

## **POLA BAHASA PENANDA KECENDERUNGAN DEPRESI DI MEDIA SOSIAL: SEBUAH STUDI LITERATUR NARATIF**

**Firdhaniaty Rachmania**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan  
Indonesia, Bandung, Indonesia  
Pos-el: firdhaniatyr@upi.edu

### **ABSTRAK**

Depresi merupakan salah satu gangguan mental paling umum di dunia. Seiring dengan kemajuan teknologi, muncul peluang untuk mengenali depresi melalui ungkapan yang dituliskan di platform digital. Kajian ini merangkum hasil-hasil penelitian terdahulu yang mengulas karakteristik linguistik dalam unggahan pengguna yang menunjukkan tanda-tanda kerentanan psikologis. Sumber data berasal dari artikel ilmiah terbitan 2014–2024, diperoleh melalui Google Scholar dan ResearchGate. Melalui pendekatan studi literatur naratif, ditemukan beberapa pola bahasa yang menjadi indikator kecenderungan depresi, yaitu: (1) Konten memuat ekspresi emosional, dukungan dan informasi, atau ekspresi kontekstual; (2) Penggunaan kata-kata absolut; (3) Gaya linguistik berupa pemilihan kata yang memuat emosi negatif, kata yang berfokus pada masa lalu, serta urutan kata yang tidak biasa; (4) Penggunaan kata ganti orang pertama tunggal; dan (5) Narasi konten yang sangat panjang maupun sangat pendek.

**Kata kunci:** pola bahasa, depresi, media sosial, psikolinguistik, studi literatur naratif

### **ABSTRACT**

*Depression is one of the most common mental disorders in the world. With the rise of digital technology, opportunities have emerged to detect depression through written expressions on online platforms. This study synthesizes previous research examining linguistic characteristics found in user-generated content that reflects signs of psychological vulnerability. The data were drawn from scholarly publications released between 2014-2024, accessed via Google Scholar and ResearchGate. Using a narrative literature review, several language patterns were identified as indicators of depressive tendencies, including: (1) content containing emotional expressions, support and informational messages, or contextual disclosures; (2) the use of absolutist words; (3) linguistic styles involving the use of negatively emotional words, past-focused language, and atypical word order; (4) the use of first-person singular pronouns; and (5) content narratives that are either excessively long or notably short.*

**Keywords:** *language patterns, depression, social media, psycholinguistics, narrative literature review*

## **A. PENDAHULUAN**

Depresi dinobatkan sebagai salah gangguan mental paling umum di dunia, sebab diperkirakan terdapat lebih dari 300 juta orang menderita depresi, yang setara dengan 4,4% populasi dunia (WHO, 2017). Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018) mencatat bahwa prevalensi penduduk usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia yang memiliki gangguan depresi adalah 6,1% atau sekitar 706.689 penduduk. Tidak hanya itu, dari laporan yang sama diketahui bahwa Jawa Barat ternyata dinobatkan sebagai provinsi dengan persentase pengidap depresi tertinggi dengan angka menyentuh 7,8% atau setara dengan 130.528 orang. Bukti-bukti statistik menggambarkan berapa besarnya risiko seseorang mengidap gangguan depresi dan betapa pentingnya mendalami topik ini demi mendukung pendeteksian dini.

Keberadaan gangguan depresi yang tinggi membuka diskusi dan pengungkapan diri di media sosial sebagai bagian hidup tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat (Trifan, Antunes, Matos, & Oliveira, 2020). Seperti yang diungkapkan Ahmad (2020), media sosial yang berperan sebagai wadah pertukaran informasi seputar kesehatan mental relevan untuk digunakan oleh masyarakat luas, terutama mereka yang lahir dan berkembang di era teknologi. Kepopuleran media sosial terutama di kalangan generasi muda, disebabkan oleh peluang yang dihadirkan media sosial bagi penggunaanya untuk mengekspresikan diri terkait minat, perasaan, dan berbagi rutinitas sehari-hari (Aldarwish & Ahmad, 2017).

Depresi sebagai salah satu gangguan mental dapat sangat mempengaruhi kehidupan pengidapnya, oleh karena itu individu mungkin melakukan *self-disclosure* atau upaya mengomunikasikan fakta tentang dirinya sendiri di media sosial (Schlosser, 2020). Pengungkapan diri melalui media sosial ini umumnya dapat berupa status, foto/video, *chatting*, komentar, dan hal-hal lain yang dapat diketahui oleh sesama pengguna media sosial (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). Dengan demikian, bahasan terkait gangguan mental, seperti depresi, turut mewarnai masifnya informasi di jejaring sosial, mulai dari topik tentang bagaimana pengidapnya menjalani kehidupan sehari-hari sampai pertanyaan khusus tentang diagnosis dan pengobatan (De Choudhury & De, 2014).

Komunikasi terkait depresi yang bertebaran di jejaring sosial selanjutnya menumbuhkan minat para ahli kesehatan mental untuk melakukan pendeteksian depresi berbasis media sosial. Park, Cha, & Cha (2012) menyatakan bahwa media sosial adalah platform praktis untuk menyaring individu dengan gangguan depresi melalui berbagai aktivitas virtual yang mereka lakukan tanpa batasan waktu dan ruang. Karena komunikasi selalu melibatkan bahasa, maka upaya pendeteksian depresi ini dapat dilakukan melalui analisis pola bahasa dalam tulisan atau konten-konten yang dibuat seseorang di media sosial, yang tidak lain menjadi langkah penting dalam memahami kesehatan mental penggunaannya (Nguyen, Phung, Dao, Venkatesh, & Berk, 2014). Postingan seseorang di platform seperti Instagram (De Choudhury, Gamon, Counts, & Horvitz, 2022), Twitter (Park, Cha, & Cha, 2012), Facebook (Islam et al., 2018), dan Reddit (Tadesse, Lin, Xu, & Yang, 2019) telah

terbukti mampu menunjukkan pola-pola berbahasa yang membedakan individu dengan gangguan depresi.

Saat ini berbagai sistem pendeteksi depresi berdasarkan jejak digital di media sosial telah banyak dikembangkan. Pennebaker, Francis, & Booth (2007) misalnya, membuat *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), sebuah paket perangkat lunak yang dikembangkan dalam psikologi untuk mendukung analisis teks otomatis sehingga dapat mengekstrak gaya linguistik seseorang. Para peneliti kemudian dapat melakukan prediksi terkait kecenderungan depresi seseorang berdasarkan pola linguistik yang terdeteksi dari data tersebut (Nguyen, Phung, Dao, Venkatesh, & Berk, 2014). Selain itu, terdapat pula Hussain et al (2020) yang mengembangkan *Socially Mediated Patient Portal* (SMPP) untuk mendeteksi penanda terkait depresi pada pengguna Facebook dengan menerapkan pendekatan berbasis data dengan teknik klasifikasi pembelajaran mesin (*machine learning classification techniques*) yang juga memanfaatkan penggunaan bahasa. Sebagaimana kenyataannya, bahasa merupakan cara alamiah manusia untuk mengungkapkan pikiran, emosi, dan proses mental lainnya (Trifu et al., 2024), sehingga indikator kecenderungan depresi dapat ditelaah melalui cara individu menggunakan bahasa dalam dunia maya.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak mengeksplorasi penanda linguistik depresi di media sosial, sebagian besar di antaranya menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada satu platform tertentu, seperti studi Yahya & Rahim (2023) yang fokus mengkaji tanda-tanda depresi dalam Twitter/X. Di sisi lain, kajian tematik yang mengompilasi hasil-hasil temuan dari berbagai studi lintas platform secara naratif masih jarang dilakukan, terutama dalam konteks literatur berbahasa Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menyajikan sintesis pola-pola bahasa penanda depresi di media sosial berdasarkan temuan dari sejumlah studi internasional, untuk memperluas pemahaman psikolinguistik mengenai ekspresi depresi di ruang digital serta meningkatkan perhatian terhadap studi kesehatan mental berbasis bahasa dalam lingkup lokal.

## **B. KERANGKA TEORI**

### **1. Depresi**

Depresi merupakan kelompok gangguan mental dengan ciri utama suasana hati yang sedih, kehilangan minat, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan memengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi (APA, 2013). Dirgayunita (2016) menulis bahwa pengidap depresi selain merasakan kesedihan yang berkepanjangan, juga mengalami putus harapan dan perasaan tidak berarti yang mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal. Berbagai jenis gangguan depresi dapat berbeda dalam hal durasi, waktu, atau penyebabnya. Depresi dapat dialami mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan menjadi salah satu penyebab utama bunuh diri (Lamis, Ballard, May, & Dvorak, 2016).

Beberapa hal dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk memiliki gangguan depresi. Bemnowska & Joško-Ochojska (2015) mengelompokkan faktor-faktor pencetus depresi dalam empat kategori. Pertama, faktor genetik atau

turun-temurun, misalnya ibu hamil dengan depresi dapat menurunkan gejala depresi tersebut pada anaknya. Kedua, faktor biologis atau kondisi tubuh individu, salah satunya karena kelebihan *neurotransmitter* seperti *serotonin*, *norepinephrine*, dan *gamma aminobutyric acid* (GABA). Faktor ketiga adalah sosial dan gaya hidup, dimana seseorang dapat mengalami depresi karena keadaan lingkungan sosial, seperti adanya masalah keluarga, pengalaman traumatik, stres, kecanduan, kewalahan dengan tugas sehari-hari, dan sebagainya. Terakhir, faktor sosiokultural memungkinkan seseorang mengalami depresi karena hal-hal seperti pendidikan, agama, sistem nilai, dan kondisi masyarakat.

Terdapat dua teori tentang depresi yang relevan dengan topik yang diangkat. Model kognitif depresi Beck (1967) menekankan bahwa peran bias bervalensi negatif dalam proses berpikir pengidap depresi membuat mereka cenderung mengekspresikan diri menggunakan kata-kata yang terkesan negatif. Selain itu, Pyszcynski & Greenberg (1987) berdasarkan *self-awareness theory of depression* mereka berspekulasi bahwa individu dengan gangguan depresi lebih banyak fokus pada diri mereka sendiri karena mereka terjebak dalam siklus membangun kembali rasa keberartian diri (*self-worth*) yang pernah runtuh sebelumnya. Dua teori tersebut telah terkonfirmasi melalui penelitian Rude, Gortner, & Pennebaker (2004), dimana tugas membuat esai menunjukkan partisipan dengan depresi menggunakan lebih banyak kata bervalensi negatif dan lebih banyak menulis kata “I” (saya) daripada partisipan yang tidak pernah depresi.

## **2. Psikolinguistik**

Perpaduan antara psikologi dan linguistik melahirkan psikolinguistik. Kedua cabang ilmu tersebut memiliki persamaan dalam hal objek materi formalnya, yaitu bahasa yang digunakan manusia. Jika ilmu psikologi mengkaji perilaku atau proses berbahasa, maka ilmu linguistik mengkaji struktur bahasa dari segi fonologi, morfologi, sintaksis, dan semantik (Suharti et al., 2021). Maka, psikolinguistik pada kajian seperti bagaimana individu memahami, memproduksi, dan memperoleh bahasa; proses kognitif atau mekanisme otak yang melatarbelakanginya; dan aturan sosial yang terlibat dalam penggunaan bahasa sehari-hari (Carroll, 2008). Menn (2017) menjelaskan bahwa pada dasarnya psikolinguistik mencoba menjelaskan bagaimana kita melakukan semua hal yang berhubungan dengan aktivitas berbicara, memahami, membaca, dan menulis.

Menurut Carroll (2008) terdapat empat bidang pengetahuan bahasa yang penting dalam mempelajari psikolinguistik, diantaranya: (1) Semantik (makna kalimat dan kata-kata); (2) Sintaksis (pengaturan gramatikal kata-kata dalam kalimat); (3) Fonologi (sistem bunyi dalam suatu bahasa); dan (4) Pragmatik (aturan sosial yang terlibat dalam penggunaan bahasa). Di antara banyaknya bahasan psikolinguistik, topik yang paling mewakili tujuan artikel ini adalah bahasa dan kaitannya dengan keadaan khusus, yaitu efek keadaan tertentu pada diri individu terhadap penggunaan bahasa (Field, 2004). Keadaan khusus tersebut bisa termasuk gangguan fisik seperti ketulian, kebutaan, atau gangguan mental seperti depresi.

## **3. Media Sosial**

Menurut KBBI Daring (2016), media sosial adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan penggunanya membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jejaring sosial. Menurut Miller et al. (2018), dewasa ini media sosial menjadi tempat manusia bersosialisasi, bukan hanya sarana komunikasi. Pandangan lain dari Dewing (2012) adalah media sosial sebagai jangkauan luas yang berbasis internet dan layanan seluler yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi dalam pertukaran *online*, membuat konten, atau bergabung dengan komunitas *online*. Dengan begitu, dapat dipahami bahwa penggunaan media sosial melibatkan interaksi antarmanusia yang bersifat tidak langsung (maya).

Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre (2011) mengusulkan tujuh fungsi utama media sosial, yaitu: (1) *Identity* (menunjukkan diri), (2) *Conversations* (berkomunikasi dengan antar pengguna), (3) *Sharing* (berbagi konten), (4) *Presence* (mengetahui kehadiran pengguna lain), (5) *Relationships* (membangun hubungan), (6) *Reputation* (menunjukkan reputasi), dan (7) *Groups* (membentuk kelompok). Setiap platform media sosial dapat memiliki satu atau lebih fungsi-fungsi tersebut. Fungsi media sosial sebagai tempat menunjukkan identitas diri berimplikasi pada tersedianya konten-konten yang berguna sebagai data tentang penggunanya. Dalam berbagai bentuk postingan, pengguna dapat menyertakan informasi-informasi seputar keadaan dirinya baik secara implisit maupun eksplisit. Media sosial dapat berperan sebagai *database* dimana kata-kata yang seseorang bagikan berguna sebagai bahan analisis. Proses merepresentasikan, menganalisis, dan mengekstraksi pola yang didapatkan dari data media sosial tersebut disebut *social media mining* (Zafarani, Abbasi, & Liu, 2014).

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga lebih menekankan pada deskripsi dalam membahas fenomena di kehidupan sehari-hari (Denzin & Lincoln dalam Howitt, 2010). Fenomena yang berusaha diangkat adalah pendeteksian kecenderungan depresi melalui penggunaan bahasa di media sosial. Teknik pengumpulan data mengandalkan studi literatur, yaitu upaya mengintegrasikan temuan dan perspektif dari temuan-temuan terdahulu (Snyder, 2019).

Teknik studi literatur yang digunakan lebih spesifiknya adalah studi literatur naratif (*narrative literature review*) atau disebut juga studi literatur non-sistematis (*non systematic review*) yang bertujuan mengidentifikasi dan merangkum literatur terdahulu secara deskriptif tanpa menggunakan prosedur sistematis yang ketat (Ferrari, 2015). Pendekatan ini membuka fleksibilitas dalam mengeksplorasi sumber literatur yang relevan dengan topik dan mengelompokkannya berdasarkan tema tertentu, sehingga memungkinkan pengembangan pemahaman yang komprehensif. Teknik ini cocok untuk topik penanda linguistik di media sosial tentang depresi yang belum banyak dikaji di Indonesia, sebab studi literatur naratif ramah bagi pembaca awam dan orang-orang yang tidak memiliki waktu atau sumber daya dalam melacak banyak artikel (Baumeister & Leary, 1997).

Dengan demikian, hasil yang disajikan dalam artikel ini merupakan sistesis temuan-temuan dari literatur sebelumnya. Sumber literatur yang digunakan

berpusat pada artikel ilmiah terkait psikolinguistik, depresi, dan media sosial yang berasal dari luar negeri, yaitu artikel-artikel yang ditulis dengan Bahasa Inggris. Sumber literatur yang dipilih merupakan publikasi ilmiah 2014-2024 yang relevan dengan tema tulisan. Pencarian literatur memanfaatkan *database* Google Scholar dan ResearchGate serta menggunakan kata kunci “*psycholinguistic and depression*”, “*language patterns of depression in social media*”, dan “*predicting depression through social media*”. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam menyeleksi artikel dijabarkan melalui tabel di bawah.

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Artikel jurnal hasil riset seputar psikolinguistik, depresi, dan media sosial.	Artikel jurnal non hasil riset.
Artikel jurnal berbahasa Inggris.	Artikel jurnal bukan berbahasa Inggris.
Artikel jurnal <i>full text</i> .	Artikel jurnal yang tidak tersedia <i>full text</i> .
Artikel jurnal yang dipublikasi tahun 2014-2024.	Artikel jurnal yang dipublikasi di luar tahun 2014-2024.

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah: (1) Menentukan tujuan dan metode penelitian; (2) Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, *database*, dan kata kunci; (3) Mencari literatur yang sesuai dengan topik menggunakan kata kunci; (4) Menyeleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan; (5) Membaca literatur terpilih dan mencatat bagian penting; (5) Menyintesis temuan yang relevan ke dalam tulisan baru secara tematik berdasarkan pendekatan psikolinguistik.

## D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengkaji pola-pola linguistik depresi di media sosial melalui sintesis tematik dari temuan sejumlah studi internasional. Setelah melalui proses seleksi, didapatkan total lima belas artikel ilmiah yang penulis kaji. Upaya pendeteksian depresi yang tersaji merupakan tanda-tanda semantik dan sintaksis yang tampak dari penggunaan bahasa individu di media sosial. Berikut hasil pengkajian penanda-penanda bahasa yang berkaitan dengan depresi yang telah dikelompokkan dalam beberapa tema.

### 1. Kategori Postingan Depresif di Media Sosial

Media sosial menjadi media ekspresi diri, begitu juga bagi individu dengan tendensi depresi. Mereka dapat menggunakan media sosial sebagai sarana berbagi pengalaman atau informasi seputar kondisi psikologisnya, baik secara eksplisit maupun implisit. Hal ini yang disebut sebagai *self-disclosure*, atau keterbukaan diri (Schlosser, 2020). Nyatanya, individu dengan kecenderungan depresi seringkali menyertakan cerita tentang pengalaman sulit yang mereka hadapi dalam bentuk postingan di media sosial, untuk mendapatkan dukungan sosial, rasa kebersamaan, dan pengawasan dari audiens (Andalibi, Ozturk, & Forte, 2017). Dengan kata lain,

keterbukaan diri mereka dilandasi keinginan untuk terkoneksi dengan sesama manusia lainnya. Andalibi, Ozturk, & Forte (2017) juga menyatakan bahwa postingan yang memuat narasi pribadi, makanan dan minuman, referensi tentang gangguan, dan kekhawatiran terhadap penampilan diri lebih cenderung menarik dukungan sosial positif dalam komentar netizen.

Postingan pengguna media sosial dengan kecenderungan depresi dapat dibedakan ke dalam beberapa kategori. Menurut hasil penelitian Andalibi, Ozturk, & Forte (2017), ditemukan tiga kategori utama dari postingan bermuatan konten depresif di media sosial Instagram, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Postingan Depresif dari Penelitian Sebelumnya

Kategori	Pengertian	Contoh
<i>Emotional Expression</i> (Ekspresi Emosional)	Berbagi keadaan emosional pada audiens, umumnya didominasi emosi negatif.	Gambar yang memperlihatkan rel kereta api dengan tulisan “hilang” di atasnya.
<i>Support and Information</i> (Dukungan dan Informasi)	Meminta atau memberi dukungan dan informasi kepada audiens seputar gangguan yang dialami.	Gambar dengan teks: “Beri tahu aku bagaimana aku harus melepaskan semua hal yang tidak penting. Karena ini benar-benar membuatku kacau dan membuatku memikirkan semua pikiran buruk ini.”
<i>Contextual Expression</i> (Ekspresi Kontekstual)	Memberi informasi kepada audiens tentang keadaan spesifik yang dialami.	Gambar berupa tangkapan layar ( <i>screenshots</i> ) dari serial TV dengan kutipan terkait depresi.

Sumber: Andalibi, Ozturk, & Forte (2017)

Selain Instagram, berikut adalah beberapa contoh tulisan bermuatan depresif di berbagai platform media sosial lainnya, yang penulis himpun dari sejumlah penelitian.

Tabel 2. Contoh Tulisan Depresif di Berbagai Media Sosial dari Penelitian Sebelumnya

Platform	Contoh Tulisan	Sumber
Instagram	<i>Fear, pain, happiness, sadness, all non existent. Something I wish was possible.</i>	Fatima et al. (2019)

	(Ketakutan, rasa sakit, kebahagiaan, kesedihan, semuanya tidak ada. Sesuatu yang saya harap ada)	
Facebook	<i>I find faults in all the people around me and I feel lonely and alone.</i> (Saya menemukan kesalahan pada semua orang di sekitar saya dan saya merasa kesepian dan sendiri)	Islam et al. (2018)
Twitter	<i>"Are you okay?" Yes.... I understand that I am upset and hopeless and nothing can help me... I'm okay... but I am not alright.</i> (“Apakah kamu baik-baik saja?” Ya.... Saya mengerti bahwa saya kesal dan putus asa dan tidak ada yang dapat membantu saya... Saya oke... tapi saya tidak baik-baik saja)	De Choudhury, Gamon, Counts, & Horvitz (2022)
Reddit	<i>I'm afraid I might have depression that won't go away by itself and that it needs to be treated professionally...</i> (Saya khawatir saya mungkin mengalami depresi yang tidak akan hilang dengan sendirinya dan perlu ditangani secara profesional...)	De Choudhury & De (2014)

## 2. Kata-Kata Absolut

Penelitian menemukan bahwa salah satu pola bahasa yang mencirikan penderita depresi adalah persistensi penggunaan kata-kata yang menunjukkan keabsolutan. Kata-kata absolut atau *absolutism words* adalah kata-kata, frasa, dan gagasan yang menunjukkan totalitas, baik dari segi besaran (*magnitude*) maupun kemungkinan (*probability*) yang menunjukkan bahwa sesuatu itu “mutlak”, biasanya tidak bergantung pada konteks dan tidak memenuhi nuansa yang wajar (Al-Mosaiwi & Johnstone, 2018).

Pemikiran absolutis merupakan bagian dari distorsi kognitif, yang umumnya berbentuk imperatif kategoris atau ekspresi dikotomis (Al-Mosaiwi, 2018). Imperatif kategoris adalah tuntutan mutlak dan tidak bersyarat, yang seseorang berlakukan pada keadaan tertentu. Misalnya dalam kalimat, “Saya *harus* mendapat nilai A dalam bahasa Inggris”. Kemudian ekspresi dikotomis yang dikenal juga sebagai “*all-or-nothing thinking*” (“pemikiran semua atau tidak sama sekali”), “*black and white thinking*” (“pemikiran hitam dan putih”), atau “*polarized thinking*” (“pemikiran terpolarisasi”) adalah kecenderungan untuk mengonseptualisasikan sesuatu dalam istilah yang absolut dan dikotomis. Contohnya dalam ekspresi, “Saya *tidak pernah* mencapai harapan saya.”

Tabel di bawah ini mencakup beberapa kata-kata absolut yang telah tervalidasi banyak muncul dalam ekspresi bahasa penderita depresi berdasarkan



penelitian Al-Mosaiwi & Johnstone (2018) menggunakan perangkat lunak *Linguistic Inquiry and Word Count*. Karena penelitian tersebut dilakukan di luar negeri, maka kata-kata Bahasa Inggris diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami. Namun, karena itu pula pemaknaan yang berbeda perlu diperhatikan dalam memahami kata-kata berikut.

Tabel 3. Kata-Kata Absolut dari Penelitian Sebelumnya

<i>Absolutely</i> (sangat)	<i>Constant</i> (konstan)	<i>Every</i> (setiap)	<i>Never</i> (tidak pernah)
<i>All</i> (semua)	<i>Constantly</i> (secara konstan)	<i>Everyone</i> (semua orang)	<i>Nothing</i> (tidak ada)
<i>Always</i> (selalu)	<i>Definitely</i> (tentu saja)	<i>Everything</i> (semuanya)	<i>Totally</i> (secara total)
<i>Complete</i> (lengkap)	<i>Entire</i> (seluruh)	<i>Full</i> (penuh)	<i>Whole</i> (utuh)
<i>Completely</i> (sama sekali)	<i>Ever</i> (pernah)	<i>Must</i> (harus)	

Sumber: Al-Mosaiwi & Johnstone (2018)

Penggunaan kata-kata di atas yang terlalu dominan pada postingan seseorang di media sosial perlu diperhatikan. Sebab kata-kata absolut tersebut dapat menjadi manifestasi distorsi kognitif yang mungkin dimiliki oleh individu dengan kecenderungan depresi.

### 3. Gaya Lingustik

Gaya linguistik menunjukkan bagaimana bahasa digunakan oleh individu dan memberikan informasi tentang karakteristik perilaku, sehingga hal ini dapat diukur untuk mengungkap aspek psikologis individu (Shrestha, Serra, & Spezzano, 2020). Berdasarkan penelaahan literatur, didapatkan tiga poin tentang gaya linguistik yang mengindikasikan depresi, yaitu ciri semantik meliputi kata yang bermuatan emosi negatif dan kata yang berfokus pada masa lalu, dan ciri sintaksis berupa urutan kata yang tidak umum.

Ciri semantik berhubungan dengan makna kata yang digunakan untuk mengekspresikan diri (Carroll, 2008). Menurut riset yang telah dilakukan sebelumnya, individu dengan depresi sering menggunakan kata-kata bermuatan emosi negatif, kecemasan, dan kemarahan di jejaring sosial (De Choudhury & De, 2014; Trifu et al., 2024) sebagaimana hal ini adalah apa yang dominan dirasakan oleh pengidap depresi. Riset Smirnova et al. (2018) juga menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang mengalami masa-masa depresi akan cenderung menggunakan kata-kata yang berorientasi pada masa lalu. Gejala depresi berupa perasaan bersalah yang dalam (APA, 2013) menjelaskan mengapa orang dalam kondisi depresi banyak menggunakan ekspresi yang berkaitan dengan insiden-

insiden negatif di masa lampau. Temuan-temuan tersebut sesuai dengan penelitian Rude, Gortner, & Pennebaker (2004) yang mengonfirmasi *cognitive model* Beck (1967) tentang kecenderungan pengidap depresi dalam menggunakan ekspresi negatif sebab pandangan mereka lebih banyak berpusat pada apa yang salah/buruk tentang diri sendiri, orang-orang di sekitar, maupun masa depan.

Berikut disisipkan contoh indikator depresi berupa kata-kata bermuatan emosi negatif dan berfokus masa lalu dalam penelitian sebelumnya:

Tabel 4. Kata-Kata Negatif dan Berfokus Masa Lalu dari Penelitian Sebelumnya

Kategori	Kata Sebagai Indikator Depresi
<i>Sadness words</i> (Kata-kata kesedihan)	<i>Worry</i> (khawatir), <i>crying</i> (menangis), <i>grief</i> (duka), <i>sad</i> (sedih), <i>unhappy</i> (tidak bahagia), <i>upset</i> (gundah)
<i>Anger words</i> (Kata-kata kemarahan)	<i>Stop</i> (berhenti), <i>s**t</i> (sial), <i>hate</i> (benci), <i>k**l</i> (bunuh), <i>annoyed</i> (kesal), <i>bulls**t</i> (tipuan, bohong)
<i>Past focus</i> (Fokus masa lalu)	<i>Ago</i> (yang lalu), <i>did</i> (dulu melakukan), <i>talked</i> (dulu berbicara)

Sumber: Vanlalawmpuia & Lalhmingliana (2020)

Selain dari aspek semantik, gaya linguistik yang khas juga dapat ditinjau dari aspek sintaksis, atau berhubungan dengan pengaturan kata-kata secara gramatikal (Carroll, 2008). Gaya linguistik yang membedakan penggunaan bahasa pada individu dengan depresi dari individu dengan kesedihan normal adalah pola penggunaan bahasa yang tidak biasa/atipikal terkait dengan keadaan emosional mereka (Smirnova et al., 2018). Mereka bisa saja membuat tulisan yang memuat urutan kata-kata atau kalimat yang tidak wajar, sehingga nampak unik atau berbeda dari tulisan orang pada umumnya.

Perhatian dan pengamatan perlu diberikan jika menemukan individu yang secara intens dan persisten menggunakan kata-kata untuk mengekspresikan emosi kesedihan, kemarahan, dan orientasi masa lalu atau individu yang menulis dengan urutan kata yang tidak biasa pada konten di media sosial. Ini bisa menjadi salah satu tanda bahwa mereka sedang tidak baik-baik saja, dan memerlukan pertolongan.

**4. Kata Ganti Orang Pertama Tunggal**

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa penggunaan kata ganti orang pertama tunggal (*first-person singular pronoun*) dikaitkan dengan depresi, karena menunjukkan keadaan afektif negatif dimana individu lebih fokus pada diri sendiri (*self-focused attention*) dan kurang terintegrasi secara sosial (Pyszczynski & Greenberg, 1987; Zimmermann, Brockmeyer, Hunn, Schauenburg, & Wolf, 2017). Kata ganti orang pertama tunggal adalah kata-kata yang digunakan untuk merujuk diri sendiri dalam bahasa lisan maupun tulisan, misalnya *I* (aku), *me* (aku sebagai

objek), *myself* (diriku), dan *mine* (milikku) (Zimmermann, Brockmeyer, Hunn, Schauenburg, & Wolf, 2017; Trifan, Antunes, Matos, & Oliveira, 2020).

Kata ganti orang pertama tunggal ditemukan melalui penelitian meta-analisis menjadi salah satu penanda bahasa yang paling kuat dari depresi (Edwards & Holtzman, 2017) dan melalui penelitian longitudinal terbukti memprediksi depresi yang dapat terjadi sekitar 8 bulan di masa depan (Zimmermann, Brockmeyer, Hunn, Schauenburg, & Wolf, 2017). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa melalui jejaring sosial, orang dengan depresi cenderung lebih sering mengasosiasikan diri mereka sendiri untuk menjelaskan hal-hal yang terjadi disekitarnya, yang mungkin dapat memicu hadirnya rasa bersalah dan efek negatif lainnya karena individu membebankan banyak hal pada diri mereka sendiri.

## 5. Panjang Postingan

Tanda-tanda depresi dapat dipertimbangkan pula melalui panjang tulisan yang dibuat di media sosial. Orang dengan kecenderungan depresi dan bunuh diri bertendensi menulis lebih banyak kata daripada orang tanpa depresi. Salah satu penjelasannya adalah tulisan panjang merupakan bentuk permintaan bantuan secara implisit atau eksplisit dari pengidap depresi (Coppersmith, Ngo, Leary, & Wood, 2016) dan dapat pula dikaitkan dengan gejala agitasi (peningkatan) psikomotorik yang membuka peluang akan produksi bahasa yang masif (APA, 2013).

Di sisi lain, perlu diperhatikan pula jika individu membuat tulisan yang relatif terlalu singkat, karena dari penelitian Narynov, Mukhtarkhanuly, & Omarov (2020) ditemukan bahwa postingan yang bersifat depresif dapat juga berbentuk teks-teks yang pendek. Secara implisit, kalimat pendek yang memerlukan tanda titik beberapa kali mengindikasikan komunikasi yang direktif dengan konten ide yang terbatas (Trifu et al., 2024). Hal ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan penderita depresi yang minim dalam memproduksi bahasa (Pamungkas, 2019) terutama jika dikaitkan dengan gejala depresi seperti merasa lelah/hilang energi, hambatan kognitif, dan retardasi (pengurangan) psikomotorik (APA, 2013). Dengan demikian, dari sisi panjang postingan, yang perlu diperhatikan adalah ketika individu nampak membuat postingan berisi narasi yang secara ekstrem sangat panjang atau justru sangat pendek.

## E. PENUTUP

Melalui *narrative literature review* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kecenderungan depresi menunjukkan pola tertentu dalam penggunaan bahasa di postingan media sosial. Pola-pola tersebut diantaranya berupa: (1) Postingan bermuatan ekspresi emosional, dukungan dan informasi, atau ekspresi kontekstual; (2) Penggunaan kata-kata absolut; (3) Gaya linguistik berupa pemilihan kata yang memuat emosi negatif, kata yang berfokus pada masa lalu, dan urutan kata yang tidak biasa; (4) Penggunaan kata ganti orang pertama tunggal; dan (5) Narasi postingan yang sangat panjang atau sangat pendek.

Perlu ditekankan bahwa pola-pola bahasa tersebut adalah beberapa indikator yang tidak secara mutlak mendiagnosis adanya gangguan depresi pada individu. Evaluasi klinis oleh profesional kesehatan mental tetap diperlukan dalam menentukan keadaan psikologis seseorang secara akurat. Namun, temuan-temuan

ini tetap memiliki nilai penting sebagai sinyal peringatan dini yang dapat membantu mengarahkan perhatian terhadap individu yang mungkin sedang mengalami tekanan psikologis. Dalam konteks media sosial yang bersifat terbuka dan *real-time*, pemahaman terhadap pola-pola ini dapat bernilai bagi peneliti, pendidik, tenaga kesehatan, maupun masyarakat umum dalam membangun kesadaran serta mendukung penanganan yang lebih sigap.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, A. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde*, 8(2), 134. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>
- Al-Mosaiwi, M. (2018). *The impact of absolute thinking on wellbeing* (University of Reading). University of Reading. Retrieved from <https://core.ac.uk/reader/275551790>
- Al-Mosaiwi, M., & Johnstone, T. (2018). In an absolute state: Elevated use of absolutist words as a marker specific to anxiety, depression, and suicidal ideation. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 529–542. <https://doi.org/10.1177/2167702617747074>
- Aldarwish, M. M., & Ahmad, H. F. (2017). Predicting depression levels using social media posts. *2017 IEEE 13th International Symposium on Autonomous Decentralized System (ISADS)*, 277–280. IEEE. <https://doi.org/10.1109/ISADS.2017.41>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)* (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Association Publishing.
- Andalibi, N., Ozturk, P., & Forte, A. (2017). Sensitive self-disclosures, responses, and social support on instagram: The case of #depression. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work (CSCW)*, 1485–1500. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998243>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Ney York: Harper & Row.
- Bembnowska, M., & Joško-Ochojska, J. (2015). What causes depression in adults? *Polish Journal of Public Health*, 125(2), 116–120. <https://doi.org/10.1515/pjph-2015-0037>
- Carroll, D. W. (2008). *Psychology of language* (5th ed.). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Coppersmith, G., Ngo, K., Leary, R., & Wood, A. (2016). Exploratory analysis of social media prior to a suicide attempt. *Proceedings of the 3rd Workshop on Computational Linguistics and Clinical Psychology: From Linguistic Signal*

- to Clinical Reality, CLPsych 2016 at the 2016 Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics: Human Lan*, 106–117. <https://doi.org/10.18653/v1/w16-0311>
- De Choudhury, M., & De, S. (2014). Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media, ICWSM 2014*, 71–80. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14526>
- De Choudhury, M., Gamon, M., Counts, S., & Horvitz, E. (2022). Predicting depression through social media. *Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies*, 128, 109–127. [https://doi.org/10.1007/978-981-19-1724-0\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-19-1724-0_6)
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Edwards, T., & Holtzman, N. S. (2017). A meta-analysis of correlations between depression and first person singular pronoun use. *Journal of Research in Personality*, 68, 63–68.
- Fatima, I., Abbasi, B. U. D., Khan, S., Al-Saeed, M., Ahmad, H. F., & Mumtaz, R. (2019). Prediction of postpartum depression using machine learning techniques from social media text. *Expert Systems*, 36(4), 1–13. <https://doi.org/10.1111/exsy.12409>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>
- Field, J. (2004). *Psycholinguistics: The key concepts*. London: Routledge. <https://doi.org/10.1016/j.system.2004.12.005>
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Hussain, J., Satti, F. A., Afzal, M., Khan, W. A., Bilal, H. S. M., Ansaar, M. Z., ... Lee, S. (2020). Exploring the dominant features of social media for depression detection. *Journal of Information Science*, 46(6), 739–759. <https://doi.org/10.1177/0165551519860469>
- Islam, M. R., Kabir, M. A., Ahmed, A., Kamal, A. R. M., Wang, H., & Ulhaq, A. (2018). Depression detection from social network data using machine learning techniques. *Health Information Science and Systems*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s13755-018-0046-0>
- KBBI Daring. (2016). Media Sosial. Retrieved March 27, 2021, from [https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/media sosial](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/media%20sosial)
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta. Retrieved from [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Lamis, D. A., Ballard, E. D., May, A. M., & Dvorak, R. D. (2016). Depressive symptoms and suicidal ideation in college students: The mediating and moderating roles of hopelessness, alcohol problems, and social support. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 919–932. <https://doi.org/10.1002/jclp.22295>
- Menn, L. (2017). *Psycholinguistics: Introduction and applications* (2nd ed.). San Diego: Plural Publishing.
- Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., ... Wang, X. (2018). *How the World Changed Social Media*. London: UCL Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1g69z35>
- Narynov, S., Mukhtarkhanuly, D., & Omarov, B. (2020). Dataset of depressive posts in Russian language collected from social media. *Data in Brief*, 29, 105195. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.105195>
- Nguyen, T., Phung, D., Dao, B., Venkatesh, S., & Berk, M. (2014). Affective and content analysis of online depression communities. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 5(3), 217–226. <https://doi.org/10.1109/TAFFC.2014.2315623>
- Pamungkas, G. A. (2019). Gangguan produksi dan komprehensif ujaran pada penderita depresi. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3(2), 381–389. Retrieved from <http://research-report.umm.ac.id/index.php/>
- Park, M., Cha, C., & Cha, M. (2012). Depressive moods of users portrayed in Twitter. *Proceedings of the ACM SIGKDD Workshop on Healthcare Informatics (HI-KDD)*, 2012, 1–8.
- Pennebaker, J.W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2007). Linguistic Inquiry and Word Count [Computer software]. LIWC Inc
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseverance and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122–138.
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1121–1133. <https://doi.org/10.1080/02699930441000030>
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). Self disclosure melalui media sosial Instagram (Studi kasus pada anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Schlosser, A. E. (2020). Self-disclosure versus self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*, 31, 1–6.

- <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.025>
- Shrestha, A., Serra, E., & Spezzano, F. (2020). Multi-modal social and psycholinguistic embedding via recurrent neural networks to identify depressed users in online forums. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 9(22), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s13721-020-0226-0>
- Smirnova, D., Cumming, P., Sloeva, E., Kuvshinova, N., Romanov, D., & Nosachev, G. (2018). Language patterns discriminate mild depression from normal sadness and euthymic state. *Frontiers in Psychiatry*, 9(105), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00105>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suharti, S., Khusnah, W. D., Ningsih, S., Shiddiq, J., Saputra, N., Kuswoyo, H., ... Purba, J. H. (2021). *Kajian psikolinguistik*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Tadesse, M. M., Lin, H., Xu, B., & Yang, L. (2019). Detection of depression-related posts in reddit social media forum. *IEEE Access*, 7, 44883–44893. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2909180>
- Trifan, A., Antunes, R., Matos, S., & Oliveira, J. L. (2020). Understanding depression from psycholinguistic patterns in social media texts. In J. M. Jose, E. Yilmaz, J. Magalhães, P. Castells, N. Ferro, M. J. Silva, & F. Martins (Eds.), *Advances in Information Retrieval* (pp. 402–409). Springer Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-45442-5>
- Trifu, R. N., Nemeş, B., Herta, D. C., Bodea-Hategan, C., Talaş, D. A., & Coman, H. (2024). Linguistic markers for major depressive disorder: A cross-sectional study using an automated procedure. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1355734>
- Vanlalawmpuia, R., & Lalhmingliana, M. (2020). Prediction of depression in social network sites using data mining. *Proceedings of the International Conference on Intelligent Computing and Control Systems, ICICCS 2020*, 489–495. <https://doi.org/10.1109/ICICCS48265.2020.9120899>
- WHO. (2017). *Depression and Other Common ental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva. Retrieved from <http://apps.who.int/iris>
- Yahya, N. H., & Rahim, H. A. (2023). Linguistic markers of depression: Insights from english-language tweets before and during the COVID-19 pandemic. *Language and Health*, 1(2), 36–50. <https://doi.org/10.1016/j.laheal.2023.10.001>
- Zafarani, R., Abbasi, M. A., & Liu, H. (2014). *Social media mining: An introduction*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139088510>

- Zimmermann, J., Brockmeyer, T., Hunn, M., Schauenburg, H., & Wolf, M. (2017). First-person pronoun use in spoken language as a predictor of future depressive symptoms: Preliminary evidence from a clinical sample of depressed patients. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 384–391. <https://doi.org/10.1002/cpp.2006>