



Menelusuri gejala depresi dalam ranah digital: analisis status whatsapp di kalangan mahasiswa

Author Name(s): RG Guntur Alam, Sigit Muryono

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: P. Tommy Y. S. Suyasa

Article History

Received: 12 Jun 2024

Revised: 21 Jul 2024

Accepted: 21 Aug 2024

How to cite this article (APA)

Alam, RG, G. & Muryono, S. (2024). How do physical fitness, nutritional status, and self-concept affect student learning outcomes in physical education with a focus on health and hygiene education?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 12(3), 1-11.
<https://doi.org/10.29210/1110300>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1110300>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Alam, RG, G. & Muryono, S. (2024)

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)

Menelusuri gejala depresi dalam ranah digital: analisis status whatsapp di kalangan mahasiswa



RG Guntur Alam^{1*}, Sigit Muryono²

¹ Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

ABSTRACT

Depresi merupakan kondisi umum yang sering kali tidak terdiagnosis di kalangan mahasiswa. Status WhatsApp di jejaring sosial di kalangan mahasiswa dapat menampilkan indikasi depresi yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengungkapan status WhatsApp mahasiswa yang memenuhi kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) untuk gejala depresi atau episode depresi mayor (EDM). Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi observasional lintas-seksional untuk mengamati pengungkapan gejala depresi dan pola penggunaan WhatsApp pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Data dikumpulkan dari pembaruan status WhatsApp yang tersedia publik dalam grup-grup mahasiswa antara 1 Mei 2023 dan 1 Mei 2024. Status WhatsApp yang dievaluasi adalah yang diunggah oleh mahasiswa tahun ketiga dan keempat studi mereka. Analisis regresi binomial negatif digunakan untuk memodelkan hubungan antara pengungkapan depresi dan demografi atau karakteristik penggunaan WhatsApp di kalangan mahasiswa. Sebanyak 150 status dievaluasi, dengan pemilihan status terdiri dari 43,5% perempuan dan usia rata-rata 20 tahun. Secara keseluruhan, 31,3% status menampilkan gejala depresi dan 2,5% memenuhi kriteria untuk EDM. Mahasiswa umumnya menunjukkan gejala yang konsisten dengan depresi melalui status WhatsApp. Oleh karena itu, WhatsApp dapat menjadi salah satu jalur inovatif untuk melawan stigma seputar kondisi kesehatan mental, atau untuk mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami depresi.

Keywords:

Ranah digital
Kesehatan mental
Pengungkapan diri
Jaringan sosial
WhatsApp

Corresponding Author:

RG Guntur Alam
Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
Email: datuak73@yahoo.com

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami di kalangan populasi mahasiswa. Selama menjalani pendidikan, proporsi depresi pada mahasiswa mencapai 56%, dan meningkat dua kali lipat pada akhir tahun pertama (Mairuhu et al., 2022). Dianovinina (2018) mengungkapkan bahwa rata-rata prevalensi kemungkinan terjadinya depresi di kalangan mahasiswa adalah 16,7%, dengan prevalensi 6,2% pada laki-laki dan 21,6% pada perempuan.

Dengan lebih dari separuh dewasa muda yang memasuki pendidikan tinggi, universitas merupakan lingkungan penting untuk menangani depresi. Depresi seringkali mulai pada masa remaja dan dewasa muda, serta dikaitkan dengan hasil kesehatan dan sosial yang negatif (Hartosujono, 2020). Pendekatan state of the art dalam menangani depresi saat ini mencakup terapi kognitif-perilaku, penggunaan aplikasi kesehatan mental yang menawarkan terapi digital, serta

program pencegahan dan intervensi berbasis kampus yang komprehensif dan inklusif, termasuk mendeteksi status media sosial penggunaannya sebagai salah satu alternatif program pencegahan (Van Assche et al., 2022).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, kesulitan tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan, dan kurang konsentrasi (Khan, 2019). Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, serta secara substansial mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari (Nuraenah et al., 2023). Untuk episode depresi mayor (EDM), bentuk depresi yang paling umum di antara remaja dan dewasa muda, gejala harus hadir "sebagian besar setiap hari" selama periode dua minggu (Otasowie, 2021). Pada tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Riziana et al., 2023). Meskipun kriteria DSM berguna dalam mendefinisikan depresi, diagnosis memerlukan pasien untuk memulai kunjungan klinik dan melaporkan gejala yang memicu pengakuan penyedia bahwa evaluasi kesehatan mental diperlukan.

Meskipun prevalensi depresi pada populasi ini tinggi, mahasiswa yang mengalami depresi sering tidak terdiagnosis karena banyak yang tidak merasakan kebutuhan akan bantuan dan tidak mencari layanan klinis. Yates et al., (2020) menemukan bahwa meskipun 41% mahasiswa melaporkan mereka merasa begitu depresi sehingga sulit untuk menjalankan aktivitas sebagai mahasiswa, kurang dari 10% dari mereka yang melaporkan mencari perawatan dan didiagnosis dengan depresi. Selain itu, Stallman (2010) menemukan bahwa sekitar 19% mahasiswa Australia mengalami tingkat distress psikologis yang signifikan, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan dukungan psikologis yang memadai. Di Amerika Serikat, Hunt & Eisenberg (2010) melaporkan bahwa 36% mahasiswa menunjukkan gejala depresi, tetapi hambatan seperti stigma, kurangnya kesadaran tentang layanan yang tersedia, dan keterbatasan akses menyebabkan banyak dari mereka tidak mencari bantuan profesional.

Dari survei yang melibatkan mahasiswa dari 19 negara, ditemukan bahwa 31% dari mahasiswa mengalami gejala depresi yang signifikan, namun kurang dari sepertiga dari mereka yang terpengaruh pernah menerima diagnosis formal atau bantuan profesional (Auerbach et al., 2018). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan penggunaan layanan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Bahkan di negara-negara dengan sistem kesehatan yang lebih maju, seperti Inggris, survei oleh YouGov menunjukkan bahwa 27% mahasiswa melaporkan memiliki masalah kesehatan mental yang serius, tetapi hanya sekitar 15% yang menerima perawatan profesional (Day et al., 2024). Kondisi ini menegaskan perlunya peningkatan upaya dalam deteksi dini, penjangkauan, dan pendidikan tentang kesehatan mental di kampus, serta pengurangan stigma terkait mencari bantuan untuk masalah psikologis. Tanpa intervensi yang tepat, depresi di kalangan mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif jangka panjang pada kesehatan mental mereka, keberhasilan akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan prevalensi yang tinggi dan dampak signifikan pada kesejahteraan individu, sangat penting untuk mencari cara baru untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mungkin berisiko mengalami masalah kesehatan mental dan mengarahkan mereka ke layanan yang sesuai. Dalam konteks ini, status WhatsApp dapat memberikan peluang inovatif untuk mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko (Kumar, A. & Nanda, 2019), memanfaatkan platform ini sebagai alat yang potensial untuk memonitor dan mendeteksi tanda-tanda depresi secara lebih efektif. Lebih dari 90% mahasiswa menggunakan WhatsApp. WhatsApp memiliki peran signifikan di kalangan mahasiswa sebagai alat komunikasi utama yang memfasilitasi pertukaran informasi, koordinasi kelompok studi, dan interaksi sosial secara real-time (Church & De Oliveira, 2013). Salah satu fitur populer WhatsApp adalah "status pembaruan" di mana teks yang ditulis secara pribadi oleh pengguna menggambarkan pengalaman atau emosi mereka saat ini, ditampilkan bersama dengan tanggal dan waktu pembaruan.

Laporan anekdotal menyarankan bahwa beberapa mahasiswa membahas masalah kesehatan mental dalam pembaruan status WhatsApp mereka, dengan contoh seperti "Saya merasa sangat sedih minggu ini," atau "Terlalu bosan duduk di kelas" (Lee & Cho, 2021). Meskipun prevalensi pengungkapan semacam itu belum diketahui secara pasti, karena sebagian besar status WhatsApp

mahasiswa bersifat publik, pembaruan status ini dapat diakses oleh teman sebaya mahasiswa dan anggota jaringan WhatsApp universitas, termasuk penyedia layanan kesehatan kampus (Morgan & Hartwell, 2020). Oleh karena itu, pentingnya melakukan studi lebih lanjut untuk mengeksplorasi sejauh mana informasi yang diposting dalam status WhatsApp dapat dikaitkan secara konsisten dengan kondisi kesehatan mental, seperti depresi di kalangan mahasiswa.

Jika mahasiswa menggunakan status WhatsApp untuk mengungkapkan gejala depresi, pengungkapan tersebut bisa dilihat oleh teman sebaya serta audiens online yang lebih besar yang mungkin dapat memfasilitasi identifikasi atau rujukan untuk masalah kesehatan mental (Frison & Eggermont, 2020). Sebelum upaya semacam itu atau intervensi potensial dapat dipertimbangkan, prevalensi dan konten pengungkapan semacam itu harus dinilai (Guntuku et al., 2019). Tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan prevalensi gejala depresi yang terungkap dalam pembaruan status WhatsApp, serta untuk menilai sejauh mana informasi yang diposting dapat mencerminkan kondisi depresi mayor berdasarkan kriteria diagnostik DSM. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud untuk mengevaluasi potensi WhatsApp sebagai alat untuk memantau kesehatan mental mahasiswa dalam lingkungan digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi observasional lintas-seksional (Creswell & Creswell, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti mengamati dan mengumpulkan data mengenai pembaruan status WhatsApp mahasiswa dari grup-grup tertentu di universitas, untuk mengevaluasi pengungkapan gejala depresi dan pola penggunaan WhatsApp dalam populasi tersebut. Penelitian ini dilakukan antara tanggal 1 Mei 2023 dan 1 Mei 2024 di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penelitian ini menggunakan WhatsApp karena merupakan media sosial yang paling populer di antara populasi target kami (Omar & Dequan, 2020). Status WhatsApp yang dimasukkan dalam penelitian ini jika mereka tersedia secara publik dalam grup WhatsApp mahasiswa di universitas kami, menyatakan usia mereka di atas 18 tahun, dan memberikan bukti aktivitas status dalam 30 hari terakhir (Watkins & Kitto, 2021). Untuk mengevaluasi mahasiswa aktif, kami memilih status WhatsApp yang dapat diakses secara publik dari mahasiswa yang telah menyelesaikan tahun kedua dan ketiga studi mereka (mahasiswa tingkat tiga dan empat) (Guntuku et al., 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengambil status WhatsApp secara massal dari banyak pengguna, diperlukan akses ke API WhatsApp. Saat ini, WhatsApp tidak memberikan akses ke API untuk tujuan tersebut karena kebijakan ketat terkait penggunaannya (WhatsApp, 2023). Oleh karena itu, kami menggunakan cara manual untuk mengidentifikasi status WhatsApp dalam jaringan universitas kami. Hasil identifikasi tidak diurutkan secara alfabetis dan tidak berdasarkan usia hingga mencapai 280 status. Oleh karena itu, status WhatsApp diurutkan terlebih dahulu secara alfabetis dan diklasifikasikan berdasarkan usia untuk memudahkan pengolahan data. Tujuan kami untuk evaluasi ini adalah menilai 150 status mahasiswa yang saat ini berada dalam lingkungan universitas, sehingga kami memfokuskan pada mahasiswa yang telah menyelesaikan tahun kedua dan ketiga.

Pemeriksa pertama kali melihat "bagian informasi" dari status untuk mendapatkan informasi demografis dan informasi yang menggambarkan penggunaan WhatsApp (Moreno et al., 2016). Kedua, untuk mengevaluasi pengungkapan gejala depresi, pemeriksa meninjau riwayat pembaruan status setiap pengguna dari tanggal evaluasi hingga tanggal yang sama satu tahun sebelumnya (Kumar, A. & Nanda, 2019). Untuk setiap pembaruan status yang mencakup gejala depresi, pemeriksa mencatat teks secara verbatim dan tanggal pengungkapan. Pembaruan status yang merujuk pada orang lain selain pemilik status (misalnya, "Fulan duduk di samping saya di kelas dan dia terlihat murung") tidak dianggap sebagai referensi pribadi dan dikecualikan (Moreno et al., 2016). Ketiga, untuk status di mana pembaruan status mengungkapkan gejala depresi, peneliti mengevaluasi apakah pengguna WhatsApp lain merespons gejala depresi tersebut dengan "balas" terhadap pembaruan status

tersebut (Yaden et al., 2018). Pengguna WhatsApp dapat memperbarui statusnya sebagai umpan balik publik terhadap pembaruan status, baik berupa teks maupun gambar (Wang et al., 2018).

Teknik Analisis Data

Semua analisis statistik dilakukan dengan menggunakan STATA versi 17. Analisis bivariat dilaksanakan untuk mengeksplorasi korelasi antara keberadaan atau ketiadaan pengungkapan depresi di WhatsApp dengan demografi dan karakteristik penggunaan WhatsApp (Mukaka, 2018). Uji chi-kuadrat Pearson digunakan untuk perbandingan kategoris, sementara model regresi bivariat digunakan untuk ukuran berkelanjutan (McHugh, 2018). Jumlah hari sejak pembaruan status WhatsApp terakhir dan jumlah referensi terhadap kesulitan tidur diperlakukan sebagai variabel hitungan dan dianalisis menggunakan model regresi binomial negatif (Hilbe, 2017).

Selanjutnya, dilakukan evaluasi hubungan antara jumlah referensi depresi dengan demografi dan variabel penggunaan WhatsApp menggunakan model regresi binomial negative (Cameron & Trivedi, 2018). Analisis ini dilakukan dengan metode regresi langkah maju, di mana variabel ditambahkan satu per satu ke dalam model, dan kemudian dikonfirmasi dengan regresi langkah mundur, di mana variabel yang tidak signifikan dihapus satu per satu, untuk memastikan model yang paling sesuai (Lewis & Sauro, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada evaluasi 280 status WhatsApp untuk mencapai target sampel sebanyak 150. Dalam proses ini, kami menemukan bahwa sebagian besar pengecualian status terjadi karena ketidakterediaan informasi usia pada status atau pengaturan keamanan status yang ditetapkan sebagai "pribadi". Pada akhirnya, dari 150 status yang berhasil disertakan dalam analisis, 43,5% merupakan milik perempuan dengan rentang usia rata-rata peserta adalah 20 tahun. Tabel 1 menampilkan karakteristik demografi dan penggunaan WhatsApp dari 150 status yang disertakan.

Tabel 1. Karakteristik Demografi dan Penggunaan Whatsapp dari 150 Status yang Disertakan

	Jumlah Status	Persentase
Umur (tahun)		
19	22	14,6
20	58	38,6
>21	70	46,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	85	56,6
Perempuan	65	37,3
Aktifitas WhatsApp		
Jumlah teman (Group)	98	
Terakhir Aktif (Hari)	140	
Referensi Kesehatan Mental		
Gejala depresi yang ditampilkan	47	31,3
Tanggapan terhadap referensi depresi oleh orang lain	34	22,6
Kesulitan tidur yang ditampilkan	60	40,0

Prevalensi Referensi Depresi di WhatsApp

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, 31,3% dari status mengungkapkan satu atau lebih gejala depresi pada pembaruan status. Ketika menggali lebih dalam, jenis referensi gejala depresi yang paling umum adalah pernyataan suasana hati yang sedih, dengan total 47 referensi masuk ke dalam kategori ini. Referensi perasaan bersalah atau tidak berharga ditemukan sebanyak 15 kali. Keraguan muncul dalam 6 referensi, sedangkan kehilangan energi dalam 5 referensi. Gejala penurunan minat atau kesenangan dalam aktivitas, perubahan selera makan, dan kegelisahan psikomotor hanya ditemukan pada 1 referensi masing-masing. Namun, tidak ditemukan referensi tentang ideasi bunuh diri dalam data penelitian ini. Terkait dengan kriteria DSM untuk episode depresi mayor, ditemukan bahwa 5 status (2,5%) memenuhi kriteria tersebut. Tabel 2 menunjukkan

kategori referensi depresi dan contoh teks dari referensi tersebut (American Psychiatric Association, 2018).

Tabel 2. Kriteria DSM-5 untuk Episode Depresi Mayor dan Contoh Referensi dari Data

Kriteria DSM-5 Berdasarkan Kategori	Contoh Kata Kunci atau Frasa	Contoh Refrensi Data
Suasana Hati Depresi	"sedih sepanjang waktu", "merasa kosong", "sering menangis"	"Merasa sangat sedih hari ini", "Hidup ini terasa kosong", "Kenapa selalu merasa putus asa?"
Kehilangan Minat atau Kesukaan	"tidak tertarik melakukan apapun", "tidak ada yang menyenangkan lagi", "kehilangan minat"	"Dulu suka main game, sekarang rasanya malas", "Tidak ada yang menarik lagi dalam hidup ini", "Tidak ada yang bisa membuatku senang lagi"
Perubahan Berat Badan atau Nafsu Makan	"kehilangan selera makan", "makan berlebihan", "turun berat badan", "naik berat badan"	"Tidak nafsu makan sama sekali", "Kenapa berat badanku naik terus?", "Sudah beberapa hari ini makan cuma sedikit"
Gangguan Tidur	"tidak bisa tidur", "terlalu banyak tidur", "susah tidur"	"Sudah dua malam tidak bisa tidur", "Kenapa rasanya ingin tidur terus?", "Insomnia lagi, begadang terus"
Agitasi atau Retardasi Psikomotor	"terlihat gelisah", "gerak lambat"	"Kenapa aku jadi gelisah terus?", "Gerakanku jadi lambat, nggak semangat", "Rasanya ingin berdiam diri saja"
Kelelahan atau Kehilangan Energi	"terlalu lelah", "tidak punya energi", "kehilangan kekuatan"	"Capek banget, padahal nggak ngapa-ngapain", "Energi habis, tidak sanggup lagi", "Baru bangun tidur, sudah lelah lagi"
Perasaan Tidak Berharga atau Bersalah Berlebihan	"merasa tidak berguna", "terlalu bersalah", "merasa gagal"	"Merasa tidak berguna dalam hidup ini", "Kenapa selalu merasa bersalah?", "Aku ini memang tidak ada artinya"
Kesulitan Konsentrasi atau Keraguan	"sulit fokus", "tidak bisa konsentrasi", "ragu-ragu"	"Sulit fokus saat bekerja", "Tidak bisa konsentrasi sama sekali", "Ragu-ragu terus, tidak bisa ambil keputusan"
Pikiran tentang Kematian atau Bunuh Diri	"ingin mati", "berpikir untuk bunuh diri", "punya rencana bunuh diri"	"Lebih baik mati daripada hidup begini", "Kenapa selalu berpikir tentang kematian?", "Rasanya ingin mengakhiri semuanya"

Sumber : (American Psychiatric Association, 2018)

Asosiasi dengan Keberadaan atau Ketiadaan Referensi Depresi

Data status WhatsApp dikumpulkan dan diurutkan secara alfabetis dalam format terstruktur dengan variabel-variabel seperti ID Profil, Tanggal Evaluasi, Tanggal Pembaruan Status, Teks Pembaruan Status, Mengandung Gejala Depresi, Tanggal Komentar, Teks Komentar, dan Jumlah Komentar. Data kemudian diimpor ke dalam STATA 17.0 untuk analisis statistik. Impor data CSV ke STATA dengan menggunakan perintah `import delimited`. Setelah data diimpor, dilakukan pembersihan data untuk memastikan format yang sesuai. Untuk mengeksplorasi hubungan antara pengungkapan gejala depresi dan demografi, serta karakteristik penggunaan WhatsApp, dilakukan analisis bivariat. Analisis Chi-square digunakan untuk variabel kategorikal, sedangkan regresi bivariat digunakan untuk variabel kontinu. Contohnya, untuk menguji hubungan antara pengungkapan gejala depresi dan jenis kelamin, kami menggunakan perintah `tab Mengandung_Gejala_Depresi Gender, chi2`. Untuk

mengevaluasi hubungan antara jumlah komentar dan pengungkapan gejala depresi, digunakan perintah ``reg Jumlah_Komentar Mengandung_Gejala_Depresi``.

Selanjutnya, digunakan model regresi binomial negatif untuk menganalisis jumlah komentar atau referensi atau sebutan mengenai masalah tidur yang muncul dalam pembaruan status WhatsApp dan dihitung sebagai angka, dengan perintah ``nbreg Jumlah_Komentar Mengandung_Gejala_Depresi Gender Age``. Regresi langkah maju dan mundur juga dilakukan untuk menentukan model terbaik dengan menambahkan atau menghapus variabel. Proses regresi langkah maju dilakukan dengan perintah ``stepwise, pr(.05): nbreg Jumlah_Komentar Mengandung_Gejala_Depresi Gender Age``, sedangkan regresi langkah mundur dilakukan dengan perintah ``stepwise, pe(.05): nbreg Jumlah_Komentar Mengandung_Gejala_Depresi Gender Age``.

Hubungan bivariat antara keberadaan gejala depresi dengan karakteristik demografis dan penggunaan whatsapp digambarkan dalam Tabel 3. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat tiga lebih cenderung menampilkan gejala depresi (36%) dibandingkan dengan mahasiswa tingkat dua (14%). Sementara itu, peserta yang menampilkan gejala depresi cenderung telah memperbarui status WhatsApp mereka lebih baru. Rata-rata, mereka yang menampilkan gejala depresi telah memperbarui status WhatsApp mereka 3,4 hari sebelum status dievaluasi, sedangkan mereka yang tidak menampilkan depresi telah terakhir memperbarui status mereka 6,6 hari yang lalu. Referensi terhadap masalah tidur umum, dengan 40% status menampilkan pengakuan ini. Total terdapat 168 referensi tentang tidur dalam kumpulan data penelitian ini. Separuh dari peserta yang menampilkan gejala depresi juga menampilkan referensi tentang kesulitan tidur, di antara peserta yang tidak menampilkan gejala depresi hanya 30% yang menampilkan kesulitan tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 31,3% mahasiswa mengungkapkan komentar yang memenuhi kriteria sebagai gejala depresi di WhatsApp. Dengan lebih dari 80% profil yang dievaluasi tersedia secara publik, dan data menunjukkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa aktif memperbarui status WhatsApp, hasil penelitian ini kemungkinan dapat digeneralisasikan dalam pengaturan universitas ini. Selain itu, sebagian kecil status WhatsApp yang dikodekan menampilkan gejala depresi yang sesuai dengan kriteria DSM untuk episode depresi mayor.

Dalam menciptakan status WhatsApp, mahasiswa dapat memberikan wawasan kepada peneliti dan penyedia layanan kesehatan tentang aspek perilaku mereka yang tidak selalu terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa remaja seringkali mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka melalui status WhatsApp daripada secara langsung. Meskipun status WhatsApp merupakan dokumen yang dibagikan dan dibangun secara sosial, pemilik status tetap memiliki kontrol dalam memilih aspek identitas mereka yang ingin mereka tampilkan atau hindari dari fokus publik.

Tabel 3. Hubungan Bivariat antara Keberadaan Gejala Depresi yang Ditampilkan dengan Karakteristik Demografis dan Penggunaan WhatsApp

	Tidak ada referensi tentang depresi pada Status			Satu atau lebih referensi depresi pada status			p-value
	N	%	Mean	N	%	Mean	
Umur (tahun)							0.037 ¹
19	17	16.3		5	10.8		
20	45	43.3		13	30.2		
>21	42	40.4		28	60.8		
Jenis Kelamin							0.438 ¹
Laki-laki	85	56.6		16	10.6		
Perempuan	65	37.3		32	21.3		
Aktifitas WhatsApp							
Jumlah teman (Group)	61		22.3 (5.3)	37		24.6	0.432 ²
Terakhir Aktif (Hari)	107		6.6 (7.3)	43		3.4 (3.8)	<0.001 ³
Referensi Kesehatan							

Tanggapan terhadap referensi depresi oleh	22.6	34	0.7 (1.2)			
Kesulitan tidur yang ditampilkan	100	40.0	0.8 (1.6)	50	2.5 (3.5)	<0.001 ³

¹p-value dari uji *Pearson Chi-Square*

²p-value dari analisis regresi linier bivariat dengan akar kuadrat jumlah teman sebagai variabel terikat

³p-value dari analisis regresi binomial negatif bivariat

Meskipun terdapat potensi stigma terkait dengan gejala atau diagnosis kesehatan mental, sekitar 31,3% dalam penelitian ini secara terbuka menampilkan referensi depresi. Studi ini tidak memberikan bukti tentang validitas gejala depresi yang ditampilkan, tetapi memberikan perkiraan prevalensi dan deskripsi yang detail tentang bagaimana pembaruan status ini ditampilkan. Temuan menunjukkan bahwa 2,5% dari status menampilkan gejala depresi yang konsisten dengan diagnosis DSM untuk episode depresi mayor, termasuk waktu dan kategori gejala. Tingkat prevalensi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di mana pengungkapan gejala depresi dilaporkan oleh para partisipan. Studi lain menemukan bahwa lebih dari 25% partisipan remaja melaporkan setidaknya satu gejala inti DSM dari gangguan depresi mayor. WhatsApp dapat memberikan cara baru untuk menyelidiki pola pengungkapan depresi baik untuk tujuan diagnostik maupun pengobatan, meskipun tidak akan dijadikan sebagai alat resmi untuk mendiagnosis depresi. Informasi yang ditampilkan dapat membantu identifikasi mahasiswa berisiko dan mendorong evaluasi klinis lebih lanjut.

Temuan menyarankan beberapa hubungan antara karakteristik penggunaan WhatsApp dan gejala depresi. Pertama, mahasiswa yang lebih aktif di WhatsApp cenderung lebih mungkin menunjukkan tanda-tanda depresi. Mahasiswa yang mengalami gejala depresi mungkin lebih sering menggunakan media sosial sebagai saluran komunikasi yang dianggap aman dan tidak langsung untuk menyampaikan emosi. Kedua, referensi terkait depresi lebih sering muncul dalam status WhatsApp yang mendapatkan respons dari pengguna lain. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang mendapatkan dukungan dari teman daring mereka mungkin lebih cenderung untuk membicarakan gejala depresi secara terbuka dalam status mereka. Dari sudut pandang lain, ini juga menandakan bahwa pengungkapan depresi di WhatsApp sering kali menghasilkan tanggapan dari teman sebaya yang melihatnya. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa ingin meminta bantuan kepada teman mereka dan lebih dari setengah mahasiswa tertarik untuk belajar cara membantu rekan mereka yang mengalami kesulitan. Mahasiswa yang lebih aktif terlibat dalam jaringan sosial mungkin merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan gejala depresi di profil atau status media sosial mereka. Pertimbangan terakhir adalah bahwa pengguna WhatsApp yang lebih aktif mungkin cenderung untuk membagikan informasi lebih banyak secara umum, dan oleh karena itu lebih mungkin untuk menampilkan referensi terkait depresi.

Dalam membandingkan temuan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, prevalensi pengungkapan gejala depresi di WhatsApp sebesar 31,3% di antara mahasiswa sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa sering kali mengalami gejala depresi yang signifikan. Penelitian Yates et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami depresi tidak mencari atau menerima perawatan klinis, meskipun mereka mengalami kesulitan yang signifikan dalam menjalankan aktivitas akademik mereka. Hal ini mencerminkan temuan kami bahwa meskipun gejala depresi dapat terlihat secara terbuka di platform media sosial seperti WhatsApp, banyak mahasiswa mungkin tidak mencari bantuan profesional yang diperlukan.

Studi lain oleh [Auerbach et al. \(2018\)](#), [Hunt & Eisenberg \(2010\)](#), dan [Stallman \(2010\)](#) juga menyoroti bahwa stigma, kurangnya kesadaran tentang layanan yang tersedia, dan keterbatasan akses sering menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Temuan kami menegaskan bahwa meskipun pengungkapan gejala depresi di media sosial dapat membuka peluang untuk deteksi dini, masih diperlukan upaya untuk mengurangi stigma terkait pencarian bantuan dan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental di lingkungan kampus. Dengan demikian, integrasi WhatsApp sebagai alat potensial untuk memantau dan

mendeteksi gejala depresi dapat menjadi langkah inovatif dalam meningkatkan pendekatan pencegahan dan intervensi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. WhatsApp tidak hanya sebagai alat komunikasi utama, tetapi juga dapat memberikan insight yang berharga dalam pola pengungkapan dan respons terhadap gejala depresi, yang dapat membantu dalam mendukung upaya kesehatan mental di kampus secara lebih efektif.

Simpulan

Dalam penelitian ini, dievaluasi 280 status WhatsApp untuk mencapai sampel sebanyak 150. Mayoritas pengecualian status terjadi karena ketidakterediaan informasi usia atau pengaturan keamanan status yang ditetapkan sebagai "pribadi". Dari 150 status yang disertakan, 43,5% milik perempuan dengan rentang usia rata-rata peserta adalah 20 tahun. Temuan menunjukkan bahwa sekitar 31,3% status menampilkan satu atau lebih gejala depresi, dengan pernyataan suasana hati yang sedih menjadi jenis referensi gejala depresi yang paling umum. Sebanyak 2,5% status memenuhi kriteria DSM untuk episode depresi mayor. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat tiga lebih cenderung menampilkan gejala depresi dan cenderung telah memperbarui status WhatsApp mereka lebih baru. Temuan ini menyoroti hubungan antara karakteristik penggunaan WhatsApp dan gejala depresi, di mana mahasiswa yang lebih aktif di platform ini cenderung lebih mungkin menunjukkan tanda-tanda depresi. Dalam melihat pentingnya penggunaan WhatsApp sebagai salah satu inovasi untuk mengidentifikasi gejala depresi, temuan penelitian ini memberikan wawasan yang berharga. Meskipun temuan tersebut menunjukkan bahwa sekitar 31,3% status WhatsApp menampilkan gejala depresi, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Fokus hanya pada satu platform media sosial dan satu universitas, serta penggunaan profil yang tersedia secara publik, menjadi beberapa keterbatasan tersebut. Validitas pembaruan status yang menunjukkan gejala depresi juga masih belum jelas tanpa konteks klinis yang tepat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut seharusnya lebih memperhatikan hubungan antara gejala depresi yang ditampilkan dan gejala yang dilaporkan sendiri menggunakan skala klinis.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2018). *Highlights of Changes from DSM-IV-TR to DSM-5*.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623.
- Cameron, A. C., & Trivedi, P. K. (2018). Regression Analysis of Count Data. *Econometric Society Monographs*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316273070>
- Church, K., & De Oliveira, R. (2013). What's up with WhatsApp? Comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS. *In Proceedings of the 15th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*, 352–361.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Day, E., Manitsa, I., Farley, A., & Kelly, J. F. (2024). The UK National Recovery Survey: nationally representative survey of people overcoming a drug or alcohol problem. *BJPsych Open, 10*(2), e67.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Journal Psikogenesis, 6*(1), 69–78.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an Integrated and Differential Approach to the Relationships Between Loneliness, Different Types of Facebook Use, and Adolescents' Depressed Mood. *Communication Research, 47*(5), 701–728. <https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- Guntuku, S. C., Schneider, R., Pelullo, A., Young, J., Wong, V., Ungar, L., & Polsky, D. (2019). Studying expressions of loneliness in individuals using twitter: an observational study. *BMJ Open, 9*(11).

- <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030355>
- Hilbe, J. M. (2017). Negative Binomial Regression for Count Data. *Cambridge University Press*.
<https://doi.org/10.1017/9781316275489>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3–10.
- Khan, A. (2019). Association of Depression with Chronic Illnesses: A Cross-Sectional Survey in Tertiary Care Centre. *EC Psychology and Psychiatry, 8*, 877–883.
- Kumar, A., & Nanda, P. (2019). Social Media and Mental Health: Using WhatsApp Status to Identify At-Risk Students. *Journal of Medical Internet Research, 21*(9). <https://doi.org/10.2196/14837>
- Lee, H. S., & Cho, J. (2021). Exploring the Use of WhatsApp Status Updates for Mental Health Awareness among University Students: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8). <https://doi.org/3923>. doi:10.3390/ijerph18083923
- Lewis, J. R., & Sauro, J. (2017). Regression methods for user research: Simple steps to regression analysis. *MeasuringU Press*.
- Mairuhu, Jeremy, Yakobus, S., & Huwae, L. B. (2022). Hubungan Lingkungan Pembelajaran Pada Sistem Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi Dengan Tingkat Gejala Depresi Dan Tingkat Gejala Cemas Pada Mahasiswa Angkatan 2017-2020 Fakultas Kedokteran Universitas. *Pattimura Ambon Pattimura Medical Review, 4*(2), 1–14.
- McHugh, M. L. (2018). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia Medica, 22*(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2016). Secret Society 123: Understanding the Language of Self-Harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health, 58*(1), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.015>
- Morgan, K. T., & Hartwell, H. (2020). The Ethical Implications of Using Social Media for Mental Health Monitoring in Higher Education. *Ethics and Information Technology, 22*(3), 185–198. <https://doi.org/10.1007/s10676-020-09548-1>
- Mukaka, M. M. (2018). A guide to appropriate use of Correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal, 24*(3), 69–71. <https://doi.org/10.4314/mmj.v24i3.7>
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6*(10), 4307–4316.
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies, 14*(4), 121–137. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>
- Otasowie, J. (2021). Co-occurring mental disorder and substance use disorder in young people: aetiology, assessment and treatment. *BJPsych Advances, 27*(4), 272–281.
- Riziana, K. F., Fatmawati, F., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Medical Studies, 3*(1), 39–47.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249–257.
- Van Assche, E., Ramos-Quiroga, J. A., Pariante, C. M., Sforzini, L., Young, A. H., Flossbach, Y., & Maron, E. (2022). Digital tools for the assessment of pharmacological treatment for depressive disorder: state of the art. *European Neuropsychopharmacology, 60*, 100–116.
- Wang, Y., Tian, Y., & Ma, Y. (2018). Using Social Media to Understand the Impact of Resilience on Student Mental Health: A Longitudinal Study. *Journal of Educational Psychology, 110*(4), 561–570. <https://doi.org/10.1037/edu0000234>
- Watkins, L., & Kitto, K. (2021). Privacy in Online Learning: Student Perceptions and Technological Implications. *IEEE Access, 9*, 118811–118825. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3107287>
- WhatsApp. (2023). *API Usage Policy*. Retrieved from WhatsApp Business API.
- Yaden, D. B., Eichstaedt, J. C., Medvedev, O., Smith, L. B., Buffone, A., Schwartz, H. A., & Seligman, M. E. (2018). The language of religious affiliation: Social, emotional, and cognitive differences. *Social Psychological and Personality Science, 9*(4), 444–452.

<https://doi.org/10.1177/1948550617711229>

Yates, Evans, B., DeLetter, M. C., & Parrish, E. M. (2020). Prescribed exercise for the treatment of depression in a college population: An interprofessional approach. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 894–899.