

Pengaruh Ruminasi terhadap Rasa Bersalah pada Relawan Bencana Banjir Sumatera Rumah Zakat Aceh

Yolanda Alfianova Br Sembiring*, Harri Santoso, Siti Hajar Sri Hidayati
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: yolandaalfianova@gmail.com

Paper received: 07-05-2026; revised: 08-06-2026; accepted: 30-06-2026

Abstract

Rumination is a tendency to engage in repetitive thinking focused on negative experiences, while guilty feeling is an unpleasant emotion arising from self-evaluation related to violations of personal moral standards. In the context of disaster volunteers, both are likely to increase due to situational pressure, exposure to victims' suffering, and the demands of rapid and complex decision-making. This study aims to investigate the influence of rumination on feelings of guilt among Rumah Zakat Aceh volunteers involved in both the emergency response and post-disaster phases. This study employed a quantitative approach with a correlational method. A total of 105 volunteers were selected using purposive sampling. The instruments used were the rumination scale and the guilt scale, and the data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed that rumination was significantly associated with guilt and contributed 33.6% to its variance, with both variables generally falling within the moderate category. Specifically, the brooding dimension had a significant effect on guilt, contributing 28.6%, while the reflection and depression-related dimensions were not significant. These findings indicate that maladaptive rumination, particularly brooding characterized by passive and repetitive focus on negative self-aspects, plays a more dominant role in predicting guilt among disaster volunteers.

Keywords: guilty feeling; disaster volunteers; rumination

Abstrak

Ruminasi merupakan kecenderungan berpikir berulang yang berfokus pada pengalaman negatif, sedangkan rasa bersalah adalah emosi tidak menyenangkan yang muncul akibat evaluasi diri terhadap pelanggaran standar moral. Dalam konteks relawan bencana, kedua hal ini berpotensi meningkat akibat tekanan situasional, paparan penderitaan korban, serta tuntutan pengambilan keputusan yang cepat dan kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ruminasi terhadap rasa bersalah pada relawan Rumah Zakat Aceh yang terlibat dalam fase tanggap darurat dan pasca-bencana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 105 relawan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Ruminasi dan Skala Rasa Bersalah, dengan analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruminasi berhubungan signifikan dengan rasa bersalah dan memberikan pengaruh sebesar 33,6%, sementara secara umum tingkat ruminasi dan rasa bersalah berada pada kategori sedang. Dimensi *brooding* berpengaruh signifikan terhadap rasa bersalah sebesar 28,6%, sedangkan dimensi *reflection* dan *depression-related* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, sehingga mengindikasikan bahwa kecenderungan berpikir pasif, berulang, dan berfokus pada aspek negatif diri memiliki peran yang lebih dominan dalam memunculkan rasa bersalah pada relawan.

Kata kunci: rasa bersalah; relawan bencana; ruminasi

1. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, bencana hidrometeorologi seperti banjir, tanah longsor, dan cuaca ekstrem masih mendominasi kejadian bencana di Indonesia. Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI) yang dirilis oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian bencana nasional setiap tahunnya didominasi oleh bencana hidrometeorologi (BNPB, 2024). Provinsi Aceh termasuk salah satu wilayah dengan tingkat kerentanan tinggi terhadap bencana tersebut karena faktor geografis, kondisi topografi, serta intensitas curah hujan yang fluktuatif.

Pada akhir November 2025, Provinsi Aceh menetapkan status tanggap darurat akibat banjir yang dipicu oleh intensitas curah hujan ekstrem dan pengaruh Siklon Tropis Senyar. Berdasarkan dashboard resmi Data Bencana Banjir Aceh & Sumatera, total masyarakat terdampak mencapai 2.584.067 jiwa yang tersebar di 18 kabupaten/kota, 203 kecamatan, dan 3.046 gampong. Dari jumlah tersebut, sebanyak 85.854 jiwa (22.430 KK) tercatat mengungsi di 988 titik pengungsian. Selain itu, dilaporkan 562 orang meninggal dunia, 29 orang masih hilang, 456 orang mengalami luka berat, dan 4.939 orang mengalami luka ringan (Aceh Studies, 2025). Data ini menunjukkan bahwa dampak bencana tidak hanya bersifat luas secara geografis, tetapi juga signifikan secara kemanusiaan sehingga menuntut respons terkoordinasi dari pemerintah, lembaga kemanusiaan, termasuk relawan kemanusiaan Rumah Zakat Aceh dalam fase tanggap darurat hingga pasca bencana.

Relawan dalam konteks kebencanaan merupakan individu yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, dan sumber daya untuk membantu masyarakat terdampak tanpa mengharapkan imbalan finansial. Relawan memiliki peran penting dalam seluruh tahapan penanggulangan bencana, mulai dari fase tanggap darurat hingga pasca-bencana. Pada fase tanggap darurat, relawan terlibat dalam aktivitas seperti evakuasi, distribusi bantuan, dan layanan kesehatan darurat (Widyastuti et al., 2020). Sementara itu, pada fase pasca-bencana yang meliputi rehabilitasi dan rekonstruksi, relawan berperan dalam pemulihan jangka panjang, termasuk pendampingan psikososial, pemulihan kondisi sosial-ekonomi, serta pembangunan kembali infrastruktur dan kehidupan masyarakat.

Meskipun demikian, keterlibatan relawan dalam kedua fase tersebut tidak terlepas dari berbagai tekanan psikologis. Pada fase tanggap darurat, relawan bekerja dalam situasi yang penuh tekanan waktu, keterbatasan sumber daya, serta harus mengambil keputusan cepat dalam kondisi krisis. Situasi ini dapat memunculkan dilema moral, terutama ketika relawan harus menentukan prioritas bantuan atau menghadapi kondisi korban yang tidak dapat sepenuhnya tertangani. Dalam kondisi tersebut, relawan berpotensi mengalami emosi moral seperti rasa bersalah, khususnya ketika mereka menilai bahwa tindakan yang

dilakukan belum optimal atau hasil intervensi tidak sesuai harapan (Williamson et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pekerja kemanusiaan dan relawan yang terlibat langsung dalam respons darurat rentan mengalami rasa bersalah akibat dilema moral, keterbatasan sumber daya, serta keputusan prioritas yang harus diambil dalam kondisi krisis (Cunningham et al., 2022).

Selain fase tanggap darurat, relawan juga terlibat dalam fase pasca-bencana yang meliputi rehabilitasi dan rekonstruksi (BNPB, 2024). Fase ini ditandai dengan proses pemulihan jangka panjang, seperti perbaikan infrastruktur, pemulihan kondisi sosial-ekonomi masyarakat, serta pendampingan psikososial bagi penyintas (Anam et al., 2023). Berbeda dengan fase tanggap darurat yang berorientasi pada tindakan cepat, fase pasca-bencana menuntut keterlibatan yang lebih berkelanjutan dan interaksi yang lebih intens dengan penyintas. Dalam proses tersebut, relawan sering menyaksikan berbagai kesulitan yang dialami masyarakat, termasuk lambatnya proses pemulihan dan keterbatasan sumber daya yang tersedia, sehingga mereka tidak hanya menghadapi tuntutan pekerjaan, tetapi juga tantangan psikologis yang kompleks.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam pekerjaan kemanusiaan dapat memunculkan perasaan bersalah ketika individu merasa belum mampu memberikan bantuan yang optimal atau ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Penelitian oleh Murray et al. (2022) menemukan bahwa pekerja sosial dan profesi penolong rentan mengalami *helper guilt*, yaitu perasaan bersalah karena menganggap dirinya belum melakukan cukup banyak untuk membantu individu yang membutuhkan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Moral de la Rubia dan Navarrete-Hernandez (2023) yang menunjukkan bahwa rasa bersalah pada pekerja kemanusiaan berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan kelelahan emosional. Dalam konteks relawan bencana, perasaan bersalah dapat muncul ketika mereka menilai diri gagal memenuhi kebutuhan seluruh penyintas atau ketika melihat kondisi korban yang belum sepenuhnya pulih meskipun berbagai upaya bantuan telah dilakukan. Kondisi tersebut dapat memicu evaluasi diri negatif dan ruminasi, yaitu kecenderungan memikirkan kembali pengalaman atau kesalahan secara berulang dan berkepanjangan (Watkins & Roberts, 2020).

Fenomena ini perlu mendapat perhatian karena keberhasilan program rehabilitasi dan rekonstruksi tidak hanya bergantung pada pemulihan penyintas, tetapi juga pada keberlangsungan keterlibatan relawan dalam proses pemulihan masyarakat. Rasa bersalah yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis relawan, mengurangi motivasi untuk tetap terlibat dalam kegiatan kemanusiaan, serta meningkatkan risiko *burnout* dan kelelahan emosional (Brooks et al., 2020). Temuan ini

sejalan dengan penelitian Koutsimani et al. (2020) yang menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang berkepanjangan memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya *burnout*, depresi, dan kecemasan. Meskipun demikian, penelitian mengenai rasa bersalah pada relawan pasca-bencana masih relatif terbatas, terutama dalam konteks rehabilitasi dan rekonstruksi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis relawan pasca-bencana serta menjadi dasar dalam penyusunan program dukungan psikologis yang dapat menjaga keberlanjutan peran relawan dalam upaya pemulihan masyarakat terdampak bencana.

Rasa bersalah merupakan perasaan tidak menyenangkan (*dysphoric feeling*) yang muncul ketika individu menyadari bahwa dirinya telah melanggar standar moral atau sosial yang relevan bagi dirinya (Kugler & Jones, 1992). Rasa bersalah dalam konteks pekerjaan sosial dan kemanusiaan sering berkaitan dengan evaluasi diri negatif dan persepsi tanggung jawab personal terhadap hasil yang sebenarnya berada di luar kendali individu (Cunningham et al., 2022). Rasa bersalah yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi distress emosional yang berkepanjangan.

Pengalaman rasa bersalah tersebut berpotensi diperkuat oleh ruminasi, yaitu kecenderungan berpikir repetitif yang berfokus pada pengalaman negatif dan emosi tidak nyaman. Ruminasi adalah pemikiran berulang, berkepanjangan tentang kekhawatiran atas pengalaman seseorang (Nolen-Hoeksema et al., 2021). Namun, ruminasi bukanlah gangguan mental emosional, melainkan gaya berpikir seseorang dalam mengatasi masalah, namun jika tidak segera ditindak lanjuti maka akan menyebabkan gangguan psikologi (Faizah & Purnomo, 2019).

Ruminasi diketahui berkontribusi terhadap intensifikasi emosi negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, dan depresi (Ehring & Watkins, 2021). Penelitian setelah tahun 2020 menegaskan bahwa ruminasi tidak hanya memperpanjang durasi emosi negatif, tetapi juga menghambat pemrosesan adaptif terhadap pengalaman stres dan traumatis (Tanner et al., 2021). Ruminasi berperan dalam mempertahankan dan memperburuk pengalaman emosi negatif, termasuk rasa bersalah, sehingga keduanya membentuk hubungan yang saling memperkuat (Watkins & Roberts, 2020). Temuan lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan ruminasi lebih rentan mengalami intensitas emosi negatif yang lebih tinggi dan kesulitan dalam meregulasi emosi dibandingkan individu dengan tingkat ruminasi yang rendah (Badcock et al., 2021). Pada konteks relawan tanggap darurat, ruminasi dapat muncul melalui pikiran berulang seperti penyesalan atas keputusan di lapangan atau perasaan belum berbuat cukup bagi korban.

Aceh merupakan wilayah dengan sejarah bencana yang tinggi dan aktivitas respons kemanusiaan yang intens, relawan yang terlibat dalam fase tanggap darurat berpotensi menghadapi paparan stresor psikologis yang berulang. Paparan terhadap penderitaan korban, situasi krisis, serta tuntutan pengambilan keputusan cepat dapat meningkatkan risiko munculnya emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan rasa bersalah (Brooks et al., 2020). Relawan yang bekerja dalam kondisi darurat juga kerap menghadapi tekanan moral dan evaluasi diri yang intens, terutama ketika hasil intervensi tidak sesuai harapan atau ketika sumber daya yang tersedia terbatas (Cunningham et al., 2022).

Dalam kondisi tersebut, proses kognitif seperti ruminasi berpotensi memperburuk pengalaman emosional relawan. Ruminasi yang ditandai dengan pikiran berulang terhadap pengalaman negatif diketahui berperan dalam mempertahankan dan mengintensifkan emosi negatif, termasuk rasa bersalah. Jika berlangsung secara berkepanjangan, kombinasi antara ruminasi dan rasa bersalah dapat meningkatkan kerentanan terhadap kelelahan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta *burnout*. Individu yang mengalami rasa bersalah cenderung melakukan evaluasi diri secara berulang untuk memahami penyebab dan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, sehingga memperkuat munculnya ruminasi (Leonardi et al., 2021).

Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh antara ruminasi dan rasa bersalah pada relawan bencana di Indonesia, khususnya di Aceh, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian pada relawan dan pekerja kemanusiaan lebih berfokus pada stres, trauma, kelelahan emosional, atau *burnout* tanpa menelaah proses kognitif yang mendasari muncul dan bertahannya emosi negatif. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh ruminasi terhadap rasa bersalah pada relawan banjir Sumatera Rumah Zakat Aceh penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara ruminasi sebagai variabel independen dan rasa bersalah sebagai variabel dependen pada relawan Rumah Zakat Aceh yang terlibat dalam respons bencana. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya terkait mekanisme kognitif dan emosi moral pada relawan kemanusiaan. Secara praktis, temuan penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis preventif, seperti pelatihan regulasi emosi, strategi coping adaptif, dan program dukungan psikososial untuk meminimalkan dampak kelelahan emosional pada relawan (Brooks et al., 2020; Cunningham et al., 2022).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode korelasional untuk menguji hubungan antara ruminasi sebagai variabel independen dan rasa bersalah sebagai

variabel dependen. Data penelitian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis hubungan antara kedua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah relawan Rumah Zakat Aceh. Subjek penelitian berjumlah 105 relawan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: (1) Berstatus sebagai relawan Rumah Zakat Aceh, (2) Terlibat secara langsung dalam memberikan bantuan dan pendampingan kepada penyintas bencana, (3) relawan yang turun pada fase tanggap darurat dan pasca-bencana (rehabilitasi & pemulihan/rekonstruksi).

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu Skala Ruminasi dan Skala Rasa Bersalah. Validitas kedua instrumen diuji menggunakan validitas isi (*content validity*) melalui *expert judgment* yang melibatkan tiga orang ahli (*Subject Matter Expert*). Komputasi validitas dilakukan menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) untuk menilai kesesuaian setiap aitem dengan konstruk yang diukur. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada Skala Ruminasi nilai CVR berada pada rentang 0,33–1,00, dengan 29 aitem memperoleh nilai CVR sebesar 1 dan 1 aitem memperoleh nilai CVR sebesar 0,33. Pada Skala Rasa Bersalah, nilai CVR juga berada pada rentang 0,33–1,00, dengan 27 aitem memperoleh nilai CVR sebesar 1 dan 3 aitem memperoleh nilai CVR sebesar 0,33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem pada kedua skala memenuhi kriteria validitas isi dan dinyatakan valid untuk digunakan dalam penelitian.

Skala Ruminasi dimodifikasi dari penelitian Barlian (2024) berdasarkan teori Nolen Hoeksema (2003) yang mencakup tiga dimensi, yaitu *reflection*, *brooding* dan *depression related*. Skala ini terdiri dari 30 aitem. Berdasarkan hasil uji daya beda, koefisien reliabilitas Alpha Cronbach adalah 0,903 sebelum aitem gugur dan meningkat menjadi 0,927 setelah aitem yang tidak memenuhi kriteria dihilangkan. Skala Rasa Bersalah disusun sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek *state guilt*, *trait guilt*, dan *moral standards* (Kugler & Jones, 1992). Berdasarkan hasil uji daya beda, koefisien reliabilitas Alpha Cronbach adalah 0,907 sebelum aitem gugur dan meningkat menjadi 0,921 setelah aitem yang tidak memenuhi kriteria dihilangkan.

Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji pengaruh variabel independen (ruminasi) terhadap variabel dependen (rasa bersalah). Model regresi menguji hipotesis bahwa bagaimana ruminasi berpengaruh secara signifikan terhadap rasa bersalah. Data tersebut diolah dan dianalisis melalui program SPSS 16.0 *for windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil sebaran *google form* dalam penelitian menunjukkan sebanyak 60 relawan dengan persentase 57,1% merupakan subjek perempuan dan 45 relawan dengan persentase 42,9% laki-laki. Selanjutnya 76 relawan dengan persentase 72,4% berada pada fase tanggap darurat, 29 relawan dengan persentase 27,6% berada pada fase rehabilitasi/rekonstruksi. Pada tabel 1 menjelaskan data penelitian berdasarkan skor hipotesis dan skor empiris. Skor hipotesis ditentukan berdasarkan karakteristik skala yang dikembangkan, sedangkan skor empiris merupakan hasil pengukuran pada subjek penelitian. Perbandingan antara skor hipotesis dan empirik digunakan untuk menilai kecenderungan subjek penelitian pada setiap variabel.

Tabel 1

Deskripsi Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Rasa Bersalah	26	104	65	13	47	104	78,68	12,20
Ruminasi	19	76	47,5	9,5	29	84	63,32	12,02

Pada tabel 1, terlihat bahwa skor rata-rata variabel rasa bersalah berbasis empiris (78,68) lebih tinggi dibandingkan dengan skor hipotesis (65). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat rasa bersalah pada subjek penelitian cenderung berada di atas rata-rata yang diharapkan secara teoritis. Skor rata-rata ruminasi berbasis empiris (63,32) juga lebih tinggi dibandingkan dengan skor hipotesis (47,5), yang mengindikasikan bahwa tingkat ruminasi responden tergolong cukup tinggi.

Selanjutnya, peneliti mengelompokkan partisipan kedalam tiga kategorisasi untuk memudahkan analisis, yaitu tinggi, sedang dan rendah pada variabel rasa bersalah dan ruminasi.

Tabel 2

Data Kategorisasi Skala Rasa Bersalah

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen%
Rendah	$X < 66,5$	15	14,3
Sedang	$66,5 \leq X < 90,9$	69	65,7
Tinggi	$90,9 \leq X$	21	20
Total		105	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala rasa bersalah pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebesar 14,3 persen relawan (15 orang) memiliki tingkat rasa bersalah rendah, 65,7

persen relawan (69 orang) memiliki tingkat rasa bersalah sedang, dan 20 persen (21 orang) relawan memiliki tingkat rasa bersalah tinggi. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan sebagian besar relawan memiliki tingkat rasa bersalah sedang.

Tabel 3

Data Kategorisasi Skala Ruminasi

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen%
Rendah	$X < 40,1$	13	12,4
Sedang	$40,1 \leq X < 61,5$	70	66,7
Tinggi	$61,5 \leq X$	22	21
Total		105	100

Berdasarkan hasil kategorisasi skor total skala ruminasi pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebesar 12,4 persen relawan (13 orang) memiliki tingkat ruminasi rendah, 66,7 persen relawan (70 orang) memiliki tingkat ruminasi sedang, dan 21 persen (22 orang) relawan memiliki tingkat ruminasi tinggi. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan sebagian besar relawan memiliki tingkat ruminasi sedang.

Tabel 4

Data Kategorisasi Dimensi Ruminasi

Klasifikasi	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Reflection</i>	16 orang	55 orang	24 orang	105 orang
<i>Brooding</i>	9 orang	61 orang	22 orang	105 orang
<i>Depression</i>	15 orang	68 orang	22 orang	105 orang

Berdasarkan hasil kategorisasi dimensi ruminasi pada Tabel 4, menunjukkan bahwa pada dimensi *reflection* sebanyak 16 relawan berada pada kategori rendah, 55 relawan berada pada kategori sedang, dan 24 relawan berada pada kategori tinggi. Pada dimensi *brooding*, sebanyak 9 relawan berada pada kategori rendah, 61 relawan berada pada kategori sedang, dan 22 relawan berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada dimensi *depression-related*, sebanyak 15 relawan berada pada kategori rendah, 68 relawan berada pada kategori sedang, dan 22 relawan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut, sebagian besar relawan pada ketiga dimensi ruminasi berada pada kategori sedang.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Uji normalitas menggunakan analisis uji *Kolmogorov-Smirnov*. Didapatkan nilai signifikan

residualnya sebesar $0,910 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa data tersebut bersifat normal. Kemudian uji linearitas untuk mengetahui hubungan antara variabel rasa bersalah dengan dimensi ruminasi linear atau tidak. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* pada dimensi *reflection* sebesar 0,073, *brooding* sebesar 0,893, dan *depression related* sebesar 0,507. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dimensi ruminasi dengan rasa bersalah bersifat linear.

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa seluruh variabel memiliki nilai *Tolerance* $> 0,01$ dan nilai VIF < 10 . Dimensi *reflection* memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,551 dan VIF sebesar 1,815, dimensi *brooding* memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,262 dan VIF sebesar 3,811, dan dimensi *depression related* memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,388 dan VIF sebesar 2,579. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada model regresi. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa syarat uji normalitas dan uji linear pada dimensi ruminasi yaitu *reflection*, *brooding*, *depression related* telah terpenuhi.

Tabel 5

Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,579	0,336	0,316

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai R sebesar 0,579 dan nilai R Square sebesar 0,336. Sehingga ruminasi memberikan kontribusi secara signifikan sebesar 33,6%, sedangkan sisanya 66,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini. Kemudian untuk mengetahui pengaruh antara rasa bersalah dan ruminasi dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 6

Uji Regresi Berganda

Dimensi	B	Beta (β)	Zero Order	Sig (p)
<i>Reflection</i>	1,700	0,166	0,424	0,290
<i>Brooding</i>	1,744	0,501	0,572	0,002
<i>Depression Related</i>	0,00	0,00	0,409	0,999

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi bersifat multidimensional, di mana tidak semua dimensi berpengaruh secara langsung terhadap rasa bersalah. Pada Tabel 6 menunjukkan bahwa dimensi *reflection*

memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 1,700 signifikansi sebesar $0,290 > 0,05$ sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa bersalah. Demikian pula dimensi *depression related* memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,00 dan signifikansi sebesar $0,999 > 0,05$ sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa bersalah. Secara khusus, dimensi *brooding* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap rasa bersalah dengan nilai koefisien regresi (B) sebesar 1,744 dan signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ dan memberikan kontribusi sebesar 28,6%. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan berpikir pasif, berulang, dan berfokus pada aspek negatif diri lebih dominan dalam memunculkan rasa bersalah pada relawan.

Dimensi *reflection* mengindikasikan adanya kecenderungan individu untuk merenungkan pengalaman atau peristiwa yang telah terjadi secara lebih adaptif. Secara teoritis, *reflection* merujuk pada proses berpikir yang bersifat lebih konstruktif dan bertujuan untuk memahami situasi yang dialami. *Reflection* berbeda dengan ruminasi karena lebih berorientasi pada pencarian makna, pemecahan masalah, dan pengembangan diri setelah menghadapi suatu pengalaman emosional (Zhou et al., 2023). Namun, dalam penelitian ini, dimensi *reflection* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap rasa bersalah pada relawan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun relawan melakukan refleksi terhadap pengalaman yang mereka alami, proses tersebut tidak secara langsung meningkatkan maupun menurunkan tingkat rasa bersalah yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa proses refleksi yang dilakukan individu belum tentu secara langsung meningkatkan perasaan bersalah, karena refleksi lebih berorientasi pada pemahaman dan evaluasi diri secara objektif, bukan pada penilaian diri yang negatif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sirois et al. (2019) yang menunjukkan bahwa *self-reflection* lebih berkaitan dengan proses evaluatif yang adaptif dibandingkan *self-rumination*. Dengan demikian, individu yang melakukan refleksi cenderung mampu melihat pengalaman secara lebih seimbang tanpa harus terjebak dalam perasaan bersalah yang berlebihan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Zhou et al. (2023) yang menemukan bahwa *reflection* berhubungan dengan regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sementara *ruminantion* lebih terkait dengan emosi negatif dan distres psikologis. Selain itu, Takano dan Tanno (2021) menjelaskan bahwa *reflection* berfungsi sebagai mekanisme pemrosesan diri yang konstruktif, yang membantu individu memahami pengalaman dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi tanpa meningkatkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Hasil penelitian Mori et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *reflection* secara konsisten berkorelasi positif dengan penyesuaian psikologis dan pertumbuhan pribadi, namun memiliki hubungan yang

lemah atau tidak signifikan dengan emosi negatif seperti rasa bersalah. Oleh karena itu, *reflection* dapat dipahami sebagai bentuk pemikiran introspektif yang lebih adaptif sehingga tidak selalu memunculkan atau memperkuat rasa bersalah pada relawan.

Dimensi *depression-related* mengindikasikan adanya kecenderungan individu untuk mengalami pikiran negatif yang berkaitan dengan suasana hati yang rendah dan perasaan tidak berdaya. Secara teoritis, dimensi ini sering dikaitkan dengan munculnya emosi negatif, termasuk rasa bersalah (Watkins & Roberts, 2020). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *depression-related* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap rasa bersalah pada relawan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu mengalami kecenderungan pikiran negatif, hal tersebut tidak secara langsung memicu munculnya rasa bersalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andaif dan Widyawati (2020) yang menemukan bahwa rasa bersalah lebih dipengaruhi oleh faktor kognitif sosial dan moral seperti empati dan penghukuman diri dibandingkan secara langsung oleh gejala depresi semata. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Leonardi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa rasa bersalah memiliki hubungan yang lebih kuat dengan proses evaluasi diri dan *shame* dibandingkan dengan gejala depresi itu sendiri. Dengan demikian, kemungkinan rasa bersalah pada relawan lebih dipengaruhi oleh aspek lain seperti evaluasi moral atau persepsi tanggung jawab pribadi, bukan semata-mata oleh kondisi emosional yang berkaitan dengan depresi.

Dimensi *brooding* mengindikasikan adanya kecenderungan individu untuk terfokus pada pikiran negatif secara berulang dan pasif, terutama terkait dengan kegagalan atau kekurangan diri. Secara teoritis, *brooding* merupakan bentuk ruminasi yang maladaptif, di mana individu cenderung membandingkan kondisi dirinya saat ini dengan standar yang diharapkan, sehingga memunculkan evaluasi diri yang negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *brooding* berpengaruh signifikan terhadap rasa bersalah pada relawan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *brooding*, maka semakin tinggi pula rasa bersalah yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Buerke et al. (2025) menemukan bahwa *brooding* berhubungan signifikan dengan tingkat keparahan pikiran negatif dan *distress* psikologis dibandingkan dimensi ruminasi lainnya. Selain itu, penelitian oleh Perlman et al. (2024) menunjukkan bahwa kecenderungan mempertahankan inferensi negatif dalam pikiran berkontribusi terhadap meningkatnya ruminasi dan suasana hati negatif. Individu yang terjebak dalam pola pikir ini cenderung terus-menerus memikirkan kesalahan atau kekurangan dirinya, sehingga memperkuat perasaan bersalah secara berulang. Dengan demikian, *brooding* berperan sebagai faktor yang dapat meningkatkan intensitas rasa bersalah pada individu.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa ruminasi bersifat multidimensional, di mana tidak semua dimensi berperan secara langsung dalam mempengaruhi rasa bersalah pada relawan. Dimensi *brooding* terbukti berperan signifikan dalam meningkatkan rasa bersalah, sedangkan *reflection* dan *depression-related* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa *brooding* merupakan bentuk ruminasi yang paling maladaptif dan berkaitan erat dengan peningkatan *distress* psikologis serta emosi negatif (Buerke et al., 2025). Selain itu, penelitian Perlman et al. (2024) menunjukkan bahwa kecenderungan mempertahankan inferensi negatif dalam pikiran berkontribusi terhadap meningkatnya ruminasi dan suasana hati negatif. Studi lain juga menegaskan bahwa *brooding* berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif serta peningkatan keluhan kognitif akibat pola pikir negatif yang berulang (Moneta, 2021). *Novelty* penelitian ini terletak pada konteks relawan bencana, yang menunjukkan bahwa dalam situasi tekanan kemanusiaan, *brooding* menjadi faktor kunci dalam memperkuat rasa bersalah. Dimensi *brooding* mengindikasikan bahwa kecenderungan berpikir pasif, berulang, dan berfokus pada aspek negatif diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam memunculkan rasa bersalah dibandingkan bentuk pemikiran reflektif maupun pikiran negatif yang berkaitan dengan suasana hati rendah. Dengan demikian, tidak semua bentuk ruminasi berdampak negatif, namun dimensi tertentu seperti *brooding* perlu menjadi fokus utama dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis relawan.

Secara teoretis, pengaruh signifikan dimensi *brooding* terhadap rasa bersalah dapat dijelaskan karena individu yang terlibat dalam pola pikir ini cenderung terus-menerus mengevaluasi kesalahan, kekurangan, atau kegagalan yang dialami sehingga memperkuat emosi negatif yang muncul. Sebaliknya, *reflection* lebih berorientasi pada pemahaman diri dan pencarian solusi sehingga tidak selalu menimbulkan rasa bersalah, sedangkan dimensi *depression-related* lebih berkaitan dengan suasana hati negatif secara umum daripada evaluasi moral terhadap diri sendiri. Dalam konteks relawan bencana, kondisi kerja yang penuh tekanan, keterbatasan sumber daya, serta tuntutan untuk membantu korban secara optimal dapat mendorong munculnya *brooding* ketika relawan merasa belum melakukan yang terbaik. Oleh karena itu, rasa bersalah pada relawan tampaknya lebih dipengaruhi oleh cara mereka memaknai dan mengevaluasi pengalaman yang dialami daripada oleh kondisi emosional negatif semata.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ruminasi memiliki hubungan yang signifikan dengan rasa bersalah, di mana semakin tinggi tingkat ruminasi yang dimiliki

relawan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami rasa bersalah. Secara keseluruhan, ruminasi memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap rasa bersalah, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Jika ditinjau berdasarkan dimensinya, hanya dimensi brooding yang terbukti berpengaruh secara signifikan sebesar 28,6%, yang menunjukkan bahwa kecenderungan berpikir pasif, berulang, dan berfokus pada aspek negatif diri memiliki peran yang lebih dominan dalam memunculkan rasa bersalah dibandingkan dimensi ruminasi lainnya.

Berdasarkan keterbatasan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain longitudinal atau eksperimen sehingga hubungan sebab-akibat antara ruminasi dan rasa bersalah dapat dipahami secara lebih jelas. Selain itu, penelitian ini menggunakan sampel yang terbatas pada relawan dari organisasi tertentu sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi relawan atau kelompok profesi lain yang memiliki karakteristik berbeda. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh lembaga kemanusiaan dalam mengidentifikasi kecenderungan ruminasi pada relawan sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya rasa bersalah. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui penyediaan program edukasi psikologis yang membantu relawan mengenali pola pikir berulang yang berfokus pada kesalahan, kegagalan, atau pengalaman negatif selama menjalankan tugas kemanusiaan. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap kecenderungan ruminatif, relawan diharapkan mampu mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan peristiwa yang memicu rasa bersalah. Hal ini menjadi penting mengingat dalam penelitian ini ditemukan bahwa dimensi *brooding* yang ditandai dengan kecenderungan berpikir pasif, berulang, dan berfokus pada aspek negatif diri berpengaruh signifikan terhadap munculnya rasa bersalah pada relawan.

Daftar Rujukan

- Aceh Studies. (2025). *Dashboard data bencana banjir Aceh & Sumatera: Data bencana banjir Siklon Senyar*. Diakses 2 Maret 2026, dari <https://banjiraceh.acehstudies.org/>
- Anam, F., Suryani, S., Dewi, R., (2023). Peran relawan dalam penanggulangan bencana erupsi vulkanik: Perspektif fase rehabilitasi dan rekonstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Inovasi*, 8(2), 45–53.
- Andaif AR, Widyawati EA. (2020). Hubungan antara rasa bersalah dan depresi pada perempuan yang melakukan aborsi: studi korelasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1):12–18.

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). (2024). *Data informasi bencana Indonesia (DIBI)*. <https://dibi.bnpb.go.id>
- Badcock, J. C., Paulik, G., Maybery, M. T., & Murphy, R. (2021). Rumination, emotional intensity and emotional clarity. *Consciousness and Cognition*, 96, 103242.
- Barlian, N. I. (2024). *Hubungan antara ruminasi dengan post-traumatic growth pada tenaga kesehatan di Kota Banda Aceh* (Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry: Banda Aceh).
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Protecting the psychological wellbeing of staff exposed to disaster or emergency at work: A qualitative study. *BMC Psychology*, 8(1), 78.
- Buerke, M., Khani, A., Galfalvy, H., Wong, M. T., & Szanto, K. (2025). Brooding, reflection, and anger rumination in late life suicidal behavior. *Journal of Affective Disorders*, 369, 963–969.
- Cunningham, S., Murphy, D., & Knight, C. (2022). Moral distress, guilt, and coping in humanitarian workers. *Journal of Traumatic Stress*, 35(4), 1052–1061.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2021). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *Nature Reviews Psychology*, 1, 1–17.
- Faizah, & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152–163.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2020). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 2020.
- Kugler, K., & Jones, W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 318–327.
- Leonardi, J., Fimiani, R., Faccini, F., Gorman, B. S., Bush, M., & Gazzillo, F. (2021). An empirical investigation into pathological worry and rumination: Guilt, shame, depression, and anxiety. *Psychology Hub*, 38(3), 15–24.
- Moneta, G. B. (2021). Rumination, subjective well-being, and cognitive functioning: The mediating role of repetitive negative thinking. *Current Psychology*, 40(11), 5510–5520.
- Moral de la Rubia, J., & Navarrete-Hernández, E. (2023). Guilt and psychological distress among helping professionals: The role of emotional burden and self-evaluation. *Current Psychology*, 42(30), 25568–25579.
- Mori, M., Takano, K., & Raes, F. (2024). Reflective thinking and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 228, 112693.

- Murray, E., Krahé, C., & Goodsman, D. (2022). Are medical and other helping professionals protected against burnout and distress? A systematic review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 95, 102174.
- Nolen-Hoeksema, S., Treynor, W., & Gonzalez, R. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2021). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 16(1), 1–15.
- Perlman, B., Burg, G., Avirbach-Shabat, N., & Mor, N. (2024). *Shifting away from negative inferences affects rumination and mood. Behaviour Research and Therapy*, 181, 104604.
- Sirois, F. M., Monforton, J., & Simpson, M. (2019). “If only I had done better”: Perfectionism and rumination in the context of health and well-being. *Personality and Individual Differences*, 139, 71–76.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2021). Self-reflection and insight as adaptive forms of self-focused attention: Implications for psychological well-being. *Japanese Psychological Research*, 63(3), 168–180.
- Tanner, A., Voon, D., & Hasking, P. (2021). Rumination and emotional regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1–12.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Widyastuti, M., Setiadi, D., Priyantini, D., Astuti, N. M., & Suharsono, T. (2020). Penerapan Basic Life Support pada relawan dalam tanggap darurat. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 22–27.
- Williamson, V., Murphy, D., Phelps, A., Forbes, D., & Greenberg, N. (2021). Moral injury: The effect on mental health and implications for treatment. *The Lancet Psychiatry*, 8(6), 453–455.
- Zhou, Y., Wang, X., Li, J., & Chen, H. (2023). *Reflection* and rumination: Differential associations with emotional regulation, psychological well-being, and self-conscious emotions. *Current Psychology*, 42(31), 27174–27186.