



Pengaruh Media Sosial sebagai Tempat Curhat terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Stain Madina

Ilpa Hasanah *

Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mandailing Natal, Indonesia

Email: ilfahasannah36@gmail.com

*Penulis korespondensi : ilfahasannah36@gmail.com

Abstract. *Social media has become an alternative space for emotional expression among university students, particularly as a medium for sharing personal problems or emotional distress. This study aims to examine the effect of social media use as a venting platform on the mental health of students at STAIN Mandailing Natal. A quantitative associative research design was employed, involving 25 fifth-semester students as respondents. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring the intensity of social media venting behavior and mental health indicators, including stress, anxiety, mood, and self-confidence. The data were analyzed using descriptive statistics and inferential tests, including correlation and simple linear regression. The findings indicate that social media use as a place for venting has a significant relationship with students' mental health. Positive responses received through social media tend to improve emotional well-being, while negative responses may increase stress and anxiety levels. These findings suggest that social media can function both as a supportive and risky environment for students' mental health, depending on how it is used. Therefore, students are encouraged to use social media wisely, and educational institutions are advised to provide mental health literacy and guidance related to healthy social media use.*

Keywords: *Mental Health, Self-Disclosure, Social Media, University Students, Venting Behavior.*

Abstrak. Media sosial telah menjadi ruang alternatif bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi dan menyampaikan permasalahan pribadi atau curhat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial sebagai tempat curhat terhadap kesehatan mental mahasiswa STAIN Mandailing Natal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 25 mahasiswa semester V yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert yang mengukur intensitas curhat di media sosial dan indikator kesehatan mental, meliputi tingkat stres, kecemasan, suasana hati, dan kepercayaan diri. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui uji korelasi dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai tempat curhat memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Respon positif yang diterima melalui media sosial cenderung meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa, sedangkan respon negatif berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana dukungan emosional sekaligus sumber risiko bagi kesehatan mental mahasiswa, tergantung pada cara penggunaannya. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara bijak serta peran institusi pendidikan dalam memberikan literasi kesehatan mental dan pendampingan penggunaan media sosial yang sehat.

Kata Kunci: Curhat, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Media Sosial, Self-Disclosure.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Media sosial tidak lagi berfungsi sebatas sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang informal untuk mengekspresikan emosi dan menyampaikan permasalahan pribadi atau curhat. Platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook kerap dimanfaatkan mahasiswa untuk berbagi perasaan, pengalaman, serta tekanan psikologis yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental. Studi kuantitatif pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan sosial, yang mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara signifikan (Mufidah et al., 2025). Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian pada mahasiswa Universitas Yatsi Madani, di mana perilaku penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan kondisi kesehatan mental yang buruk (Hilmi et al., 2024).

Fenomena curhat di media sosial memiliki karakteristik tersendiri karena berkaitan langsung dengan ekspresi emosional individu. Aktivitas ini berpotensi memberikan manfaat psikologis melalui dukungan sosial yang diterima dari lingkungan daring, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila disertai respons yang tidak mendukung, seperti komentar negatif atau cyberbullying. Hal ini sejalan dengan temuan Asmanur et al., (2025). yang menyatakan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental bersifat dualistik, bergantung pada cara dan konteks penggunaannya.

Di sisi lain, media sosial sebagai ruang curhat juga dapat berfungsi sebagai sarana coping dengan menyediakan dukungan emosional dari jaringan sosial yang lebih luas. Dukungan tersebut berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Namun, penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan gejala gangguan mental, seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang berlebihan (Amalia & Yuliani, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan media sosial dan kesehatan mental, kajian yang secara khusus menyoroti media sosial sebagai tempat curhat dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa masih terbatas, khususnya di lingkungan STAIN Madina. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh data empiris mengenai pengaruh curhat di media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik sekaligus menjadi dasar rekomendasi bagi pengembangan strategi penggunaan media sosial yang sehat serta intervensi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Media Sosial

Kata media berasal dari bahasa latin “medius” yang berarti tengah, perantara atau pengantar. Media sosial merupakan media yang memungkinkan penggunaanya untuk

bersosialisasi dan berinteraksi, berbagi informasi dan menjalin kemitraan. Dalam konteks ini, media sosial dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk komunikasi elektronik di mana penggunanya berinteraksi sesuai keinginannya, bebas berbagi atau bertukar dan mendiskusikan ide, informasi pribadi dan informasi lainnya tentang satu sama lain atau konten live mereka melalui penggunaan multimedia yang bervariasi, baik kalimat pribadi, gambar, video atau audio, maupun platform online yang tersedia saat terhubung ke Internet.

Media sosial merupakan salah satu platform yang sangat digemari oleh masyarakat terutama oleh generasi muda. Melalui media sosial, seseorang dapat berkomunikasi dengan sangat mudah dengan orang lain dari seluruh dunia tanpa terhalang oleh jarak dan waktu perlambatan komunikasi. Selain itu, media sosial juga menawarkan banyak fitur, seperti fasilitas obrolan video, transfer data yang cepat, dan berbagai media yang mendukung penggunaan bahasa Indonesia (Marisa, 2025).

Media social (Social Networking) adalah sebuah media online dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, sosial network atau jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki mungkin merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, 2016).

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Karena perkembangan dan inovasi teknologi saat ini, penggunaan media sosial semakin meningkat dari hari ke hari. Media sosial merupakan salah satu kebutuhan dasar teknologi di masyarakat Indonesia. Media sosial meliputi WhatsApp, Telegram, Instagram, Facebook, Line, dll. Hal ini menghilangkan status sosial yang sering bertindak sebagai penghalang komunikasi (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Media sosial adalah media sosialisasi timbal balik dimana dilakukan secara online, yang memungkinkan orang untuk saling berinteraksi tanpa batasan ruang dan waktu. Bahkan media sosial dapat digunakan sebagai media pembelajaran agar proses belajar mengajar tetap berjalan.

Menurut Kaplan dan Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi informasi dan ide dalam komunitas virtual. Bagi remaja, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga sarana untuk menunjukkan identitas diri, mencari dukungan emosional, dan mendapatkan pengakuan sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna membuat, berbagi, dan bertukar informasi serta ide melalui komunitas virtual. Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, termasuk dalam bentuk tulisan, gambar, atau video. Media sosial

merupakan bagian dari perkembangan teknologi komunikasi yang memungkinkan individu berinteraksi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri secara daring. Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi Web 2.0 dan memungkinkan penciptaan serta pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna (*user generated content*). Media sosial juga menjadi ruang bagi mahasiswa untuk bertukar pengalaman dan perasaan pribadi.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental, baik dampak positif maupun negatif tergantung pada konteks penggunaannya. Sebuah kajian literatur menyatakan bahwa media sosial dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan akses informasi, tetapi juga berisiko memicu kecemasan, depresi, dan tekanan sosial terutama akibat perbandingan sosial dan cyberbullying (Asmanur et al., 2025). Bagi mahasiswa, media sosial berperan penting sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan pembentukan identitas diri. Remaja cenderung aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi, mencari perhatian, dan menyalurkan perasaan mereka. Dalam konteks ini, media sosial sering dijadikan tempat curhat, yaitu sarana untuk melampiaskan emosi, bercerita, atau mencari dukungan sosial.

Curhat di media sosial

Istilah “curhat” berasal dari kata “curahan hati” yang berarti mengungkapkan perasaan, masalah, atau pengalaman pribadi kepada orang lain. Di media sosial, curhat dapat dilakukan secara terbuka atau anonim. Menurut Goffman (1959) dalam teori *Presentation of Self*, setiap individu menampilkan citra dirinya sesuai peran yang diinginkan di hadapan publik. Dalam konteks media sosial, remaja sering menampilkan sisi emosional mereka dengan tujuan mendapatkan empati atau perhatian (Nunes, 2021). Curhat online dapat bersifat positif seperti mendapatkan dukungan sosial atau negatif, misalnya saat menghadapi komentar yang menyakitkan dan cyberbullying. Sosial media tidak hanya digunakan sebagai alat korespondensi dan kerjasama, tetapi juga sebagai alat artikulasi diri dan self-marking (Sholihah & Ahmad, 2022).

Curhat di media sosial adalah tindakan individu dalam mengungkapkan perasaan, pengalaman pribadi, atau masalahnya melalui unggahan, status, atau cerita (*story*). Aktivitas ini termasuk dalam konsep *self-disclosure* yang menurut Derlega dan Grzelak (1979) menunjuk pada kecenderungan individu berbagi informasi pribadi kepada orang lain sebagai bentuk ekspresi diri.

Curhat di media sosial sering dianggap sebagai strategi untuk mengurangi stres atau beban batin, karena pengguna dapat merasakan dukungan sosial dari respon pengikut atau teman daring. Namun demikian, respon negatif seperti komentar yang tidak mendukung dapat memperburuk suasana hati pengguna. Konteks ini sejalan dengan kajian yang menemukan bahwa media sosial, selain memberi ruang ekspresi diri, juga berpotensi menimbulkan stres dan gangguan emosi ketika interaksi sosial secara daring tidak sehat atau negatif. Beberapa alasan remaja memilih media sosial sebagai tempat curhat antara lain:

1. Anonimitas, yaitu bisa mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi secara langsung.
2. Aksesibilitas, media sosial mudah diakses kapan pun.
3. Dukungan sosial daring, banyak remaja merasa lebih dimengerti oleh komunitas virtual yang mengalami hal serupa.

Namun, curhat di media sosial juga memiliki dampak negatif, seperti komentar yang menyakitkan, pelecehan, atau tekanan sosial yang dapat memperburuk kondisi psikologis pengguna.

Kesehatan mental mahasiswa

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu mengenali kemampuannya, menghadapi stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada lingkungannya. Remaja berada pada masa pencarian jati diri yang membuat mereka rentan terhadap tekanan sosial, akademik, dan emosional (Osborn et al., 2022). Pada masa remaja (usia 15-19 tahun), kondisi mental seringkali tidak stabil karena pengaruh hormon, tekanan sosial, dan pencarian jati diri. Gejala gangguan kesehatan mental remaja dapat muncul dalam bentuk stres, kecemasan, depresi, perasaan rendah diri, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja antara lain:

1. Lingkungan keluarga dan teman sebaya.
2. Tekanan akademik atau sosial.
3. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat.

Hubungan media sosial sebagai tempat curhat dengan kesehatan mental

Media sosial dapat memberikan pengaruh positif dan negatif terhadap kesehatan mental.

1. Dampak positif: media sosial menjadi wadah dukungan emosional, memperluas jaringan sosial, serta membantu remaja menemukan komunitas yang memahami perasaannya.
2. Dampak negatif: dapat menimbulkan perbandingan sosial, cyberbullying, kecanduan, dan tekanan psikologis akibat komentar negatif atau kurangnya interaksi langsung.

Menurut Best, Manktelow, & Taylor, interaksi sosial yang terjadi di media sosial memiliki dua sisi dapat memperkuat kesejahteraan emosional atau justru menimbulkan stres psikologis tergantung pada cara pengguna mengelolanya (Best et al., 2014). Dengan demikian hubungan antara media sosial sebagai tempat curhat dan kesehatan mental mahasiswa bersifat dua arah dan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, bentuk curhat, serta respons sosial yang diterima. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian empiris untuk mengkaji penelitian secara kuantitatif pengaruh curhat di media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester V kelas B STAIN Madina dengan jumlah 25 orang, yang seluruhnya dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berskala Likert. Variabel X adalah media sosial sebagai tempat curhat, sedangkan variabel Y adalah kesehatan mental mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Product Moment dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial sebagai tempat curhat terhadap kesehatan mental mahasiswa STAIN Madina. Fokus utama pembahasan diarahkan pada keterkaitan antara intensitas curhat di media sosial (variabel X) dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa (variabel Y) yang meliputi tingkat stres, kecemasan, suasana hati, dan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui angket dengan skala Likert yang disebarkan kepada mahasiswa semester V kelas B STAIN Madina, diperoleh gambaran bahwa media sosial telah menjadi sarana yang cukup intens digunakan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan masalah pribadi. Mayoritas responden mengaku pernah menggunakan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook sebagai tempat curhat, baik dalam bentuk status, story, maupun pesan kepada kelompok tertentu.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa intensitas curhat di media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang sering melakukan curhat di media sosial cenderung menunjukkan kondisi emosional yang fluktuatif. Dalam beberapa kasus, curhat di media sosial memberikan dampak positif, terutama ketika mahasiswa mendapatkan respons yang mendukung, seperti empati, motivasi, dan perhatian dari teman atau pengikut. Dukungan sosial daring tersebut dapat membantu mahasiswa merasa lebih lega, dipahami, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah, sehingga mampu

menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Adanya media sosial telah memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, terutama dalam hal penyebaran informasi. Saat ini, media sosial menjadi platform online yang sangat dominan bagi pengguna internet, karena memungkinkan setiap orang untuk terhubung dengan orang lain di seluruh dunia. Beberapa contoh dari platform media sosial yang populer adalah Facebook, Twitter, Instagram, dan aplikasi online lainnya yang kini sangat sering digunakan oleh pengguna internet. (Arsini et al., 2023).

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa curhat di media sosial tidak selalu berdampak positif terhadap kesehatan mental. Beberapa responden menyatakan mengalami perasaan tidak nyaman, cemas, atau bahkan menyesal setelah membagikan masalah pribadi di media sosial, terutama ketika menerima komentar negatif, respons yang tidak empatik, atau kurangnya dukungan dari lingkungan daring. Kondisi ini berpotensi menurunkan kepercayaan diri dan memperburuk suasana hati mahasiswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori self-disclosure yang dikemukakan oleh Derlega dan Grzelak, yang menyatakan bahwa keterbukaan diri dapat memberikan manfaat psikologis apabila dilakukan dalam konteks yang aman dan suportif. Namun, jika keterbukaan tersebut dilakukan di ruang publik seperti media sosial tanpa kontrol yang baik, maka risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental akan semakin besar. Hal ini juga mendukung pandangan Goffman dalam teori *presentation of self*, di mana individu berupaya menampilkan citra tertentu di hadapan publik, termasuk saat mengekspresikan emosi di media sosial.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian terdahulu, seperti penelitian Kusnadi et al. (2024) dan Lestari (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sebagai sarana curhat memiliki hubungan dengan tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial daring berperan sebagai faktor protektif, sementara komentar negatif dan perbandingan sosial berperan sebagai faktor risiko terhadap kesehatan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial sebagai tempat curhat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa STAIN Madina, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada intensitas penggunaan, bentuk curhat, serta respons sosial yang diterima. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kesadaran dan kemampuan dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak agar aktivitas curhat tidak justru menimbulkan dampak psikologis yang merugikan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan, khususnya STAIN Madina, dalam memberikan edukasi literasi digital dan pendampingan kesehatan mental bagi mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara sehat, menjadikannya sebagai sarana

komunikasi dan dukungan emosional yang konstruktif, bukan sebagai sumber tekanan psikologis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial sebagai tempat curhat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa STAIN Madina. Pengaruh tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada respon yang diterima dan cara penggunaan media sosial. Disarankan agar mahasiswa menggunakan media sosial secara bijak dan institusi pendidikan memberikan pendampingan serta literasi kesehatan mental. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih luas dan variabel tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., & Yuliani, F. C. (2024). The Impact of Media Social on Mental Health Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental. 1(2), 136-143. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Syahputra Tarigan, K., Azhari, I., Sumatera, U., & Medan, U. (2023). the Influence of Social Media on the Mental Health of Adolescents. 3, 50-54. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir> <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Asmanur, A. R., Rusli, S., Yani, A., & Amalinda, F. (2025). PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA: A LITERATURE RIVIEW. 6, 4295-4302. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Hilmi, A. S., Noviana, E., & Cicirosnita, J. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Perilaku Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental. 2, 208-212.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business Horizons, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kusnadi, R., Andalasari, N., Andini, M., & Info, A. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMK BM AL-IKHLAS. 1(1), 8-14. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.116>
- Marisa, E. (2025). Menyibak Fenomena Shadow Economy: Tantangan dan Peluang untuk Pajak Indonesia. Kumparan.Com, 3, 1-9. <https://kumparan.com/elisabet-marisa/menyibak-fenomena-shadow-economy-tantangan-dan-peluang-untuk-pajak-indonesia-24ScTgit2>

- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 9(1), 45-56.
- Mulawarman, M., dan Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. Buletin Psikologi,. 25(1), 36-44. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.22759>
- Nunes, E. D. (2021). The presentation of self in everyday life: Biography of a book. Historia, Ciencias, Saude - Manguinhos, 28(3), 761-774. <https://doi.org/10.1590/s0104-59702021000300008>
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). Transforming mental health for all. In The BMJ. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Sholihah, N. H., & Ahmad, M. J. (2022). Копытов А. А. 1 , Степанова Ю. С. 2 , Овчинников И. В. 1 , Волобуева Е. В. 2. JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 7(2), 91-94. <https://doi.org/10.30996/jpm17.v7i2.6868>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & R. (2023). Metodologi Penelitian. In Cv Science Techno Direct.
- Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & M. B. S. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA. PROSIDING KS: Riset & PKM, 3(1), 1-154. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>