

Original Article

Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling

Jovita Sri Dewajani^{1*)}, Yeni Karneli²⁾

Universitas Negeri Padang¹²

*) Alamat koresponden: Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, 25132, Indonesia; E-mail: jovaned@yahoo.com

Article History:

Received: 01/09/2020;

Revised: 24/09/2020;

Accepted: 26/09/2020;

Published: 30/009/2020.

How to cite:

Dewajani, J. S & Karneli, Y.
(2020) Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 339–344. DOI: 10.26539/terapeutik.42415



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020 Dewajani, J. S & Karneli, Y. (s).

Abstrak: Artikel ini merupakan artikel konseptual yang bertujuan untuk memberikan wawasan tentang penggunaan layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi ruminasi. Ruminasi (*Overthinking*) termasuk kedalam psychological disorder karena dapat membuat kecemasan. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking*, bisa dialami seseorang yang terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (buntu). Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi ruminasi yaitu konseling individu dengan pendekatan cognitive behaviour. Prinsip utama dari teknik konseling cognitive behavioural adalah: 1) Mengakses pikiran irasional dan maladaptif konseli, 2) Mengarahkan konseli menjadi lebih adaptif atau lebih berpikir rasional dan teach verbal internal strategi coping instruksional, 3) mendukung konseli ketika mereka menerapkan hal ini pertama kalinya dan mengembangkan kemampuan dalam kehidupan mereka. Simpulan dalam artikel ini adalah teknik konseling cognitive behaviour dapat menjadi rujukan yang representatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu klien yang memiliki masalah ruminasi.

Kata Kunci: Ruminasi, Layanan Bimbingan dan Konseling

Abstract: This article aims to provide insight into the use of guidance and counseling services that can be used to reduce rumination. Rumination (*Overthinking*) is included in a psychological disorder or psychological disorder because it can create anxiety. Someone who has excessive anxiety can cause physical pain. *Overthinking*, can be experienced by someone who is constantly thinking about a problem without finding a solution (dead end). One of the guidance and counseling services that can be used to reduce rumination is individual counseling with a cognitive behavior approach. The main principles of cognitive behavioral counseling techniques are: 1) Accessing the counselee's irrational and maladaptive thoughts, 2) Directing the counselee to be more adaptive or more rational thinking and teach internal verbal instructional coping strategies, 3) supporting the counselee when they apply this for the first time and develop abilities in their life. The conclusion in this article is that cognitive behavior counseling techniques can be a representative reference in guidance and counseling services to help clients who have rumination problems.

Keywords: *Overthinking*, Guidance and Counseling Services

Pendahuluan

Moore (2015) mengemukakan bahwa secara sepintas "*Overthinking*" (ruminasi) tampak tidak terlalu buruk, sebab berpikir adalah kekhasan dan kelebihan manusia. Menurut penelitian terlalu banyak berpikir justru merugikan (Agustine, 2019). Sasson (dalam Agustine, 2019) berpendapat, terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja. Akibat dari pemikiran yang tidak produktif ini membuat seseorang terjebak dalam kondisi stagnan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal baru dan menghalangi kemajuan hidup seseorang. Digambarkan oleh Remez Sasson ibarat tubuh terikat dengan tali yang terhubung ke sebuah tiang dan

berulang kali berputar-putar saja. Hal tersebut diperkuat oleh Amy Morin (dalam Agustine, 2019), dikatakan bahwa kaitan terlalu banyak berpikir dan penyelesaian masalah bukanlah tentang banyaknya waktu seseorang yang dihabiskan untuk berpikir tetapi lebih kepada bagaimana cara seseorang berpikir yang hanya akan mendapati dirinya terus-menerus memikirkan masalah atau peristiwa yang menyusahakan.

Keadaan stagnan tersebut disebabkan karena didasari oleh keinginan-keinginan yang tidak realistis sehingga mempengaruhi pikiran seseorang dalam mencari solusi (Tirto & Moore, 2015). Pada pengkajian kasus-kasus akibat ruminasi, seseorang mengalami kesulitan mencari solusi dikarenakan : Beberapa masalah memang tidak dapat diselesaikan. Seseorang tidak dapat membatalkan peristiwa traumatis yang sudah terjadi. Memikirkan hal-hal ini hanya akan merusak kesejahteraan psikologis seseorang. Terjadi kekacauan fokus antara terpaku pada masalah dan mencari solusi. Hal ini akan membuat seseorang terjebak pada pusaran ruminasi. Tidak proaktif mencari perspektif baru dalam mengidentifikasi permasalahan sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat. Orang yang terlalu cemas dapat menyebabkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysis analysis*, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi (Nelson & Kennedy, 2018).

Susan Nolen-Hoeksema, (Yale University, Amerika) (Nolen-Hoeksema, 2000) menjelaskan karakteristik ruminasi dan fenomenanya secara empiric dengan teorinya: Response Styles Theory (RST). Teorinya digunakan pada risetnya mengenai Rethinking Rumination, Nolen-Hoeksema tahun 2008. memikirkan kembali pengalaman negatif (emosional) seseorang tentang penyebab, faktor situasional, dan tren konsekuensi. demikian pendapatnya pada riset tersebut. Proses ruminasi melewati tiga tahapan. Pertama, dapat menyebabkan seseorang terus menerus memikirkan masa lalu yang menyakitkan, yang dapat menyebabkan tertekan. Kedua, ruminasi menghalangi kemampuan orang untuk memecahkan masalah secara efektif. Mereka sering berpikir pesimis dan fatalistik. Ketiga, ruminasi nantinya akan menghancurkan perilaku alat seseorang dan menempatkannya pada keadaan depresi. Dalam kasus ini, ada kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan yang berlebihan merupakan penyebab efek negatif pada kesehatan mental dan tubuh pasien. Pikirannya melelahkan secara fisik dan mental. Meski sudah cukup parah, penderita akan merasa tertekan. Penelitian oleh Deistya (2019) tentang ruminasi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ruminasi dengan perilaku misbehaviour atau perilaku maladaptive. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ruminasi dengan misbehavior pada siswa SMP X Jakarta. Metode inkuiri yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian merupakan siswa SMP X Jakarta sebanyak 204 responden. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, artinya semua partisipan dalam populasi termasuk dalam sampel. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur ruminasi dan misbehavior. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Korelasi Spearman. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara ruminasi dengan misbehavior pada siswa SMP X Jakarta.

Oleh karena itu, individu yang mengalami ruminasi memerlukan layanan bimbingan dan konseling (BK) untuk mereduksi tingkat ruminasi yang dimiliki. Pada artikel ini akan dibahas mengenai layanan BK yang tepat digunakan dalam mereduksi tingkat ruminasi. Layanan BK (Susanto, 2018) merupakan bantuan yang diberikan kepada individu. Layanan bimbingan dirancang untuk memastikan bahwa personel terkait dapat mencapai tingkat perkembangan dan kebahagiaan terbaik. Dengan layanan bimbingan, kita dapat mengenali, memahami, menerima, membimbing, mewujudkan dan beradaptasi dengan diri kita dan lingkungan sekitarnya. Layanan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan secara terus menerus kepada siswa untuk mewujudkan pemahaman diri sehingga siswa dapat membimbing dirinya sendiri sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Harapan dapat memberikan solusi bagi siswa sekolah dengan bantuan bimbingan dan konsultasi. Buat siswa lebih baik dari pada perilakunya. Layanan BK merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan Indonesia, bertujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan terbaik sesuai dengan potensinya. Terdapat 10 jenis layanan BK yaitu layanan orientasi, informasi, penguasaan konten,

penempatan dan penyaluran, bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok, mediasi, konsultasi, dan advokasi.

Menurut uraian di atas, layanan BK dapat digunakan untuk membantu individu mengurangi ruminasi dan dibahas dalam artikel ini adalah dengan layanan konseling individu. Manfaat yang diperoleh individu dengan adanya layanan konseling individu tersebut adalah klien lebih dapat mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari (KES) sehingga dapat lebih bermakna guna, berdaya guna, dan bermakna guna dalam kehidupannya.

Diskusi

Nolen-Hoeksema (2000) berpendapat bahwa seseorang yang mengidap ruminasi kronis pada akhirnya akan kehilangan dukungan dari jejaring sosial karena dia membatalkan hasil konsultasi dengan pihak terkait. Oleh karena itu, akibatnya gejala depresi akan semakin parah dan seperti yang telah disebutkan sebelumnya, tentunya akan memperpanjang durasinya. Mengacu kepada *Zeigarnik Effect* (suatu penjelasan tentang mengapa lebih mudah bagi orang untuk mengingat hal-hal yang belum selesai, dan sebaliknya), dalam teori RST, introspeksi secara khusus dianggap sebagai respon terhadap kegagalan mencapai tujuan. (Kennedy, 2018). Mekanismenya sama: pertimbangkan dengan cermat berbagai faktor yang menyebabkan kegagalan.

Padahal, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nolen-Hoeksema dari *American Psychological Association (APA)* tahun 2000 menunjukkan sebanyak 137 orang pernah mengalami depresi akibat ruminasi dalam 2,5 tahun terakhir. Ruminasi adalah salah satu gejala utama kecemasan, depresi, dan stres akut. Penderita memiliki ciri yang sama, yaitu sering minum alkohol dalam jumlah berlebihan, memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan sulit untuk memaafkan. Pada konteks gender, merujuk kesimpulan riset dalam NCBI pada 2013, '*Gender Differences in Rumination: A Meta-Analysis*', pria dan wanita pada dasarnya berbeda. Dalam kontemplasi, pria akan lebih memperhatikan emosi dirinya daripada emosi sedih. Mereka akan mencoba menggunakan hal-hal yang merusak untuk mentransfernya, dari minuman keras, narkoba hingga bunuh diri tindakan yang paling ekstrim.

Sementara wanita, emosi negatif mereka akan menyebar melalui tangisan, dan mereka akan terus berkontemplasi. Sebab, faktor ini membuat wanita lebih mudah mengalami depresi dibanding pria. Menurut spekulasi Nolen-Hoeksema dalam studi yang berbeda, perbedaan tersebut disebabkan oleh faktor budaya (Nolen-Hoeksema (2000)). Penanganan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Pada upaya ruminator untuk menjalani kehidupannya secara lebih baik, maka salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan BK diberikan oleh konselor yaitu tenaga ahli dan profesional yang telah dibekali dengan keterampilan dan teknik konseling. Salah satu layanan BK yang dapat digunakan adalah konseling individu. Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan konselor dalam layanan konseling individu untuk mereduksi ruminasi berdasarkan pendapat Loly Daskal (dalam Agustine, 2019) : meningkatkan kesadaran. Kesadaran adalah awal untuk melakukan suatu perubahan, selain itu membangun kesadaran juga penting ketika hal itu terjadi.

Selanjutnya setiap kali terjadi perasaan ragu-ragu atau tertekan atau cemas, melakukan langkah mundur kebelakang untuk melihat situasi dan mengatur responnya. Mengubah kebiasaan memikirkan apa yang salah menjadi apa yang bisa benar. Di dalam banyak kasus, terlalu banyak berpikir disebabkan satu emosi tunggal yaitu takut. Seseorang akan melumpuhkan diri ketika tidak mampu menghalau pikiran yang berputar kembali kearah takut. Dengan memvisualisasikan proses berpikir yang baru membantu mempertahankan pikiran-pikiran benar itu tetap berada pada saat ini dan nanti. Mengalihkan perhatian pada kebahagiaan membantu seseorang membuat berbagai alternatif-alternatif berpikir yang bersifat kebahagiaan, kepositifan dan kesehatan. Sehingga dapat menjauhkan seseorang menganalisa yang berlebihan.

Meletakkan permasalahan yang sedang dihadapi secara proporsional untuk membantu menghentikan pemikiran berlebihan. Menghentikan pikiran-pikiran yang mengarah pada kesempurnaan. Kesempurnaan akan melemahkan pemikiran cerdas dan realistis dan menghambat kemajuan seseorang.

Mengubah pandangan tentang rasa takut hanya karena pernah mengalami kegagalan di masa lalu atau takut mencoba hal baru atau mengeneralisasi kegagalan lain pada diri sendiri yang hanya akan membuat dirinya merasa kecil. Membangun pemahaman bahwa setiap peluang adalah awal untuk memulai sesuatu yang baru.

Mengatur system pada diri sendiri untuk berpikir, mengecek perasaan khawatir, dan menganalisisnya. Memberikan waktu selama 5 menit Setelah penghitung waktu habis, menggunakan waktu selama 10 menit berikutnya dengan menuliskan hal-hal yang dianggap memunculkan khawatir, stress atau cemas. Ketika 10 menit sudah habis, menyobek, dan membuang kertas tersebut. Setelah itu diharapkan seseorang bisa melanjutkan dengan hal-hal lain yang lebih menyenangkan Memunculkan kesadaran bahwa masa depan tidak dapat diprediksi oleh siapapun. Mengkhawatirkan masa depan hanya akan menghabiskan waktu dan tanpa disadari justru akan merampas masa depan itu sendiri. Memikirkan masa saat sekarang merupakan tindakan yang bijaksana. Membangun konsep menerima sisi yang terbaik dari yang dihadapi dan telah melakukan yang terbaik.

Perasaan ketakutan kebanyakan dijadikan sebagai alasan terlalu banyak berpikir. Hal itu seringkali didasarkan karena perasaan bahagia seseorang yang tidak cukup baik, merasa tidak cukup pintar, merasa tidak bekerja keras atau kurang berdedikasi dan sebagainya. Melatih untuk selalu memiliki sikap bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas hal-hal yang baik yang telah dimiliki. Ruminasi tergolong dalam perilaku yang maladaptive. (Ratnasari, 2017) mengemukakan bahwa salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku maladaptive, dalam hal ini ruminasi adalah dengan menggunakan teknik konseling Adlerian: *spitting in the soup*. Teknik ini merupakan intervensi yang membuat konsultan menyadari perilakunya yang salah dan harus diperbaiki.

Dengan menghilangkan remunerasi yang diperoleh konsultan dari perilaku ini, perilakunya secara bertahap dihilangkan. Teknik "*spitting in the soup*" dilakukan dalam empat tahap: 1) Membangun hubungan yang bersahabat dan intim dengan orang yang diajak berkonsultasi, 2) Mengidentifikasi kesalahan dasar orang yang diajak berkonsultasi, 3) Menanyakan dan meminta persetujuan dari orang yang diajak berkonsultasi untuk berbagi ketidaksesuaian yang relevan Pandangan tentang pola perilaku yang berulang, 4) Konsultan meludah (pertanyaan kawan) dan mendiskusikan tanggapan publik responden terhadap langkah-langkah konsultan.

Teknik konseling *cognitive behaviour* pada penanganan kasus ruminasi yang tergolong gangguan kecemasan. pendekatan yang tepat menurut Erford (2016) adalah dengan menggunakan teknik konseling *cognitive behavioral*. Pendekatan-pendekatannya dilakukan dengan *Self-Talk, Reframing, Thought Stopping, Cognitive Restructuring, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019). Adapun teori *cognitive behavioural* (Apriliana et al., 2019) adalah: perkembangan manusia didasarkan pada pengalaman belajar yang berbeda pada masing-masing individu, pengalaman unik yang diberikan oleh lingkungan dan pemahaman pribadi tentang dunia (Capuzzi & Stauffer, dalam Apriliana et al, 2019. Lebih lanjut, Aaron T. Beck menjelaskan bahwa sifat dasar dari manusia fokus pada kognisi. Dalam hal ini penjelasan selanjutnya adalah: 1) komunikasi internal personal dapat diakses melalui introspeksi, 2) keyakinan personal memiliki arti yang sangat personal, dan 3) penjelasan tersebut hanya dapat dilakukan oleh individu itu sendiri. Ditemukan, tetapi tidak ditemukan oleh orang lain/konselor (Chao, dalam Apriliana, 2019).

Sulkowsk (dalam Apriliana, 2019) menjelaskan bahwa model pendekatan *cognitive behavioral* ini mengarahkan Bagaimana kognisi individu memediasi emosi dan bagaimana perilaku individu merespon situasi, yang tentunya akan berdampak dalam jangka pendek dan panjang.. Apriliana et al (2019) mengatakan Prinsip utama dari pendekatan perilaku kognitif ini adalah: 1) memperoleh pemikiran irasional dan maladaptif, 2) membimbing mereka untuk menjadi lebih adaptif atau berpikir rasional, dan mengajarkan strategi koping pengajaran lisan internal, 3) menggunakannya untuk pertama kali Dan dukungan dalam mengembangkan kemampuan dalam hidup (Flanagan & Flanagan, dalam Apriliana, et al, 2019). Pendekatan ini dibangun berdasarkan model pendidikan psikologis yang menekankan pada peran pekerjaan rumah, tanggung jawab konseli, peran positif konselor dan konseli selama masa konseling, dan berbagai kognisi yang membawa perubahan dan strategi perilaku (Corey, 2015).

Pendekatan ini dapat digunakan untuk berbagai kondisi psikologis, seperti depresi, kecemasan, masalah kepribadian, masalah penyalahgunaan zat, gangguan makan.

Pendekatan *cognitive behavioral* ini biasanya memerlukan satu atau kombinasi dari prinsip: 1) Membenarkan keyakinan atau penjelasan kontraproduktif; 2) Belajar dan uji metode alternatif untuk menjelaskan pengalaman mereka sendiri; 3) Membantu orang yang dikonsultasikan untuk mengubah perilaku mereka dalam situasi ini; 4) Belajar menerima dan menguji untuk memahami diri mereka sendiri, pengalaman masa depan mereka. Tujuan konseling *cognitive behavioral* adalah untuk mengubah pandangan konseli tentang self-defeating dan dalam rangka membantu mereka berpikir rasional dan menjadi lebih toleran. Tanpa disadari konseli memiliki perilaku self-defeating, selain itu mereka memelihara cara berpikir yang keliru, bagaimana mereka bisa mengurangi cara berpikir irasional ini, dan bagaimana mereka bisa mengedukasi diri mereka sendiri untuk memiliki cara baru berpikir secara mandiri mereka terkait perilaku dan perasaannya. Keterbatasan dalam penggunaan teknik konseling *cognitive behavioral* adalah hanya mengukur dan memahami situasi saat ini, dan membutuhkan waktu yang relatif lama. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki ketekunan dan keterampilan untuk menggunakan teknik tersebut.

Simpulan

Ruminasi pada dasarnya merupakan bentuk refleksi agar pengalaman pahit yang sama tidak terulang kembali. Ruminasi yang akut justru bisa membuat seseorang ketagihan untuk terus berpikir, meski tidak lagi mengalami kejadian masa lalu. Ini karena pikiran dikendalikan oleh emosi negatif di hampir semua aspek. Ruminator akan terjebak dan terus memikirkan pengalaman menyakitkan tanpa menemukan jalan keluar. ini tentu akan memperburuk apa yang telah terjadi. Selain tidak ada solusi, beban ideologis juga semakin meningkat. Semua menjadi sia-sia Ruminasi bisa terjadi kepada siapa saja. Namun jika kita memiliki system yang hebat untuk menghadapinya setidaknya kita dapat menangkal beberapa pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat, produktif dan efektif sehingga hidup menjadi tenteram. Teknik konseling *cognitive behaviour* dapat menjadi rujukan yang representatif layanan bimbingan konseling untuk membantu klien yang bermasalah ruminasi. Jenis layanan BK yang digunakan dalam penerapan teknik *cognitive behaviour* tersebut adalah layanan konseling individu. Adanya keterbatasan penggunaan teknik *cognitive behaviour* yang relatif lama dan terkadang hanya berlaku di saat itu saja, maka hendaknya peneliti atau konselor nantinya mengkombinasikannya dengan teknik lain agar lebih efektif dalam mereduksi tingkat ruminasi.

Ucapan Terima Kasih

Dr. Yeni Karneli, M.Pd, Kons., Bapak Taufik, M.Pd, Kons. dan Dr. Netrawati, M.Pd, Kons., yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan. nTeman-teman PPK 4 yang senantiasa memberikan banyak dukungan untuk terselesaikannya artikel ini

Daftar Rujukan

- Agustine, D. (2019, July). "*Overthinking*" dan Cara Mengatasinya. Kompas. (Retrieved from 16 July 2019)
- Susanto, Ahmad. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>

Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*.

Nelson, E. & Kennedy, E. S. (2018). *Ruminasi: Gagal “Move On” yang Bisa Bikin Depresi*.

Tirto, I. & Moore, K. (2015). Ruminati on and Self-destructive Thoughts in People with Depression. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 5–12. <https://doi.org/10.29173/bsuj281>

Nolen, H. S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Ratnasari, D. (2017). Spitting in the soup: disain intervensi dalam konseling untuk mereduksi perilaku maladaptif pada remaja. *Review Article*, 78(1), 78–88. <https://doi.org/10.26539/11139>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
