



## Gagal “Move On”: Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian

### *Failed to “Move on”: Role of Rumination on Loneliness and Psychological well-being in Divorce*

Yuli Fitria, Della Yustiana Nirly

Stikes Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah 109 Banyuwangi 68400, Indonesia

Email: [fitriayuli818@gmail.com](mailto:fitriayuli818@gmail.com); [delanirly@gmail.com](mailto:delanirly@gmail.com)

#### KATA KUNCI KEYWORDS

*Ruminasi, Kesepian, Kesejahteraan psikologis, Perceraian  
Rumination, Loneliness, Psychological Well-being, Divorce.*

#### ABSTRAK

*Selama pandemi beberapa negara melaporkan kasus perceraian mengalami peningkatan, demikian pula yang terjadi di Indonesia. Kasus perceraian menyisakan luka bathin yang bersifat traumatis pada setiap individu yang mengalaminya. Mirisnya kecenderungan mengingat terus menerus kenangan di masa menjalani rumah tangga dapat mengarah kepada ruminasi, yang mana semakin menghambat untuk bangkit dari keterpurukan sehingga diduga menjadi penyebab kesepian dan menurunnya kesejahteraan psikologis individu dimasa perceraian. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap peran ruminasi pada hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Jenis penelitian kuantitatif korelasi dengan variabel mediator. Subjek penelitian masyarakat Kabupaten Banyuwangi dengan status dalam proses perceraian berjumlah 136 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling. Alat ukur yang digunakan skala ruminasi (ruminasi scale), skala kesepian (Lonely Scale) dan skala Kesejahteraan psikologis (SWB Scale). Analisis menggunakan metode analisis jalur (Path Analysis). Hasil penelitian diantaranya: 1). Terdapat hubungan langsung positif signifikan antara ruminasi dengan kesepian, 2). Ada hubungan langsung negatif sangat signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis, 3). Ada hubungan tidak langsung positif signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis melalui ruminasi. Artinya semakin tinggi ruminasi kecenderungan mengalami kesepian akan semakin besar, dan semakin besar rasa kesepian maka akan di ikuti menurunnya kesejahteraan psikologis, kemudian ruminasi mampu memediasi dan semakin menurunkan kesejahteraan psikologis. Implikasi penelitian ini, ruminasi memiliki dampak negatif secara psikologis yang dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis menurun. Pentingnya analisis secara mendalam tentang ruminasi menjadi bagian kajian pada bidang psikologi kesehatan, hal ini guna menemukan cara mereduksi ruminasi sebagai upaya derajat*

*meningkatkan kesejahteraan psikologis.*

**ABSTRACT**

*During the pandemic several countries reported a significant increase in divorce cases including Indonesia. Divorce cases leave a traumatic inner wound for every individual who experiences it. Unfortunately the tendency to remember memories continuously during household life can lead to ruminations that are increasingly inhibiting to rise from adversity, so that it is suspected to be the cause of loneliness and decreased psychological well-being during the divorce period. This study aimed to reveal the role of rumination on the correlation between loneliness and psychological well-being. This type of research was quantitative correlation. The research subjects was the Regency community with status in the divorce process amounted to 136 people. The sampling technique used was purposive random sampling. The measuring instruments used were the rumination scale, lonnely scale, and the psychological well-being (SWB Scale). The data analysis method used path analysis. The results showed: 1). There was a significant positive direct correlation between rumination and loneliness, 2). There was a very significant negative direct correlation between loneliness and psychological well-being, 3). There was a significant positive indirect correlation between loneliness and psychological well-being through rumination. It means that the higher the rumination, the greater the tendency to experience loneliness, and the greater the feeling of loneliness, the lower the psychological well-being, then the rumination is able to mediate and further reduce psychological well-being. The implication of this research was that rumination has a negative psychological impact which can cause psychological well-being to decrease. The importance of in-depth analysis about rumination is a part of study in the field of health psychology, this is to find ways in reducing rumination as an effort to improve the degree of psychological well-being.*

**PENDAHULUAN**

Rumah tangga yang penuh dengan kebahagiaan, keharmonisan serta kedamaian adalah impian oleh setiap pasangan yang telah menikah. Akan tetapi realitanya tidak sedikit pasangan yang melaluinya dengan pertengkar, perselisihan yang terpaksa mengakhiri perkawinan dengan memutuskan jalan perceraian. Berdasarkan data BBC Worklife Tahun 2020 menyebutkan beberapa negara melaporkan kasus perceraian meningkat signifikan hingga 34% selama pandemi. Hal serupa yang terjadi di indonesia,

berdasar data yang dirilis oleh Susenas di tahun 2020 angka perceraian meningkat mencapai 6,4 persen dari hampir 7,3 juta rumah tangga atau sekitar 4,7 juta pasangan, dimungkinkan akan terus bertambah di tahun berjalan. Di dukung data Badan Pusat Statistik (BPS) sepanjang tahun 2020, mencatat 3 besar provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus perceraian tertinggi diantaranya Jawa Tengah 65.755 perceraian. Nominasi berikutnya ditempati provinsi Jawa Barat dan Jawa Timur dengan angka perceraian sebanyak 37.503 dan 61.870. Data Perceraian di Banyuwangi

pada tahu 2020 menjadi peringkat 2 di Jawa Timur setelah malang, kemudian data sampai dengan desember 2021 tercatat 47.000 pengajuan talak cerai. terdapat 3 hal pula yang menjadi pemicu maraknya perceraian diantaranya perselisihan berkepanjangan, faktor finansial atau ekonomi dan munculnya pihak ketiga pada pasangan sehingga salah satu pihak meninggalkan (perselingkuhan).

Kasus perceraian pada pasangan umumnya meninggalkan rasa sakit, bathin terluka yang dapat menyebabkan traumatis pada setiap individu yang mengalaminya (Matondang, 2014). Pada pasangan yang mengalami perceraian, melupakan pengalaman, kenangan masa lalu yang menyenangkan maupun menyakitkan merupakan hal yang sulit, hal tersebut fenomena seperti itu biasa disebut dengan istilah gagal “*Move On*”. Gagal bangkit merupakan gambaran perasaan secara emosional bagi mereka yang sulit menghilangkan bayang – bayang kenangan masa lalunya. Kondisi demikian dapat digambarkan pada individu yang sedang mengalami masa perceraian (Subaidi, 2019). Bagi sebagian individu ada yang dengan sengaja kembali mengingat kenangan yang menyedihkan, menyakitkan, kemudian disimpan kembali dalam memori atau ingatan mereka dengan tidak melakukan upaya apapun yang dapat mengubah keadaannya setelah perceraian. Hal tersebut dalam kajian psikologi kecenderungan tersebut dinamakan ruminasi.

Perasaan yang mengarah kepada ruminasi dijelaskan sebagai wujud refleksi diri yang bersifat patologis dan maladaptif. Selain itu, ruminasi cenderung mengarah kepada perasaan kekhawatiran, kemarahan sehingga memperpanjang durasi stres hingga pada tingkatan depresi (Eshun, 2000). Penelitian sebelumnya oleh Nolen-Hoeksema (dalam Savchenko, 2019) menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 137 orang setiap harinya mengalami depresi akibat ruminasi. Karakteristik individu yang mengalami ruminasi ditandai seperti

kesulitan memaafkan diri sendiri, merasa kesepian, menyakiti dan menyalahkan diri sendiri (Teismann et al., 2014). Selain itu, individu dengan kecenderungan ruminasi akan mudah berprasangka terhadap orang asing karena baginya akan selalu menyakiti dan menghindari interaksi sehingga merasa kesepian.

Ruminasi pada individu dimasa perceraian tergambar dari pola kognitif mereka yang tidak nyaman akan berpisah dengan pasangan pada akhirnya kembali sendiri semakin memperbesar perasaan kesepian, hal ini tentunya berdampak terhadap kesejahteraan secara subjektif. Disisi lain kesejahteraan psikologis yang bersifat abstrak menjadi hal yang subjektif bagi setiap individu, pasalnya faktor yang dapat menjadikan kesejahteraan psikologis satu individu belum tentu menjadi faktor yang sama bagi individu lainnya, sehingga hal ini menjadi perlu untuk di teliti dan dilakukan pengujian. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui peran mediasi ruminasi pada hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis, serta apakah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat mereduksi ruminasi dan kesepian pada individu ketika mengalami perceraian.

Tabel.1 Uji Korelasi antar Variabel

Variabel	Kesepian	Ruminasi	Kesejahteraan Psikologis	Mean	SD
Kesepian		0,216*	- 0,324*	64,7	16,02
Ruminasi			1 - 0,181**	52,3	8,03
Kesejahteraan Psikologis	1			1	32,9

\* $p < 0,05$

### Kajian Teori Ruminasi (Rumination)

Ruminasi merupakan konsep yang terkait dengan emosi negatif pada individu yang mengalaminya seperti kemarahan dan kecemasan yang berlebih. Selain itu, ruminasi berkaitan dengan pemikiran yang cenderung mengingat secara berulang – ulang tentang pengalaman masa lalu yang menyedihkan (Kartasasmita, 2017). Perenungan yang terjadi pada ruminasi digambarkan berupa pemikiran tentang

pengalaman yang menyakitkan secara berkepanjangan. Ruminasi dapat disimpulkan sebagai proses kognitif berulang akibat pengalaman menyedihkan secara berkelanjutan. Beberapa studi mengungkapkan bahwa ruminasi cenderung memperburuk kondisi mental emosional, meningkatkan frekuensi emosi negatif (Armeij et al., 2009). Selain itu, ruminasi memiliki dampak negatif terhadap kesehatan psikologis seperti durasi depresi yang lama, pikiran negatif (Bushman, 2002), berulang mengingat kesedihan ((Olson & Kwon, 2008), gangguan kecemasan (Merino et al., 2016), gangguan kardiovaskuler (Ramesh et al., 2020), gangguan tidur dan penurunan kesejahteraan psikologis (Mazzer et al., 2019).

Beberapa hasil studi sebelumnya menunjukkan ruminasi signifikan memiliki relevansi terhadap kesehatan mental (Vittengl, 2018). Ruminasi memiliki tiga proses dalam tahapannya diantaranya, ruminasi membuat individu berulang-ulang mengingat masa lalu yang menyedihkan maupun menyenangkan sehingga memicu perasaan tertekan. Tahap kedua, ruminasi cenderung menjadikan individu yang mengalaminya berpikir pesimis dan berperilaku fatal sehingga menghalangi kemampuan individu menemukan solusi masalah secara efektif. Tahapan ketiga, ruminasi mengarahkan tingkah laku yang patologis hingga mengarah kepada depresi. Besharat (2011) mengungkapkan individu yang mengalami ruminasi kronis dapat berubah menjadi kehilangan dukungan sosial dari orang terdekat dan sekitarnya, pasalnya mereka cenderung enggan untuk melakukan interaksi. Hal demikian akan memiliki konsekuensi yang lebih fatal seperti gejala depresi dan gangguan perilaku.

### **Kesepian (Lonely)**

Kesepian merupakan permasalahan yang terjadi pada kondisi intrapersonal akan tetapi memiliki dampak yang luar biasa terhadap ketidakmampuan menciptakan,

membangun serta mengelola hubungan secara interpersonal. Selain itu, kesepian juga erat dikaitkan dengan ditinggalkan atau kehilangan oleh orang terdekat seperti suami atau istri secara mendadak akibat kematian atau perceraian. Bayat et al., (2021) menjelaskan kesepian adalah bentuk respon anxiety atau kecemasan mental yang muncul akibat terpisah dari orang yang dirasa memiliki kelekatan secara emosi. Pada tingkatan yang lebih parah kesepian dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, kepuasan hidup, kualitas hidup, kesejahteraan subjektif, hingga berakibat pada kematian (Jones et al., 2020). Lebih kompleks kesepian merupakan adanya gap atau kesenjangan antara ekspektasi dengan realita pada individu mengenai keinginan akan interaksi sosial yang tidak sesuai.

Hal lainnya, Siedlecka et al. (2015) menyatakan bahwa kesepian merupakan kondisi yang bersifat subjektif dimana dapat menyebabkan individu memiliki perasaan tidak nyaman, pasif, hingga tidak produktif pada segala dimensi kehidupannya. Perasaan kesepian pada dasarnya hanya tergantung pada individu yang merasakannya, pasalnya individu dapat saja merasa kesepian ditengah hiruk pikuk keramaian aktifitas orang lain disekitarnya. Pada individu yang sedang mengalami perceraian umumnya menjalin hubungan interaksi dengan pasangannya suatu hal yang dirasa tidak memuaskan lagi sehingga lebih memilih berdiam sendiri dan menghindari. Dukungan sosial berupa memahami kondisi yang sedang terjadi, memaklumi karakter serta pendekatan secara intensif dari orang terdekat sangat diperlukan bagi individu yang kesepian dimasa perceraian (Sessiani, 2018). Dampak negatif dari kesepian ketika masa krusial seperti perceraian juga dapat mengarah kepada gangguan perilaku bahkan dapat naik kepada gangguan jiwa secara permanen apabila diabaikan, jika hal demikian terjadi maka akan lebih mempersulit intervensi kepada penderitanya.

## **Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing)**

Konsep kesejahteraan secara psikologis pada individu dipandang sebagai pencapaian keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental yang optimal dalam kehidupan. Selain itu, kesejahteraan psikologis identik dengan kebahagiaan yang biasa disebut sebagai kesejahteraan psikologis subyektif (*Psychological Subjective Well-being*). Akan tetapi kedua hal tersebut merupakan konstruk yang berbeda, jika kebahagiaan lebih didominasi oleh emosi positif, pemenuhan keinginan, dan pencapaian akan materi yang berharga (André et al., 2019). Sedangkan pada kesejahteraan psikologis memiliki tingkatan yang lebih luas. Kesejahteraan psikologis tidak hanya selalu berkaitan dengan hal yang menyenangkan semata tetapi juga meliputi hal yang lebih kompleks, didalamnya tetap terkait emosi yang bersifat positif maupun negatif (George Fernandez et al., 2020).

Konteks kesejahteraan psikologis secara teori mencakup gabungan konsep diri yang positif, penerimaan diri, kemampuan menjalin hubungan yang harmonis antar sesama manusia dan dengan Tuhan, serta kemampuan memaknai arti kehidupan. Studi lain menyebutkan faktor utama yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu yaitu kecerdasan spiritual, yang kemudian diikuti faktor pendukung lainnya diantaranya kecerdasan emosional, kemampuan adaptasi psikososial, kepribadian dan religiusitas (Vittengl, 2018). Teori lainya menjelaskan kesejahteraan psikologis yang optimal dapat tercapai jika terdapat delapan komponen sebagai penggerak dalam mencapainya, terdiri dari potensi diri, afiliasi atau interaksi sosial (perkawinan, hubungan, sosial), lingkungan fisik, pekerjaan dan pendidikan (Situmorang & Syuhada, 2021). Konteks secara umum kesejahteraan psikologis berfokus kepada pengembangan pribadi yang berfungsi secara optimal secara fisik dan psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Partisipan dalam penelitian masyarakat Kabupaten Banyuwangi dengan status proses perceraian di kantor pengadilan agama dalam kurun waktu bulan maret 2022. Tehnik sampel menggunakan purposive sampling. Adapun jumlah partisipan sebanyak 136 orang, terdiri 94 perempuan (69,11%), 42 laki – laki (30,89%). Rentang usia partisipan secara keseluruhan pada kisaran antara 20 hingga 54 tahun dengan rata-rata 33,6 tahun. Adapun tingkat pendidikan partisipan diantaranya 37 orang (Diploma/Sarjana), 62 orang (SLTA/ SMK/ MA/ sederajat), 29 orang (SLTP/ MTs/sederajat), 4 orang (SD) 2 orang tidak tamat sekolah. Berikutnya usia perkawinan partisipan berkisar mulai 1 sampai 27 tahun.

Ketiga variabel penelitian masing – masing di ukur menggunakan skala yang sudah diadaptasikan kedalam versi bahasa indonesia dan telah melalui tahapan try out uji validitas dan reliabilitas. Semua skala yang digunakan menggunakan skal likert dengan rentangan skor 1 sampai 4. Adapun skala yang digunakan mengukur Ruminasi ialah *Anger Ruminasi Scale* dari Ramesh et al. (2020) dimensi yang diukur diantaranya brooding, simptom depresi dan refleksi diri. Terdiri 19 butir pernyataan, dengan angka reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,81$ . Skala Kesepian (*Lonely scale*) versi 3 dari Nurdiani (2018), dengan dimensi yang diukur kesepian secara emosional dan sosial, terdiri 20 butir pernyataan, memiliki angka realibilitas sebesar  $\alpha = 93$  dan Skala kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being scale*) dari Veronese and Pepe (2020), berisi 17 item pernyataan yang didalamnya mengungkap enam aspek yang diukur diantaranya otonomi, penerimaan diri, makna hidup, pengembangan diri, hubungan antar individu dan lingkungan yang baik . adapun angka reliabilitas setelah dilakukan *try out* sebesar  $\alpha = 0,89$ .

## **ANALISIS & HASIL**

Data dari partisipan diperoleh dengan menggunakan metode survey kepada setiap

partisipan dengan menggunakan bantuan *google form*. Pengambilan data di lakukan dalam kurun waktu 24 hari aktif kerja. Langkah berikutnya dilakukan analisis dengan menggunakan path analysis atau analisis jalur dengan bantuan *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS)* versi 24. Hasil pengujian hubungan antar ketiga variabel yang diperoleh dari penelitian dan nilai besarannya dideskripsikan pada Tabel 1.

Pengujian hubungan antar ketiga variabel pada tabel menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan pada kesepian dengan kesejahteraan psikologis sebesar ( $r=0,324$ ) dan terdapat hubungan negatif sangat signifikan kesepian dengan kesejahteraan psikologis sebesar ( $r=-0,181$ ). Pada hasil ini mengindikasikan variabel kesepian memberi kontribusi 32,4%, sedangkan variabel ruminasi memberi 18,1% terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, sisanya di sebabkan oleh variabel lain. Nilai koefisien positif pada variabel kesepian dan ruminasi menunjukkan arah berbanding terbalik terhadap variabel kesejahteraan psikologis, hal tersebut dapat diartikan bahwa makin tinggi nilai kesepian dan ruminasi maka di ikuti semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan juga sebaliknya. Kemudian variabel ruminasi memiliki hubungan negatif sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, hal ini menunjukkan ruminasi semakin memperbesar sumbangan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis. Tahapan berikutnya, guna mengetahui pengaruh mediasi pada variabel ruminasi dapat dilihat dari uji regresi yang secara

lebih lengkap ditampilkan dalam Tabel 2.

Pada hasil uji regresi untuk menguji mediasi ruminasi terhadap kesepian dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien angka yang positif sebesar ( $\beta= -0,211$ ), hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan angka koefisien pada variabel ruminasi secara parsial, yang dapat diartikan ruminasi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan ruminasi secara langsung memperkuat rasa kesepian. Berdasarkan uji regresi berganda pada ketiga variabel yang diperoleh dari nilai ( $R^2 = 0,56$ ) menunjukkan kesepian melalui ruminasi memiliki dampak secara langsung dan tidak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, serta ruminasi mampu memediasi sehingga menjadi prediktor yang semakin menurunkan kesejahteraan psikologis.

## DISKUSI

Penelitian ini menemukan dari korelasi ketiga variabel yakni pada seluruh partisipan mengalami perasaan kesepian dan ruminasi sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis yang menurun di masa perceraian yang sedang dihadapinya. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan rasa kesepian dan ruminasi di alami oleh semua partisipan tanpa terkecuali. Hal tersebut mengindikasikan ruminasi dapat dialami oleh siapa saja dan mampu membuat kesejahteraan psikologis menurun terlebih mereka yang sedang menghadapi masa sulit seperti perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Satici et al. (2020) menyebutkan ruminasi merupakan mediator

**Tabel.1 Uji Korelasi antar Variabel**

Variabel	Kesepian	Ruminasi	Kesejahteraan Psikologis	Mean	SD
Kesepian	-	0,216*	- 0,324**	64,7	16,02
Ruminasi		-	- 0,181*	52,3	8,03
Kesejahteraan Psikologis			-	32,9	11,90

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

yang memperburuk kesejahteraan psikologis individu.

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi antar Variabel**

Variabel	B	$\beta$
Konstanta	178,76	
Kesepian	-0,432	-0,337
Ruminasi	0,608	0,211

$R^2$ : 0,56

Berdasarkan skor yang diperoleh dari partisipan, hasil nilai rata – rata skala kesepian dan ruminasi menunjukkan pada kategori yang tinggi pada semua karakter partisipan, hal ini mengindikasikan kesepian dan ruminasi dapat dialami semua orang tanpa melihat usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan serta usia perkawinan. Akan tetapi nilai skor pada dimensi religiusitas pada skala kesepian dan ruminasi pada kategori yang sedang, hal ini menunjukkan tingkat religiusitas pada individu mempengaruhi rasa kesepian. Hal ini dapat diartikan kesepian juga dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual yang didalamnya terkait reliugisitas. Selanjutnya kesepian dan ruminasi secara bersama – sama mampu menjadi prediktor yang menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis individu, hal ini ditambah lagi masa perceraian di situasi pandemi yang belum berakhir sehingga menjadi faktor pendukung lainnya yang semakin meningkatkan rasa kesepian. Sejalan dengan hasil studi Johnston & Oliva (2021) yang menjelaskan dampak pandemi mempengaruhi masalah psikologis seperti kesepian, kesehatan mental yang menurun.

Perasaan kesepian yang mengarah kepada ruminasi dan sebaliknya ruminasi yang menyebabkan rasa kesepian pada individu dimasa perceraian semakin menambah beban secara psikologis. Kondisi tersebut pada dasarnya menjadi hal wajar ketika terjadi pada periode tertentu, akan tetapi jika terjadi dalam kurun waktu yang berkepanjangan dapat meningkat menjadi gangguan perilaku yang menghambat individu dalam mengelola

hubungan dengan dirinya sendiri dan orang disekitarnya. Hambatan berupa rasa kesepian seperti selalu merasa sendiri, cemas berlebih, mood yang fluktuatif serta sulit untuk menerima kenyataan yang dihadapi dapat mengakibatkan individu menjadi depresi atau tidak memiliki motivasi kembali untuk menjalani kehidupan berikutnya setelah bercerai. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan Luttenbacher et al. (2021) yang menyebutkan ruminasi menjadi perantara munculnya kesepian yang mampu menyebabkan individu berinisiatif melakukan tindakan mengakhiri hidup atau depresi.

Peran ruminasi yang mampu menjadi mediator antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada hasil penelitian ini mengindikasikan ruminasi dapat menjadi momok yang menghalangi individu untuk bangkit meninggalkan setiap permasalahan yang dihadapi tidak terkecuali pada individu yang bercerai. Perenungan yang mengarah kepada ruminasi dalam wujud mengingat secara berulang kenangan menyakitkan dapat menyebabkan rasa marah yang berkepanjangan sehingga berimbas pada kesehatan fisik dan mental individu yang secara keseluruhan menurunkan derajat kesejahteraan psikologis. Kemauan individu untuk bangkit kembali setelah masa perceraian seharusnya menjadi harapan yang seharusnya segera diwujudkan setiap individu setelah masa perceraian agar senantiasa terjaga kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Mengingat beberapa indikator pribadi yang sejahtera secara psikologis salah satunya yakni kemampuan membina hubungan yang baik, harmonis, penuh kedamaian dengan orang lain, di mana hal tersebut menurut Tousignant et al. (2022) dapat diwujudkan individu salah satunya melalui ikatan perkawinan. Hal tersebut juga mengindikasikan dengan kembali bangkit dengan cara membentuk hubungan baru dengan orang lain akan senantiasa dapat berangsur mengalihkan rasa kesepian,

berkompromi dengan masalah yang telah terjadi. Melalui upaya demikian perasaan kesepian yang diikuti kecenderungan ruminasi karena masalah yang pilu akan tereduksi atau menghilang seiring waktu berjalan dengan kehadiran individu dan relasi baru sehingga memunculkan perasaan bahagia serta level kesejahteraan secara psikologis akan mudah tercapai pula.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan langsung positif signifikan antara ruminasi dengan kesepian, kemudian terdapat hubungan langsung negatif sangat signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, terdapat hubungan tidak langsung positif signifikan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis melalui ruminasi. Dapat diartikan semakin tinggi ruminasi kecenderungan mengalami kesepian akan semakin besar, dan semakin besar rasa kesepian maka akan di ikuti menurunnya kesejahteraan psikologis. Ruminasi mampu memediasi dan semakin menurunkan kesejahteraan psikologis. Implikasi penelitian ini, ruminasi memiliki dampak negatif secara langsung pada kesehatan psikologis individu serta menjadi salah satu pemicu penyebab kesejahteraan psikologis menurun.

## SARAN

Kajian tentang ruminasi menjadi hal yang perlu dipecahkan dan harus segera dicari solusi terlebih pada kajian psikologi kesehatan. Selain itu pentingnya analisis secara mendalam tentang ruminasi menjadi hal yang patut segera di cari upaya sebagai solusi serta guna menemukan cara atau metode mereduksi ruminasi sebagai upaya meningkatkan derajat kesejahteraan psikologis pada masyarakat. Hal lainnya bagi peneliti selanjutnya yang mengangkat masalah tentang ruminasi untuk lebih mengeksplere faktor pemicu lainnya serta

pada subjek penelitian tidak hanya pada individu yang sudah dewasa saja, akan tetapi juga pada individu yang masih usia anak sehingga dapat memperkaya rujukan ilmiah tentang kajian konstruk psikologi khususnya tentang ruminasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya sampaikan kepada LPPM Stikes Banyuwangi insititusi tempat saya mengabdikan, kepala kantor pengadilan agama Banyuwangi serta masyarakat yang terlibat selama penelitian berlangsung. Berkat arahan serta dukungan secara finansial dan moril yang besar sehingga penelitian dapat terlaksana dan selesai. Semoga menjadi amal baik untuk kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

- André, S., Dewilde, C., & Muffels, R. (2019). What do housing wealth and tenure have to do with it? Changes in wellbeing of men and women after divorce using Australian panel data. *Social Science Research*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.12.017>
- Armey, M. F., Fresco, D. M., Moore, M. T., Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Kecmanovic, J., & Alloy, L. B. (2009). Brooding and pondering: Isolating the active ingredients of depressive rumination with exploratory factor analysis and structural equation modeling. *Assessment*, 16(4). <https://doi.org/10.1177/1073191109340388>
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiter, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083>
- Besharat, M. A. (2011). Factorial and cross-cultural validity of a farsi version of the anger rumination scale. *Psychological Reports*, 108(1). <https://doi.org/10.2466/02.08.09.PR0.108.1.317-328>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and*



- Social Psychology Bulletin*, 28(6).  
<https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research*, 34(3).  
<https://doi.org/10.1177/106939710003400303>
- George Fernandez, A., Janagiraman, N., Shalini, M., Vinitha, R., & Metha. (2020). Assessment of the psychological wellbeing of elderly residing at Pooncheri rural community area in Kancheepuram district, Tamilnadu, India. *Medico-Legal Update*, 20(3).  
<https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1369>
- Johnston, K., & Oliva, J. (2021). COVID-19 LOCKDOWN LANDSLIDES: The NEGATIVE IMPACT of SUBSEQUENT LOCKDOWNS on LONELINESS, WELLBEING, and MENTAL HEALTH of AUSTRALIANS. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 16(4).  
<https://doi.org/10.24083/apjhm.v16i4.855>
- Jones, M., Pfalzer, A., Hale, L., Watson, K. H., Ciriegio, A. E., Claassen, D. O., & Compas, B. E. (2020). Social support and loneliness in Huntington's disease patients during the COVID-19 pandemic. *Neurotherapeutics*, 17(1 SUPPL).
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1).  
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Luttenbacher, I., Breukel, J. S., & Adamson, M. M. (2021). The Mediating Role of Rumination in the Relationship between Loneliness and Depression in University Students during the COVID-19 Pandemic. *COVID*, 1(2).  
<https://doi.org/10.3390/covid1020038>
- Matondang, A. (2014). Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA Faktor-faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik*, 2(2).
- Mazzer, K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2019). A longitudinal view of rumination, poor sleep and psychological distress in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 245.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.053>
- Merino, H., Senra, C., & Ferreiro, F. (2016). Are worry and rumination specific pathways linking neuroticism and symptoms of anxiety and depression in patients with generalized anxiety disorder, major depressive disorder and mixed anxiety-depressive disorder? *PLoS ONE*, 11(5).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156169>
- Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6).  
<https://doi.org/10.1007/s10608-007-9173-7>
- Ramesh, S., Besharat, M. A., & Nogh, H. (2020). Relationship between worry, and anger rumination with cardiovascular disease severity: Social loneliness as a moderator. *Archives of Iranian Medicine*, 23(3).
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Savchenko, O. (2019). Psychosemantic Tools of Self-Assessing Individual Reflectivity. *East European Journal of Psycholinguistics*, 6(2).  
<https://doi.org/10.29038/eejpl.2019.6.2.sav>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2).  
<https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Siedlecka, E., Capper, M. M., & Denson, T. F. (2015). Negative emotional events that people ruminate about feel closer in time. *PLoS ONE*, 10(2).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117105>
- Situmorang, N. Z., & Syuhada, M. N. (2021). The Determinant Factors of Employees' Subjective Wellbeing. *KnE Social Sciences*.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8210>
- Subaidi, S. M. (2019). Kebutuhan Manusia

- dalam Pemikiran Abraham Maslow. *Al-Mazahib*, 7(1).
- Teismann, T., Het, S., Grillenberger, M., Willutzki, U., & Wolf, O. T. (2014). Writing about life goals: Effects on rumination, mood and the cortisol awakening response. *Journal of Health Psychology*, 19(11). <https://doi.org/10.1177/1359105313490774>
- Tousignant, O. H., Hopkins, S. W., Stark, A. M., & Fireman, G. D. (2022). Psychological wellbeing, worry, and resilience-based coping during covid-19 in relation to sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010050>
- Vittengl, J. R. (2018). A Lonely Search?: Risk for Depression When Spirituality Exceeds Religiosity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(5). <https://doi.org/10.1097/NMD.00000000000000815>