



Tayangan *Grateful Induce Video* untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa

Oom Qomariyah¹, Subandi²

¹²Universitas Gadjah Mada

Email: ¹oom.qomariyah@mail.ugm.ac.id, ²subandi@ugm.ac.id

Abstract. Depression is a psychological disorder that can be a cause of suicide. This happens because the sufferers have low motivation and self-esteem. One way to reduce depression is to be grateful. This study was conducted to determine the effect of Grateful Induce Videos on the tendency to depression of college students. This study was an experimental with pretest and posttest control group design using DASS scale depression subscale. The subjects in this study were 30 college students who had moderate, severe, and extremely severe depression levels (≥ 14). Subjects were divided into two groups, 14 in experimental group who watched video three times and 16 in control group. Data were analyzed using ANOVA Mixed Method. The result shows the value of $F=7,956$ ($p<0,05$), that means there is a significant change in two groups. The Grateful Induce Video has an influence on reduce tendency of depression with an effective contribution of 67,1%. These result indicate that the research hypothesis is accepted and this treatment can be a simple way to reduce the tendency for depression.

Keywords: college student, depression, gratitude

Abstrak. Depresi merupakan gangguan jiwa yang dapat menjadi penyebab bunuh diri. Hal ini terjadi karena penderita depresi memiliki motivasi dan harga diri yang rendah dalam mencapai tujuan hidup. Salah satu cara untuk menurunkan depresi yakni dengan bersyukur. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Grateful Induce Video* pada kecenderungan depresi mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *pretest and posttest control group design* menggunakan skala DASS subskala depresi. Subjek penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa yang memiliki tingkat depresi sedang, berat, dan sangat berat (≥ 14). Subjek dibagi ke dalam dua kelompok, 14 pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan menonton video tiga kali dan 16 pada kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan *ANOVA Mixed Method*. Hasil analisis menunjukkan nilai $F=7,956$ ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan skor kecenderungan depresi yang signifikan pada kedua kelompok subjek. Selain itu, pemberian perlakuan menonton tayangan *Grateful Induce Video* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecenderungan depresi subjek dengan sumbangan efektif 67,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima dan perlakuan ini dapat menjadi cara sederhana untuk menurunkan kecenderungan depresi.

Kata kunci: depresi, mahasiswa, syukur