna pengalaman masa lalu, sedangkan bimbingan berbasis *real-life system* berperan dalam membangun kerangka pikir baru melalui pengalaman belajar yang dekat dengan realitas kehidupan. Kedua pendekatan ini mendukung temuan penelitian bahwa pemutusan siklus ruminasi tidak cukup dilakukan hanya melalui perubahan kognitif, tetapi juga perlu melibatkan regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, dukungan sosial, serta pembentukan pola pikir dan perilaku baru yang lebih adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa ruminasi terhadap pengalaman emosional negatif masa lalu berperan sebagai mekanisme psikologis sentral yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan pembentukan pola perilaku berulang di masa kini. Melalui pendekatan fenomenologis, temuan menunjukkan bahwa ruminasi tidak hanya mempertahankan distress emosional, tetapi juga membentuk kebiasaan kognitif dan respons perilaku yang konsisten, sehingga menghasilkan siklus maladaptif yang sulit diputus. Siklus ini berdampak signifikan terhadap terhambatnya perkembangan potensi diri individu, khususnya dalam aspek kemandirian, pengambilan keputusan, dan relasi interpersonal. Selain itu, penelitian ini mengungkap bahwa mekanisme *coping* yang digunakan partisipan cenderung belum efektif dalam mereduksi ruminasi secara berkelanjutan, sehingga memperkuat keberlangsungan pola hidup berulang. Secara teoretis, studi ini memberikan kontribusi dengan mengintegrasikan perspektif kognitif, regulasi emosi, fenomenologis, serta dimensi reflektif-spiritual dalam memahami dinamika ruminasi sebagai pengalaman hidup yang kompleks. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi multidimensional yang tidak hanya berfokus pada restrukturisasi kognitif, tetapi juga pada penguatan regulasi emosi, rekonstruksi makna pengalaman, serta integrasi aspek sosial dan spiritual guna memutus siklus ruminasi dan mendukung optimalisasi potensi individu. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang relatif kecil menyebabkan hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif partisipan sehingga interpretasi yang dihasilkan sangat bergantung pada konteks pengalaman individu yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan latar belakang yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena emosi negatif yang mengikat pola hidup individu.

REFERENSI

- Adeline, E. D., Suryaningsi, S., & Bashir, M. A. (2022). The North Kalimantan Aisyiyah's Contribution to Empowering Women for the Fulfilment of Political Rights. *Salasika Indonesian Journal of Gender Women Child and Social Inclusion Studies*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.36625/sj.v5i1.93>
- Agathos, J., Yurtbasi, M., O'Brien, H. L., & Putica, A. (2025). The Extended Process Model of Emotion Regulation in Managing Negative Affect in Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Clinical Psychology Science and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cps0000296>
- Alhwaiti, M. (2025). *Childhood Trauma and Psychological Resilience: The Mediating Role of Rumination and Core Self-Evaluation*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6565798/v1>
- Ali, F. (2024). Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi. *Râyah Al-Islâm: Jurnal Ilmu Islam*, 8(3), 1544–1551. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1101>
- Almeida, T. d., & Schlösser, A. (2014). Romantic Jealousy and Love Infidelity Correlations. *Current Urban Studies*, 02(03), 212–219. <https://doi.org/10.4236/cus.2014.23021>
- Avhustiuk, M., Demydiuk, V., & Borysenko, V. (2025). The role of rumination as a moderator in the relationship between emotional regulation and psychological resilience: a theoretical analysis. *Naukovî Zapiski Nacional'nogo Universitetu "Ostroz'ka Akademiâ,"* 1(18), 15–21. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21>
- Aziz, A. N., Purnomo, H., Nashori, F., & Suud, F. M. (2025). Finding Meaning in Disappointment: The Integration of Tafakkur and Tadzakur as Adolescent Emotional

- Regulation Strategies in Islamic Psychology. *Afk@3arun@3a*.
<https://doi.org/10.18196/afkaruna.v21i2.27808>
- Bernard, D. L., & Galán, C. A. (2025). Understanding the Link Between Racial Discrimination and Traumatic Stress Symptoms Among Black Youth: The Role of Co-Rumination and Racism-Related Vigilance. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*.
<https://doi.org/10.1037/tra0002026>
- Brandão, T. (2025a). Emotion Regulation and Profiles. *European Psychologist*, 30(4), 242–255.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000557>
- Brandão, T. (2025b). Religion and Emotion Regulation: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 2083–2100.
<https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>
- Buchholz, K. R., Bruce, S. E., Koucky, E. M., Artime, T. M., Wojtalik, J. A., Brown, W. J., & Sheline, Y. I. (2016). Neural Correlates of Trait Rumination During an Emotion Interference Task in Women With PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 29(4), 317–324.
<https://doi.org/10.1002/jts.22112>
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Stack, A. D. (1999). Catharsis, Aggression, and Persuasive Influence: Self-Fulfilling or Self-Defeating Prophecies? *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 367–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.367>
- Cano-López, J. B., García-Sancho, E., Fernández-Castilla, B., & Salguero, J. M. (2022). Empirical Evidence of the Metacognitive Model of Rumination and Depression in Clinical and Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 367–392. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10260-2>
- Cervantes-Perea, W., Martínez-Bacaicoa, J., & Gámez-Guadix, M. (2025). Psychological Flexibility and Inflexibility of University Students: An in-Depth Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1141.
<https://doi.org/10.3390/ijerph22071141>
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. [Google Scholar](#)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications. [Google Scholar](#)
- Du, H., Liu, Y., & Sun, J. (2025). Psychological Resilience and Music Performance Anxiety: Exploring Mediators and Sex Differences in Chinese Choir Members. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1703571>
- Ehring, T. (2021). Thinking too much: rumination and psychopathology. *World Psychiatry*, 20(3), 441–442. <https://doi.org/10.1002/wps.20910>
- Gumiandari, S., Madjid, Abd., Nafi'a, I., Safii, S., & Hidayat, A. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 313–348. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10>
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic Stress and Growth Among Tibetan Refugees: The Mediating Role of Cognitive-emotional Regulation Strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720–735. <https://doi.org/10.1002/jclp.20801>
- Kapitány-Fövény, M., Kiss, A., Farkas, J., Kuczora, K. E., Pataki, P. A., Horváth, J., & Demetrovics, Z. (2020). Childhood Trauma, Cognitive Emotion Regulation and Motivation for Behavior Change Among Clients of Opioid Substitution Treatment With and Without Past Year Synthetic Cathinone Use During Therapy. *Frontiers in Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00037>

- Konrad, A. C., Miu, A. C., Trautmann, S., & Kanske, P. (2025). Neural Correlates and Plasticity of Explicit Emotion Regulation Following the Experience of Trauma. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 19. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2025.1523035>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2016). *The constructivist credo*. Routledge. [Google Scholar](#)
- Liu, Z., Fu, M. R., Shi, J., Hu, Y., & Gao, X. (2025). The Psychological Mechanism of Self-Objectification: The Interaction Between Sociocultural Pressures and the Self-System. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1531222>
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1041>
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design: An interactive approach: An interactive approach*. sage. [Google Scholar](#)
- Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., & Trautmann, S. (2023). Posttraumatic Stress Symptoms and Its Association With Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 480–495. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>
- Moreira, J. F. G., & Silvers, J. A. (2024). *Multi-Voxel Pattern Analysis for Developmental Cognitive Neuroscientists*. https://doi.org/10.31234/osf.io/5necw_v1
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage publications. [Google Scholar](#)
- Muchtar, D., & Suryani, A. (2019). Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 3(2), 50–57. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v3i2.142>
- Nair, P., & Kampman, H. (2022). ‘Food Was My Medicine, My Medicine to Recovery and Healing’ - A Phenomenological Study of Posttraumatic Growth Through Positive Nutrition. *American Journal of Qualitative Research*, 6(2), 148–173. <https://doi.org/10.29333/ajqr/12133>
- Nurhidayati, E., & Kertamuda, F. E. (2025). Bimbingan Berbasis Real Life System (RLS) untuk Mengembangkan Pola Pikir Anak yang Mengalami Deprivasi Budaya. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 7(2). [Google Scholar](#)
- Nurhidayati, E., Pratiwi, N. R., Rachmawati, D., Bahrain, F., Rikin, G. S., & Hadori, A. U. M. (2024). Assessing the Impact of Reminiscence Therapy on Elderly Well-Being: A Pretest-Posttest Experimental Design. *Sociometry Journal of Social Science, Art and Humanity*, 4(1), 14–20. <https://doi.org/10.24127/sociometry.v4i1.7133>
- Oshiro, R., Soejima, T., Kita, S., Benson, K., Kibi, S., Hiraki, K., Kamibeppu, K., & Taku, K. (2023). Reliability and Validity of the Japanese Version of the Short Form of the Expanded Version of the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI-X-SF-J): A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5965. <https://doi.org/10.3390/ijerph20115965>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications. [Google Scholar](#)
- Pugach, C. P., Campbell, A. A., & Wisco, B. E. (2019). Emotion Regulation in Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): Rumination Accounts for the Association Between Emotion Regulation Difficulties and PTSD Severity. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 508–525. <https://doi.org/10.1002/jclp.22879>

- Raedt, R. De, Hertel, P. T., & Watkins, E. R. (2015). Mechanisms of Repetitive Thinking Introduction to the Special Series. *Clinical Psychological Science*, 3(4), 568–573. <https://doi.org/10.1177/2167702615584309>
- Raharusun, A. S., Febrianti, T., & Syarifani, N. (2025). Analisis Tematik Hadits Tentang Huzn, Ghamm, Dan Ya's Sebagai Basis Intervensi Depresi Dalam Perspektif Psiko-Spiritual Islam. <https://doi.org/10.47281/fas.v6i2.261>
- Rosmarin, D. H., Wachholtz, A., & Ai, A. L. (2011). Beyond Descriptive Research: Advancing the Study of Spirituality and Health. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 409–413. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9370-4>
- Sels, L., Hoorelbeke, K., & Koster, E. H. W. (2025). RuminatiOn Reconsidered: A Dynamic Interpersonal Model. https://doi.org/10.31234/osf.io/vzae8_v2
- Shahabi, M., Hasani, J., & asadpour, majid. (2023). The Role of Rumination in Post-Traumatic Growth: A Systematic Review and Meta-Analysis. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4580306>
- Shigemoto, Y., & Bhattarai, M. (2025). Longitudinal Association Between Event-Related Rumination and Posttraumatic Growth: Latent Growth Curve Mediation Model. *Stress and Health*, 41(4). <https://doi.org/10.1002/smi.70067>
- Sterna, A., Moskalewicz, M., & Fuchs, T. (2024). Borderline Personality as a Disorder of Temporality - A Phenomenological Meta-Synthesis. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gxjsh>
- Strauman, T. J., & Eddington, K. M. (2016). Treatment of Depression From a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9801-1>
- Szabo, Y. Z., Warnecke, A. J., Newton, T. L., & Valentine, J. C. (2017). Rumination and posttraumatic stress symptoms in trauma-exposed adults: a systematic review and meta-analysis. *Anxiety Stress and Coping*, 30(4), 396–414. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1313835>
- Tekin, Ö. E., & Şirin, A. (2023). Rumination Mediates the Relationship Between Childhood Traumas with Cognitive Defusion, Acceptance, and Emotion Regulation: A Qualitative and Quantitative Study. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00503-4>
- Vis, J., & Boynton, H. M. (2024). A Spiritually Integrated Approach to Trauma, Grief, and Loss: Applying a Competence Framework for Helping Professionals. *Religions*, 15(8), 931. <https://doi.org/10.3390/rel15080931>
- Watkins, E. R., Watkins, E. R., Grafton, B., Weinstein, S. M., MacLeod, C., & MacLeod, C. (2015). For Ruminators, the Emotional Future Is Bound to the Emotional Past: Heightened Ruminative Disposition Is Characterized by Increased Emotional Extrapolation. *Clinical Psychological Science*, 3(4), 648–658. <https://doi.org/10.1177/2167702614566816>
- Weder, B. (2022). Mindfulness in the Focus of the Neurosciences - The Contribution of Neuroimaging to the Understanding of Mindfulness. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.928522>
- Williams, S. E., Ford, J. H., & Kensinger, E. A. (2022). The power of negative and positive episodic memories. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22(5), 869–903. <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01013-z>
- Wisco, B. E., Gilbert, K., Marroquín, B., & Marroquín, B. (2014). Maladaptive Processing of Maladaptive Content: Rumination as a Mechanism Linking Cognitive Biases to Depressive Symptoms. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 329–350. <https://doi.org/10.5127/JEP.038213>

- Wisco, B. E., Vrshek-Schallhorn, S., May, C. L., Campbell, A. A., Nomamiukor, F. O., & Pugach, C. P. (2023). Effects of trauma-focused rumination among trauma-exposed individuals with and without posttraumatic stress disorder: An experiment. *Journal of Traumatic Stress*, 36(2), 285–298. <https://doi.org/10.1002/jts.22905>
- Worthington, E. L., Ripley, J. S., Chen, Z. J., Kent, V. M., & Loewer, E. (2023). *Spiritually Integrated Couple Therapy*. 347–363. <https://doi.org/10.1037/0000338-018>
- Zhen, R., & Zhou, X. (2021). Latent Patterns of Posttraumatic Stress Symptoms, Depression, and Posttraumatic Growth Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Traumatic Stress*, 35(1), 197–209. <https://doi.org/10.1002/jts.22720>
-

Copyright Holder :

© Riyani, N., & Nurhidayati, E. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

