

INTERVENSI YOUTH CENTERED WEB-BASED FOR DEPRESSION (YOWES) DALAM MENURUNKAN GEJALA DEPRESI REMAJA

Intervention of a Youth-Centered Web-Based for Depression (YOWES) in Reducing Adolescent Depression Symptoms

Itma Annah^{1*}, Destonady Kadiser Miden², Irene Febriani¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

*Korespondensi: itma.annah@polkesraya.ac.id

ABSTRACT

Depression is one of the most common mental health problems among adolescents and can affect social, academic, and quality of life aspects. The high use of digital technology among adolescents has encouraged the development of web-based interventions as an alternative for mental health promotion. This study aimed to analyze the effect of the YOWES (Youth Centered Web-based for Depression) intervention on reducing depressive symptoms among adolescents in Palangka Raya City. This study used a one-group pretest-posttest experimental design without a control group. The sample consisted of 37 adolescents with severe depressive symptoms selected using purposive sampling. Depression was measured using the Children Depression Inventory (CDI) instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that most respondents were female (97.3%), aged 14–17 years (83.8%), and high school students (73.0%). There was a decrease in the mean depression score from 28.11 to 18.73 with a difference of 9.38 and a p-value of 0.000 (<0.05). All CDI dimensions also showed improvement after the intervention. This study indicates that the YOWES web-based intervention is effective in reducing depressive symptoms among adolescents in Palangka Raya City.

Keywords: Adolescent, Depression, Website, Intervention, YOWES

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja dan dapat memengaruhi fungsi sosial, akademik, serta kualitas hidup. Tingginya penggunaan teknologi digital pada remaja mendorong pengembangan intervensi berbasis web sebagai alternatif promosi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi YOWES (*Youth Centered Web-based for Depression*) terhadap penurunan gejala depresi pada remaja di Kota Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 37 remaja dengan gejala depresi berat yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran depresi menggunakan instrumen *Children Depression Inventory* (CDI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan (97,3%), berusia 14–17 tahun (83,8%), dan berpendidikan SMA (73,0%). Terdapat penurunan rata-rata skor depresi dari 28,11 menjadi 18,73 dengan selisih sebesar 9,38 dan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Seluruh dimensi CDI juga mengalami penurunan setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi YOWES berbasis website efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja di Kota Palangka Raya.

Kata Kunci : Remaja, Depresi, Website, Intervensi, YOWES

PENDAHULUAN

Perhatian utama peneliti kesehatan masyarakat adalah perilaku gaya hidup dan remaja merupakan kelompok umur yang juga rentan terhadap masalah tersebut.¹ Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan kesehatan mental karena pada tahap ini individu mengembangkan keterampilan kognitif dan sosial-emosional yang memengaruhi kondisi mental di masa depan.² Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 15% dari beban penyakit pada kelompok usia tersebut, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyebab utama.³ Di Indonesia, hasil *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5% mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Namun, hanya 2,6% yang mengakses layanan dukungan atau konseling.⁴

Salah satu masalah Kesehatan mental yang rentan dihadapi oleh remaja adalah depresi. Dua puluh persen dari semua remaja akan mengalami episode depresi pada usia 18 tahun, yang berpotensi memberikan dampak buruk pada pencapaian pendidikan, hubungan interpersonal, dan kesehatan perilaku (termasuk peningkatan risiko penyalahgunaan narkoba, depresi di masa depan, dan bunuh diri). Kenyataannya prevalensi gangguan depresi pada remaja masih tinggi namun tingkat keberhasilan pengobatan masih rendah.⁵

Depresi adalah masalah kesehatan masyarakat utama pada anak-anak dan remaja, yang membuat identifikasi fiksasi dan implementasi intervensi yang efektif bagi masalah ini menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan maupun peneliti.⁶ Remaja merupakan kelompok khusus yang mengalami

transisi perkembangan baik dalam hal kognitif, pengetahuan, otonomi, identitas, hubungan teman sebaya dan mengembangkan perilaku pengaturan diri mereka sendiri.⁷

Data epidemiologis menekankan urgensi penanganan kesehatan mental pada remaja. Sebuah meta-analisis mengungkapkan bahwa 34,6% individu mengalami onset gangguan mental sebelum usia 14 tahun, meningkat menjadi 62,5% sebelum usia 25 tahun.⁸ Meskipun prevalensinya tinggi, banyak remaja belum mendapatkan dukungan yang memadai, yang kemungkinan berkaitan dengan hambatan struktural seperti stigma, rendahnya literasi kesehatan mental, serta keterbatasan akses terhadap layanan yang efektif.⁹ Sehingga diperlukan manajemen depresi khusus bagi remaja, yang terjangkau dan mudah bagi remaja.

Penggunaan platform digital merupakan pendekatan yang semakin populer untuk mencapai tujuan kesehatan, khususnya di kalangan remaja dan remaja dan khususnya untuk mengatasi kekurangan sistem kesehatan seperti kurangnya akses.¹⁰ Pemberian intervensi dengan memanfaatkan platform digital bagi remaja dianggap memberikan dampak yang signifikan mengingat remaja jaman sekarang memiliki akses terhadap teknologi informasi sangat tinggi. Remaja menggunakan teknologi untuk mencari informasi dan berkomunikasi, apalagi di masa pandemi ini yang memaksa banyak orang untuk melakukan aktivitas dari dalam rumah. Alhasil, penggunaan internet selama pandemi virus corona Covid-19 mengalami peningkatan hingga 40 persen.¹¹

Sebuah studi menemukan bahwa 93% remaja usia 14-22 menggunakan internet dan media sosial, hampir setiap hari. Hasil penelitian juga menemukan bahwa remaja menggunakan internet untuk mencari

informasi terkait Kesehatan, dengan fakta-fakta seperti berikut: Sebagian besar (87%) remaja dan dewasa muda online untuk mendapatkan informasi kesehatan, terutama tentang kebugaran, nutrisi, stres, kecemasan, dan depresi. Hampir setengah dari remaja (49%) dan sebagian besar dewasa muda (76%) telah menggunakan aplikasi kesehatan seluler. 90% responden dengan gejala depresi online untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan mental.¹²

Pemilihan intervensi *Youth Centered Web-Based for Depression* (YOWES) didasarkan pada meningkatnya prevalensi gejala depresi pada remaja yang berdampak terhadap fungsi sosial, akademik, dan kualitas hidup. Remaja merupakan kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital sehingga pendekatan berbasis web menjadi lebih mudah diterima, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja tanpa terbatas oleh waktu maupun lokasi. Selain itu, masih terdapat hambatan dalam akses layanan kesehatan mental konvensional, seperti keterbatasan tenaga profesional, stigma terhadap gangguan mental, serta rendahnya keinginan remaja untuk mencari bantuan secara langsung. Oleh karena itu, intervensi berbasis web yang dirancang sesuai karakteristik dan kebutuhan remaja menjadi alternatif yang potensial untuk meningkatkan akses terhadap dukungan kesehatan mental.¹³

YOWES dipilih karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis web efektif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja melalui pendekatan psikoedukasi, dukungan sosial, dan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Intervensi digital memungkinkan remaja memperoleh informasi, keterampilan coping, serta dukungan secara mandiri dengan biaya yang lebih rendah dibandingkan layanan tatap muka. Hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis juga

menunjukkan bahwa program berbasis web memberikan perbaikan signifikan terhadap gejala depresi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dengan karakteristik yang berpusat pada remaja (*youth-centered*), YOWES diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan pengguna, mempermudah akses bantuan psikologis, serta menjadi strategi inovatif dalam menurunkan gejala depresi pada remaja.¹⁴

Dari latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh intervensi *youth-centered web-based for depression* yang disingkat dengan nama YOWES dalam menurunkan gejala depresi remaja di Kota Palangka Raya, serta menganalisa faktor yang berhubungan dengan gejala depresi remaja (kualitas tidur, aktivitas fisik, penggunaan media dan teknologi).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest*. Pada penelitian ini diberikan perlakuan pada sampel dan tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), akan tetapi dilakukan observasi pada awal sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan observasi setelah perlakuan (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang memiliki gejala depresi di Kota Palangka Raya. Sampel dalam penelitian ini remaja yang memiliki gejala depresi yang memenuhi kriteria sampel. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 37 responden sesuai dengan hasil studi pendahuluan sebelumnya yang menemukan bahwa ada 37 sampel yang mengalami depresi berat. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode purposive sampling. Berdasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti yang memenuhi kriteria sampel yaitu memiliki gejala depresi yang mana data telah didapatkan

pada pembagian kuesioner *The Children's Depression Inventory* (CDI). Kuesioner ini merupakan *self-report test* yang membantu menilai tanda-tanda depresi kognitif, afektif dan perilaku pada anak-anak dan remaja.

YOWES merupakan rancangan intervensi yang peneliti kembangkan berbasis website. Pertimbangan menggunakan website sebagai media intervensi untuk penelitian ini adalah mudahnya pengembangan media website serta dapat lebih mudah diakses oleh remaja tanpa perlu menginstal aplikasi terlebih dahulu serta dapat dilaksanakan secara mandiri oleh responden. Intervensi YOWES merupakan program berbasis website yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendekatan psikoedukasi, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan *self-management*. Program ini terdiri atas enam modul utama, yaitu (1) psikoedukasi tentang depresi yang mencakup pengertian depresi, tanda dan gejala, faktor risiko dan faktor protektif, serta mitos dan fakta terkait depresi; (2) *self-assessment* dan *self-monitoring* yang meliputi pemantauan suasana hati harian (*mood tracker*), jurnal emosi, dan monitoring aktivitas harian; (3) *stress management* yang berisi latihan teknik relaksasi napas dalam, *progressive muscle relaxation*, dan *mindfulness* sederhana; (4) *cognitive restructuring* yang membantu peserta mengenali pikiran negatif, mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif, serta melatih berpikir positif; (5) *problem solving* dan *coping skill* yang berfokus pada identifikasi masalah, pengambilan keputusan, dan strategi penyelesaian masalah; serta (6) *help-seeking* dan dukungan sosial yang memberikan informasi mengenai waktu yang tepat untuk mencari bantuan profesional, sumber layanan kesehatan mental, serta pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya. Seluruh modul disusun secara interaktif dan dapat diakses secara mandiri oleh

peserta melalui website untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan coping, dan kemampuan pengelolaan emosi sebagai upaya pencegahan dan penurunan gejala depresi pada remaja.

Pengembangan website ini merujuk kepada *framework Youth-centred digital health interventions* yang disusun oleh WHO. Pengembangan website ini menggunakan pendekatan *Engage young people, Involve the right people at the right time, Make decisions based on data and evidence* dan *Promote safety, privacy and ethical standards*.¹⁵ Sedangkan untuk metode terapi depresi yang digunakan mengadaptasi beberapa referensi dan panduan dari ahli psikologi seperti dari Buku *Overcoming Depression : 44 Therapeutic Activities to Bring Happiness and Fulfillment Back into Your Life* oleh Shapiro,¹⁶ dan *Self-help books for people with depression: A scoping review*.¹⁷ Pengembangan intervensi YOWES akan memfokuskan ke *self-healing* dikarenakan kira-kira satu dari lima orang yang menderita beberapa gejala depresi, tetapi tidak cukup untuk memenuhi kriteria diagnosis klinis. Serta alasan lain seperti alasan budaya, keuangan, skeptis, stigma, dan lainnya, lebih dari sepertiga orang dewasa yang mengalami episode depresi berat tidak dapat, atau memilih untuk tidak, mencari bantuan profesional.¹⁸ Maka diharapkan dengan pengembangan website YOWES ini dapat membantu remaja untuk lebih mudah mengakses dan mau mencari bantuan terhadap gejala depresi yang mereka rasakan. Intervensi yang diberikan berupa YOWES yang dirancang khusus bagi remaja dan bisa diakses pada laman <https://yowes.id/>. Terdapat 6 menu utama pada website tersebut berupa : Halaman Utama, Informasi terkait Depresi Remaja, Diagnosa, Pengobatan, *Call Center* dan *About Us*.

Intervensi YOWES diberikan selama 6 minggu, dengan peserta menyelesaikan satu

modul setiap minggu melalui website. Setiap modul memerlukan waktu sekitar 30–45 menit untuk dipelajari, sementara peserta dianjurkan mengakses website minimal 2–3 kali per minggu selama 15–30 menit per akses.. Sebelum intervensi dimulai, peserta mengikuti *pre-test* yang meliputi pemberian *informed consent*, pengisian karakteristik responden, dan pengukuran tingkat depresi menggunakan CDI. Setelah seluruh modul selesai pada minggu ke-6, peserta mengikuti *post-test* berupa pengukuran ulang tingkat depresi menggunakan CDI, evaluasi ketercapaian modul, serta penilaian kepuasan terhadap penggunaan website. Perubahan skor CDI antara *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menilai efektivitas intervensi YOWES dalam menurunkan gejala depresi pada remaja. Pada penelitian ini uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Remaja dengan Gejala Depresi Berat berdasarkan Jenis Kelamin di Kota Palangka Raya

Karakteristik	Depresi Berat	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	2,7
Perempuan	36	97,3
Kelompok Umur	37	100,0
Remaja awal (10-13 tahun)	0	0,0
Remaja menengah (14-17 tahun)	31	83,8
Remaja akhir (18-24 tahun)	6	16,2
Pendidikan		
SMP	0	0,0
SMA	27	73,0
Perguruan Tinggi	10	27,0

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil sebagian besar remaja yang mengalami depresi berat adalah perempuan dengan presentase sebesar 97,3%. Sebagian besar remaja yang mengalami depresi berat adalah remaja menengah dengan rentang umur 14-17 tahun dengan presentase sebesar 83,8%. Sebagian besar remaja juga mengalami depresi berat adalah remaja yang menempuh Pendidikan di tingkat SMA dengan presentase sebesar 83,8%.

Tabel 4. Presentase Masalah Dimensi CDI pada Remaja dengan Gejala Depresi Berat di Kota Palangka Raya

Dimensi CDI	n	%
<i>Negative Mood</i>	11	29,73%
<i>Interpersonal Problem</i>	7	18,92%
<i>Ineffectiveness</i>	36	97,29%
<i>Anhedonia</i>	26	70,27
<i>Negative Self Esteem</i>	28	75,67

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan presentase masalah-masalah dimensi Children Depression Inventory yang dialami remaja yang mengalami depresi berat di Kota Palangka Raya. Ditemukan bahwa 11 remaja mengalami masalah *negative mood*, 7 remaja mengalami masalah *interpersonal problem*, 36 remaja dengan masalah *ineffectiveness*, 26 remaja dengan masalah *anhedonia* dan 28 remaja dengan masalah *negative self-esteem*.

Peneliti mengkonsep YOWES website selama kurang lebih 6 bulan. Setelah Yowes website selesai disusun dan dilaunching pada tanggal 10 Agustus 2023. Setelah website dilaunching, tim peneliti selanjutnya menghubungi para responden melalui whatsapp untuk menginformasikan pada mereka untuk mengakses website tersebut dan mengisi kuesioner *post test*. Sebelum melakukan uji komparatif nilai mean *pre-test* dan *post-test*, sebelumnya dilakukan uji normalitas untuk menilai apakah data yang

telah dikumpulkan telah terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk menunjukkan nilai $p < 0,05$, uji yang digunakan adalah uji non-parametric Uji Wilcoxon.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada penurunan rata-rata skor sebesar 9,38 dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada perubahan nilai rata-rata yang signifikan. Berarti ada perubahan skor depresi remaja setelah mengakses website YOWES. Selanjutnya untuk melihat perbedaan rata-rata nilai dimensi CDI sebelum dan setelah intervensi dapat dilihat pada grafik 1.

Dapat dilihat pada grafik 1 bahwa semua nilai dimensi-dimensi CDI mengalami penurunan setelah intervensi. Untuk uji nilai komparatif 5 dimensi tersebut dengan menggunakan uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 4.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada penurunan rata-rata skor yang

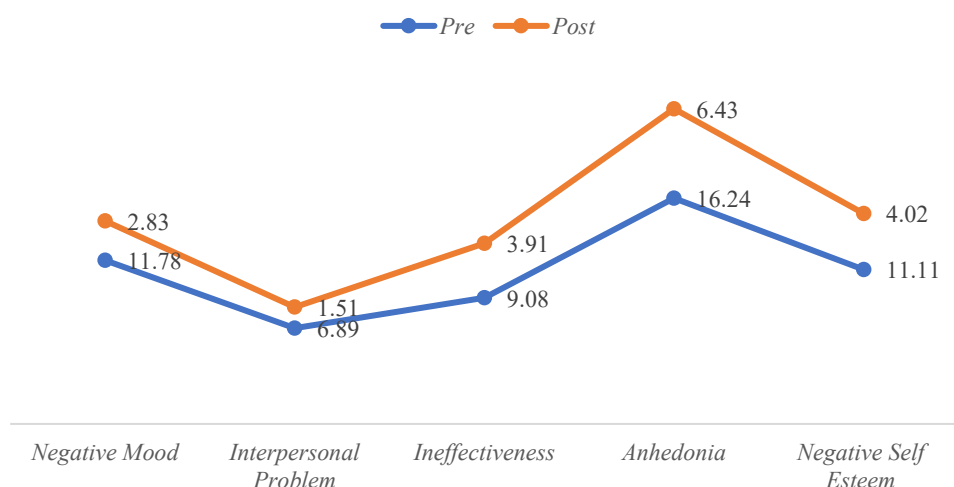
signifikan pada setiap dimensi dengan semua nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada perubahan nilai rata-rata yang signifikan. Berarti ada penurunan skor pada setiap dimensi CDI dengan hasil yang signifikan setelah ada intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk website memiliki hasil yang signifikan terhadap penurunan gejala depresi pada remaja. Depresi remaja pada penelitian ini dinilai menggunakan alat ukur *Children Depression Inventory* (CDI) merupakan salah satu alat ukur bersifat *self report* (mengukur diri anak/remaja sendiri) yang dikembangkan untuk mengukur gejala depresi pada anak/remaja, setelah pengembangan *Beck Depression Inventory* (BDI), model alat ukur depresi pada orang dewasa. Alat ukur CDI ini sudah divalidasi kedalam banyak bahasa

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Skor Depresi Pre-Test dan Post-Test

Skor Akhir CDI	Rerata (Minimum-Maximum)	Selisih	Nilai p
Skor <i>pre-test</i>	28,11 (25-34)	9,38	0,000
Skor <i>post-test</i>	18,73 (15-31)		



Grafik 1. Perbedaan rata-rata nilai-nilai Dimensi Child Depression Inventory Remaja di Kota Palangka Raya

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Skor Dimensi CDI *Pre-Test* dan *Post-Test*

Skor Akhir CDI	Rerata (Minimum- Maximum)	Selisih	Nilai p
<i>Negative mood pre- test</i>	11,78	8,94	0,000
<i>Negative mood post- test</i>	2,84		
<i>Interpersonal problem pre-test</i>	6,89	5,38	0,000
<i>Interpersonal problem post-test</i>	1,51		
<i>Ineffectiveness pre-test</i>	9,08	5,16	0,000
<i>Ineffectiveness post-test</i>	3,92		
<i>Anhedonia pre-test</i>	16,24	9,81	0,000
<i>Anhedonia post-test</i>	6,43		
<i>Negative self-esteem pre-test</i>	11,11	7,08	0,000
<i>Negative self-esteem post-test</i>	4,03		

termasuk ke dalam Bahasa Indonesia dan banyak digunakan untuk mengukur adanya gejala depresi pada anak baik di klinik praktek dokter ataupun di masyarakat¹⁹. Dengan penggunaan kuesioner tersebut maka terpilih 37 remaja yang memiliki gejala depresi berat dan akan diberikan intervensi pada penelitian ini.

Penurunan skor depresi setelah pemberian intervensi YOWES pada penelitian ini diduga tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media berbasis web semata, tetapi juga oleh konten intervensi yang dirancang secara komprehensif berdasarkan pendekatan psikoedukasi, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan self-management. Modul psikoedukasi memungkinkan remaja memahami gejala, faktor risiko, dan strategi pencegahan depresi sehingga meningkatkan literasi kesehatan mental. Selain itu, komponen *self-monitoring* melalui *mood tracker* dan jurnal emosi membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional yang dialami. Modul *cognitive restructuring* berperan dalam membantu peserta mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sedangkan modul *stress management*, *problem solving*, dan *coping skill* memberikan keterampilan praktis untuk mengelola stres dan

menyelesaikan masalah secara konstruktif. Kombinasi berbagai komponen tersebut diduga berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi yang ditemukan pada penelitian ini. Namun demikian, mengingat penelitian menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol, hasil yang diperoleh perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Penurunan skor depresi tidak dapat sepenuhnya diatribusikan sebagai akibat langsung dari intervensi YOWES karena kemungkinan terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perubahan kondisi psikologis responden selama periode penelitian.

Karakteristik responden yang didominasi oleh perempuan (97,3%) juga perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki prevalensi gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun pada saat yang sama lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, mencari bantuan, dan berpartisipasi dalam program kesehatan mental. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi besarnya perubahan skor depresi yang diperoleh setelah intervensi sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada populasi remaja laki-

laki. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan proporsi responden yang lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin untuk mengevaluasi kemungkinan perbedaan efektivitas intervensi pada kelompok laki-laki dan perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan gejala depresi berat di Kota Palangka Raya berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 responden (97,3%), sedangkan laki-laki hanya 1 responden (2,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap depresi dibandingkan laki-laki. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, psikologis, maupun sosial yang lebih kompleks pada perempuan selama masa remaja. Selain itu, perempuan cenderung lebih sensitif terhadap tekanan emosional, konflik interpersonal, serta stres akademik dan sosial.²⁰ Tingginya angka depresi pada remaja perempuan juga dapat dipengaruhi oleh penggunaan media digital dan media sosial yang berlebihan. WHO menyebutkan bahwa depresi merupakan salah satu gangguan mental utama pada remaja usia 10–19 tahun dan dapat berdampak pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta hubungan sosial remaja. Penggunaan media sosial secara intens diketahui meningkatkan risiko munculnya kecemasan, perasaan rendah diri, dan depresi pada remaja, terutama Perempuan.²¹

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa ada rata-rata penurunan skor depresi sebesar 9,38 dengan nilai $p=0,000$ yang menunjukkan ada efektivitas pemberian intervensi ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di New York yang mendapatkan hasil bahwa setelah 3 bulan, dan dibandingkan dengan kelompok kontrol, setelah intervensi secara online melalui website ada penurunan gejala depresi pada remaja. Para remaja ini juga melaporkan lebih sedikit perasaan putus

asa segera setelah penemuan dan 3 bulan kemudian.²² Selain itu hasil sistematik review menunjukkan fluktuasi dalam hasil efektivitas intervensi berbasis web; terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik dalam efek jangka pendek dan jangka panjang (lebih dari 6 bulan dengan 2 penelitian) terkait depresi remaja namun tidak pada efek jangka menengah.²³ Selain itu, pada skor mengenai kecemasan, suasana hati, dan perasaan, peningkatan yang signifikan secara statistik ditemukan setelah intervensi namun tidak pada pengukuran tindak lanjut. Fluktuasi skor depresi dan kurangnya temuan yang signifikan mungkin disebabkan oleh sedikitnya jumlah penelitian yang menyertakan pengukuran tindak lanjut.

Penelitian ini menggunakan intervensi YOWES untuk membantu mengurangi gejala depresi pada remaja. Pendekatan berbasis web dipilih karena remaja merupakan kelompok yang dekat dengan teknologi digital sehingga intervensi daring dinilai lebih mudah diterima, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja. Intervensi berbasis internet secara signifikan mampu menurunkan skor depresi pada remaja dan dewasa muda, terutama jika dilakukan secara rutin dengan durasi yang sesuai.²⁴

Berdasarkan karakteristik dan tujuan pengembangannya, YOWES lebih tepat diposisikan sebagai intervensi promotif dan preventif kesehatan mental serta sebagai pendukung (*supportive intervention*) bagi remaja yang mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. YOWES berfungsi meningkatkan literasi kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, keterampilan koping, serta perilaku mencari bantuan secara tepat. Intervensi ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan layanan psikologis atau psikiatrik profesional, terutama pada remaja dengan depresi berat, risiko bunuh diri, atau kondisi kesehatan mental yang memerlukan asesmen dan terapi klinis secara langsung.

Dengan demikian, YOWES dapat menjadi alternatif intervensi awal yang mudah diakses dan berpotensi memperluas jangkauan layanan kesehatan mental remaja, khususnya di wilayah dengan keterbatasan tenaga profesional kesehatan jiwa. Selain itu, website dan aplikasi berbasis kesehatan mental efektif dalam membantu remaja mengelola gejala depresi, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, serta memperluas akses layanan psikologis. Intervensi digital juga dianggap lebih nyaman bagi remaja karena mengurangi stigma dalam mencari bantuan kesehatan mental²⁵.

Kondisi kesehatan mental umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda, namun hanya sedikit yang menerima perawatan kesehatan mental yang memadai. Banyak generasi muda mencari dukungan dan informasi secara online melalui media sosial, dan melaporkan preferensi mereka terhadap intervensi digital. Oleh karena itu, intervensi digital yang dilakukan melalui media sosial berpotensi menjangkau populasi yang belum menerima pengobatan, dan berisiko mengalami gejala yang lebih buruk.²⁶ Penelitian lain mengenai intervensi digital pada remaja juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis web mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, kemampuan coping, dan perilaku mencari bantuan pada remaja. Sebuah penelitian menemukan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis website dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai depresi dan strategi menjaga kesehatan mental secara signifikan.²⁷ Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan merupakan kelompok yang paling rentan mengalami depresi berat sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan mudah diakses. Penggunaan YOWES sebagai intervensi berbasis web dapat menjadi salah satu alternatif inovatif dalam upaya promotif dan

preventif kesehatan mental remaja di Kota Palangka Raya karena sesuai dengan karakteristik remaja yang akrab dengan teknologi digital.^{27,28}

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan peneliti dalam menyimpulkan hubungan kausal antara intervensi dan perubahan skor depresi. Kedua, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi remaja secara keseluruhan. Ketiga, pengukuran depresi dilakukan menggunakan instrumen *self-report* sehingga masih memungkinkan terjadinya bias pelaporan. Keempat, periode pengamatan yang relatif singkat belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih heterogen, serta melakukan *follow-up* jangka panjang untuk memperoleh bukti efektivitas YOWES yang lebih kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja dengan gejala depresi berat di Kota Palangka Raya adalah perempuan, sehingga menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap depresi dibandingkan laki-laki. Intervensi YOWES sebagai media berbasis web dinilai sesuai dengan karakteristik remaja karena mudah diakses, fleksibel, dan mampu mendukung upaya promotif serta preventif kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan digital berpotensi membantu meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, kemampuan coping, dan menurunkan gejala depresi pada

remaja. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar institusi pendidikan dan tenaga kesehatan lebih mengembangkan program kesehatan mental berbasis digital untuk remaja, orang tua meningkatkan dukungan emosional dan pengawasan terhadap kondisi psikologis remaja, serta peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk mengukur efektivitas intervensi YOWES dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

1. de Sousa D, Fogel A, Azevedo J, Padrão P. The Effectiveness of Web-Based Interventions to Promote Health Behaviour Change in Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022;14(6):1–24. doi:10.3390/nu14061258 PubMed PMID: 35334915.
2. WHO. Improving the mental and brain health of children and adolescents. Geneva; 2025.
3. WHO. Mental health of adolescents. Geneva; 2024.
4. Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. Indonesia; 2022.
5. Gladstone T, Marko-Holguin M, Rothberg P, Nidetz J, Diehl A, DeFrino DT, et al. An internet-based adolescent depression preventive intervention: Study protocol for a randomized control trial. *Trials*. 2015;16(1):1–17. doi:10.1186/s13063-015-0705-2 PubMed PMID: 25927539.
6. Freire T, Teixeira A, Silva E, Matias GP. Interventions for youth depression: from symptom reduction to well-being and optimal functioning. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2014;6(2):9–19. doi:10.5460/jbhsi.v6.2.50816
7. van Buul AR, Kasteleyn MJ, Arends JM, Shi T, Kelly DP, Chavannes NH, et al. eHealth only interventions and blended interventions to support self-management in adolescents with asthma: A systematic review. *Clinical eHealth*. 2020;3:49–62. doi:10.1016/j.ceh.2020.06.001
8. Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, DePablo G, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular psychiatry*. 2022;27(1):281–95.
9. Nobre J, Oliveira AP, Monteiro F, Sequeira C, Ferré-Grau C. Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(18):9500. doi:https://doi.org/10.3390/ijerph18189500
10. WHO. WHO guideline: recommendations on digital health interventions for health system strengthening. Geneva: WHO; 2019.
11. Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. <https://kominfo.go.id/> [Internet]. Jakarta; 2020. Terjadi Pergeseran Penggunaan Internet selama Masa Pandemi. Available from: <https://www.komdigi.go.id/berita/berita-komdigi/detail/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi>
12. Rideout BV, Fox S. a-National-Survey-By-Hopelab-and-Well-Being-Trust-2018. 2018.
13. Wahdania N, Sari P, Andriany M. Digital Intervention for Adolescents With Depression: a Scoping Review.

- Indonesian Journal of Global Health Research. 2025;7(4):561–76.
14. Maritta V, Katriina A, Minna A, Mari L. Web-based interventions supporting adolescents and young people with depressive symptoms: Systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*. 2017;5(12).
15. WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, HRP. Youth-centred digital health interventions: a framework for planning, developing and implementing solutions with and for young people. 2020. 1–74 p.
16. Shapiro LE. Overcoming Depression by Lawrence E. Shapiro, Ph.D. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Norwalk: Between Sessions Resources; 2017.
17. Richardson R, Richards DA, Barkham M. Self-help books for people with depression: A scoping review. *Journal of Mental Health*. 2008;17(5):543–52. doi:10.1080/09638230802053334
18. Psycom. Can Self-Help Fix Depression? New York; 2021.
19. DMHC. Denpasar Mental Health Centre. 2020. Deteksi Gangguan Depresi pada Anak.
20. Abbasi LN, Hyasat A, Alsha'er A, Al Warawrah AM, Jaser G, Shelbayeh M, et al. Adolescent Depression Prevalence and Factors: A Jordanian Cross-Sectional Study. *Cureus*. 2024;16(1):12–7. doi:10.7759/cureus.52546
21. WHO. Mental Health Adolescent. Geneva; 2025.
22. Miller J. Online interventions reduce teens' depression symptoms. *Telehealth Resources Center*. 2022.
23. Välimäki M, Anttila K, Anttila M, Lahti M. Web-Based Interventions Supporting Adolescents and Young People With Depressive Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2017;5(12).
24. Ma Q, Shi Y, Zhao W, Zhang H, Tan D, Ji C, et al. Effectiveness of internet-based self-help interventions for depression in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2024;24(1). doi:10.1186/s12888-024-06046-x PubMed PMID: 39243081.
25. Noh D, Park H, Shim MS. Website and Mobile Application-Based Interventions for Adolescents and Young Adults with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2023;32(1):78–91. doi:10.12934/jkpmhn.2023.32.1.78
26. Kruzan KP, Williams KDA, Meyerhoff J, Yoo DW, O'Dwyer LC, De Choudhury M, et al. Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet Interventions*. 2022;30(June):100578. doi:10.1016/j.invent.2022.100578
27. Klock MWH, Zsigo C, Primbs R, Iglhaut L, Kaubisch S, Piechaczek CE, et al. Improving adolescents' knowledge about mental health and depression: a randomized experimental study of web-based information. *Frontiers in Digital Health*. 2025;7(November):1–12. doi:10.3389/fdgth.2025.1640366
28. Chen B, Li J, Qi Y, Mao H, Liu Y, Wang W. Comparative effectiveness and acceptability of internet-based psychological interventions on depression in young people: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2025;25(1). doi:10.1186/s12888-025-06757-9 PubMed PMID: 40175933.