

## Ruminasi dan Suasana Hati Depresi pada Mahasiswa yang Mendengarkan Lagu Sedih

Akvina Khiyara<sup>1</sup>, Kwartarini Wahyu Yuniarti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: \*[akvinakhiyara@mail.ugm.ac.id](mailto:akvinakhiyara@mail.ugm.ac.id), [kwartarini\\_psy@ugm.ac.id](mailto:kwartarini_psy@ugm.ac.id)

**Abstract.** Depression is often described as a mood disorder characterized by behavior that prolongs negative conditions, a lack of motivation to engage in mood-improving activities, and the use of ineffective coping strategies. Sad music can be a beneficial coping strategy, but its positive effects are not always experienced by listeners, especially those with a tendency for depression and high rumination. An online survey was conducted with 123 active undergraduate students aged 18-25 years ( $M=21.40$ ,  $SD=1.81$ ), aiming to understand whether there are differences in depressive mood among students listening to sad music based on their level of rumination. The Ruminative Responses Scale was used to measure rumination, while the Profile of Mood States was used to measure depressive mood after participants listened to self-selected sad music. Data were analyzed with ANCOVA for depressive mood in both high and low rumination groups, with baseline depressive mood included as a covariate. The results showed that students in the high rumination group experienced a greater increase in depressive mood after listening to sad music compared to students in the low rumination group ( $p<0.001$ ), with a Cohen's  $d$  indicating a significant difference in depressive mood between the two rumination groups of 0.729 (Mean difference= 7.27,  $p<0.001$ ,  $SE=2.06$ ). Additionally, the high rumination group reported a higher frequency of listening to sad music compared to the low rumination group.

**Keywords:** mood, depression, rumination, maladaptive coping, sad music.

**Abstrak.** Depresi kerap dijelaskan sebagai gangguan suasana hati yang ditandai oleh perilaku yang memperpanjang kondisi negatif, kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas yang memperbaiki suasana hati, dan penggunaan strategi koping yang kurang efektif. Lagu sedih dapat menjadi strategi koping yang bermanfaat, tetapi efek positif tersebut tidak selalu dapat diperoleh bagi pendengarnya, khususnya pada individu dengan kecenderungan depresi dan ruminasi tinggi. Survei daring dilakukan kepada 123 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun ( $M=21.40$ ,  $SD=1.81$ ), bertujuan untuk memahami adakah perbedaan suasana hati depresi pada mahasiswa yang mendengarkan lagu sedih berdasarkan tingkat ruminasi. *Ruminative Responses Scale* digunakan untuk mengukur tingkat ruminasi, sedangkan *Profile of Mood States* digunakan untuk mengukur suasana hati depresi setelah mendengarkan lagu sedih *self-selected* pada partisipan. Data dianalisis dengan ANCOVA pada suasana hati depresi kedua kelompok ruminasi (tinggi dan rendah) dengan memasukkan *baseline* suasana hati depresi sebagai kovariat. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa pada kelompok ruminasi tinggi mengalami peningkatan suasana hati depresi yang lebih besar setelah mendengarkan lagu sedih dibandingkan dengan mahasiswa pada kelompok ruminasi rendah ( $p<0,001$ ) dengan Cohen's  $d$  perbedaan signifikansi suasana hati depresi antara dua kelompok ruminasi sebesar 0,729 (Mean difference= 7,27,  $p<0,001$ ,  $SE=2,06$ ). Di samping itu, kelompok ruminasi tinggi melaporkan frekuensi yang lebih tinggi dalam mendengarkan lagu sedih dibandingkan kelompok ruminasi rendah.

**Kata kunci:** suasana hati, depresi, ruminasi, koping maladaptif, lagu sedih