

## Psikoedukasi *Online Social Support* pada Pengguna Media Sosial untuk Mencapai Kesejahteraan Psikologis

Nina Fitriana<sup>1</sup>), Sri Muliati Abdullah<sup>2</sup>\*)

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**\*Corresponden Author:**

[srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id)

### Abstract

*Teenagers are very attached to the virtual world, especially social media. In social media activities, it was hoped that teenagers would be able to get positive benefits, including online social support, money can improve their psychological well-being. This Community Service activity aims to provide psychoeducation about online social support which can have a positive impact. Activities were carried out online following the virtual atmosphere in social media. Psychoeducation was carried out by presenting material about social media which was able to provide positive online social support. The results were achieved in a measurable manner using pretest-posttest. This research involved 111 participants, namely teenagers who were social media users. The results of the analysis from the Wilcoxon Signed-Rank Test calculation show differences in the knowledge level scores of participants before and after receiving psychoeducation. It can be concluded that Online Social Support Psychoeducation can provide a solution to increase the knowledge of adolescent social media users about online social support that is positive or beneficial for them.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Online Social Support, Teenage Social Media Users.*

### Abstrak

*Remaja sangat lekat dengan dunia virtual khususnya social media. Dalam aktivitas bersosial media, diharapkan remaja mampu mendapatkan manfaat yang positif, diantaranya online social support uang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini bertujuan memberikan Psikoedukasi tentang online social support yang dapat memberikan dampak yang positif. Kegiatan dilaksanakan secara online sesuai dengan atmosfer virtual dalam bersosial media. Psikoedukasi dilakukan dengan pemaparan materi tentang bersosial media yang mampu menghadirkan online social support yang positif. Capaian hasil dilakukan secara terukur dengan pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan 111 partisipan yaitu remaja yang merupakan pengguna media sosial. Hasil analisis dari perhitungan Wilcoxon Signed-Rank Test, menunjukkan perbedaan skor tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Psikoedukasi Online Sosial support dapat memberikan solusi meningkatkan pengetahuan remaja pengguna sosial media tentang dukungan sosial online yang positif atau bermanfaat untuk dirinya.*

**Kata kunci:** *Psikoedukasi, Online Social Support, Remaja Pengguna Sosial Media.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia (Cholik, 2021). Masyarakat semakin merasakan kemudahan untuk berkomunikasi dan

mencari informasi, sehingga tidak terhalang oleh jarak dan waktu. Menurut data terbaru, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan.

Hasil studi menemukan bahwa 80 persen responden yang disurvei merupakan pengguna internet, dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan dan kurang sejahtera (Hariyadi & Arliman, 2018)

Penjelasan di atas didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) di Indonesia sendiri dalam rentang waktu 2022-2023 terdapat 215,63 juta pengguna atau sebesar 78.19% masyarakat Indonesia sudah menggunakan Internet. Selaras dengan penjelasan tersebut, berdasarkan data sosio-demografi Indonesia 2023 yang telah dilakukan survei oleh Kemp (2023) menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebanyak 276 juta jiwa dengan pengguna internet 213 juta pengguna dan pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta pengguna atau sekitar 60% dari jumlah penduduk dan 78% dari pengguna internet, sehingga menunjukkan jika rata-rata tiap orang Indonesia memiliki 1 atau lebih perangkat seluler.

Perkembangan manusia di masa remaja sendiri adalah periode yang sangat sensitif dalam memunculkan keinginan tinggi untuk bermain ragam permainan dan menghabiskan banyak waktu pada media sosial. Studi lain menemukan penggunaan internet melalui media social rata-rata digunakan guna mencari informasi dan menemukan hiburan (Arianti, 2017).

Media sosial adalah sarana media *online* yang digunakan agar mudah berpartisipasi, berbagi, menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Kemudian Kaplan & Haenlein (2012) mendefinisikan media sosial sebagai kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun teknologi web 2.0 dan dasar ideologi serta yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated*

*content*. Sosial media adalah sebuah media *online* membantu individu dalam mendapatkan dan menyampaikan informasi. Melalui sosial media dapat dimanfaatkan untuk sarana berbisnis dan dapat membentuk komunitas. Di era digital sekarang ini tidak sedikit komunitas yang diawali dari adanya komunikasi melalui dunia maya, bahkan gerakan aksi solidaritas dan sebagainya, saat ini sangat banyak yang berawal dari dunia maya atau media sosial ini (Aspari, 2016).

Remaja saat ini menghadapi lingkungan digital yang semakin kompleks dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Snapchat menyediakan platform untuk interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan membangun identitas online. Meskipun media sosial memiliki manfaatnya, ada kekhawatiran yang muncul mengenai efek negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Christina et al., 2019).

Pada intinya, dengan sosial media dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu *Sharing, Collaborating dan Connecting* (Puntoadi, 2011). Layanan informasi merupakan salah satu layanan yang penting untuk dilaksanakan karena setiap individu pada dasarnya haus informasi. Informasi dapat digunakan oleh individu untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep kesejahteraan psikologis. Informasi juga dapat membantu individu untuk memahami bagaimana cara mencapai dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Adanya proses pemberian layanan informasi ini dapat menjadi awal dari terbentuknya kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu agar menjadi lebih sehat mental (Mayasari et al., 2022)

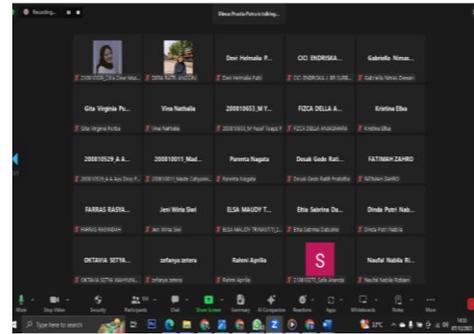
Beberapa penelitian lain menemukan bahwa motif yang mendorong seseorang menggunakan media sosial memiliki dampak yang berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Seperti hasil temuan milik Perugini & Solano (2021) yang mengungkapkan bahwa motif individu menggunakan media sosial agar tetap terhubung dengan kenalan, mencari informasi atau saran, memiliki keterkaitan dengan emosi positif, kepuasan hidup, dan rasa pertumbuhan pribadi serta sosial. Motif ini juga memperkuat individu dalam mendapatkan dukungan sosial dari media sosial, seperti hasil penelitian dari Utz & Breuer (2017) bahwa pengguna media sosial melaporkan lebih banyak mendapat dukungan sosial *online* ketika mereka meminta saran, sehingga mereka akan cenderung meminta saran kembali di lain waktu. Sedangkan untuk motif penggunaan media sosial dalam rangka menghabiskan waktu, menunjukkan diri sendiri, atau memulai hubungan yang baru lebih sering dikaitkan dengan sifat yang maladaptif dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Perugini & Solano, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas maka penelitian ini bertujuan memberikan psikoedukasi kepada remaja agar dapat memanfaatkan media sosial sebagai *online social support* untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi dengan pendekatan psikoedukasi berbasis daring. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang *online social support* dan manfaatnya dalam kesejahteraan psikologis. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring, menyesuaikan dengan karakteristik remaja sebagai pengguna aktif media sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 111 partisipan

yaitu remaja yang merupakan pengguna media sosial.

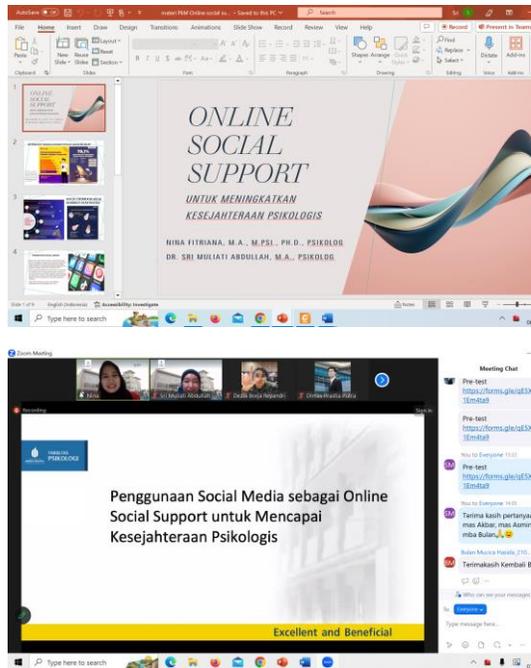


Gambar.1. Peserta Kegiatan Secara Daring Via Zoom Meeting

Psikoedukasi diberikan oleh 2 orang Psikolog yang memiliki keahlian di bidang Pengembangan Diri dan memiliki keahlian dalam bidang Perilaku Digital. Kegiatan dilaksanakan secara online sesuai dengan atmosfer virtual dalam bersosial media.



Gambar.2. Flyer Kegiatan Online Social Support



Gambar.3. Slide Paparan Materi Oleh Narasumber

Persiapan psikoedukasi ini dimulai dengan identifikasi permasalahan secara umum yang terjadi di masyarakat terkait penggunaan media sosial yang memiliki dampak positif dan negatif. Pada proses identifikasi ini peneliti melihat gambaran kebutuhan intervensi para remaja dalam memberikan *online social support*.

Instrument dalam penelitian ini yaitu skala pengetahuan yang rancang oleh peneliti untuk mengetahui perubahan pengetahuan antara sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan psikoedukasi. Skala mengungkap tentang pengetahuan *online social support*, berisi 25 aitem pernyataan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah interaktif dan diskusi yang terbagi menjadi 6 sesi dan dilaksanakan dalam 1 hari pertemuan serta durasi masing-masing sesi yaitu 30 menit. Adapun sesi pelaksanaan psikoedukasi sebagai berikut:

- a. Sesi 1: Pendahuluan.  
Fokus sesi ini adalah bagaimana media dapat digunakan untuk bersosialisasi satu sama lain secara *online*, yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.
- b. Sesi 2: Manfaat Sosial Media  
Fokus sesi ini adalah untuk memberikan penjelasan mengenai manfaat sosial media sebagai bantuan sosial *online* untuk mencapai kesejahteraan psikologis.
- c. Sesi 3: Konsep *Online Social Support*  
Fokus dari sesi ini adalah untuk memberikan penjelasan tentang *social support online* dan jenis-jenisnya.
- d. Sesi 4: Penggunaan Sosial Media sebagai *Online Social Support*. Fokus sesi ini adalah untuk menjelaskan bagaimana menggunakan media dengan cara yang sehat dan efeknya.
- e. Sesi 5: Keamanan Penggunaan Sosial Media sebagai *Online Social Support*  
Fokus sesi ini adalah memberikan penjelasan tentang ancaman keamanan yang berkaitan dengan penggunaan sosial media dan bagaimana cara menghindari ancaman tersebut.
- f. Sesi 6: Kesimpulan (Ringkasan dan Refleksi). Fokus sesi ini adalah untuk merenungkan kembali semua materi yang telah disampaikan.

## HASIL

Hasil analisis data deskriptif tingkat pengetahuan remaja menunjukkan skor minimum, maksimumn rerata dan deviasi standar dapat ditinjau pada tabel 1.

Tabel.1. Hasil Analisis Deskriptif Pengetahuan

	Min	Max	Mean	SD
<i>Pretest</i>	63	91	73,86	5,822
<i>Posttest</i>	65	91	74,85	5,994

Berdasarkan tabel di atas terlihat rata-rata skor *pretest* yang diperoleh peserta psikoedukasi sebesar 73,86, sementara nilai rata-rata *posttest* adalah 74,85. Selanjutnya tabel 2 menunjukkan hasil uji beda dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Tabel.2.** Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Pengukuran	Peserta Z	Kesimpulan Asymp. Sig	

Hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* di atas menunjukkan perbedaan skor tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi, pada pengukuran *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai  $Z = -2,478$  dan  $p = 0,013$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil temuan pelaksanaan memanfaatkan media sosial sebagai *online social support* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang telah diukur menggunakan skala pengetahuan berdasarkan materi yang diberikan. Pemberian psikoedukasi yang berupa informasi merupakan salah satu bentuk *online social support* yaitu *informational support* yang mana seperti yang diberikan dalam penyampaian materi. *Informational support* yaitu pemberian nasihat, tuntunan, anjuran, atau informasi berguna bagi seseorang (Taylor, 2011; Krause, 1986). Sehingga jenis informasi ini dapat menyelesaikan masalah orang lain. (Langford et al., 1997; (Sudarman & Reza, 2021).

Meskipun komunitas *online* tidak berbagi ruang fisik, mereka memiliki minat yang sama dan pengalaman. Ada banyak manfaat yang terkait dengan kelompok dukungan *online* (Madara, 1997; Finn, 1999). Dengan komunikasi asinkron, peserta dalam grup *online* mempunyai akses 24 jam sehari,

7 hari seminggu, pada waktu yang paling nyaman bagi mereka. Asinkronisitas memungkinkan individu mengembangkan respons dengan kecepatannya sendiri secara hati-hati. Tidak ada hambatan geografis dan transportasi. Orang-orang dengan masalah mobilitas, kesulitan berbicara dan mendengar, atau tanggung jawab mengasuh anak dapat berpartisipasi dengan mudah (Coulson et al., 2007).

Sesi pertama yaitu pendahuluan yang dilakukan untuk menjelaskan bagaimana sebuah media dapat digunakan untuk bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan secara *online* yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Permulaan kegiatan dilakukan dengan memaparkan materi mengenai pengertian media sosial. Selanjutnya memaparkan materi mengenai bagaimana pentingnya sosial media sebagai *online social support* untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kemudian terakhir meminta dua atau tiga peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Puntodi (2011) bahwa media sosial dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu *Sharing*, *Collaborating* dan *Connecting*.

Kemudian, Layanan informasi merupakan salah satu layanan yang penting untuk dilaksanakan karena setiap individu pada dasarnya haus informasi, salah satunya dapat dilakukan dengan media sosial. Adanya proses pemberian layanan informasi ini dapat menjadi awal dari terbentuknya kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu agar menjadi lebih sehat mental (Mayasari et al., 2022)

Sesi kedua yaitu manfaat sosial media merupakan yang merupakan penjelasan

mengenai manfaat sosial media sebagai *online social support* untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Awal sesi ini memaparkan materi mengenai meningkatkan dukungan sosial dengan *online social support* melalui media sosial. Kemudian dilanjutkan memaparkan materi mengenai meningkatkan koneksi sosial dengan *online social support* melalui media sosial.

Selanjutnya memaparkan materi mengenai meningkatkan kesejahteraan emosional dengan *online social support* melalui media sosial. Terakhir meminta dua atau tiga peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Meskipun komunitas *online* tidak berbagi ruang fisik, mereka memiliki minat yang sama dan pengalaman. Ada banyak manfaat yang terkait dengan kelompok dukungan *online* (Madara, 1997; Finn, 1999).

Dengan komunikasi asinkron, peserta dalam grup *online* mempunyai akses 24 jam sehari, 7 hari seminggu, pada waktu yang paling nyaman bagi mereka karena tidak ada hambatan geografis dan transportasi (Coulson et al., 2007). Hal ini dapat menguntungkan individu sebagai sehingga makhluk sosial yang memerlukan koneksi dengan orang lain untuk berkembang dan situs-situs ini membantu orang memenuhi kebutuhan dasar ini (Baumeister & Leary, 2017).

Sesi ketiga yaitu konsep *online social support* yang merupakan penjelasan mengenai *online social support* dan apa saja jenis-jenisnya. Sebagai pengantar sesi ini memaparkan materi mengenai pengertian *online social support* dan dilanjutkan dengan memaparkan materi mengenai jenis-jenis *online social support*. Selanjutnya meminta dua atau tiga peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Hal ini dilakukan karena menurut Turner et al., (2001) juga menemukan bahwa *online support networks* dapat memainkan peran penting bagi mereka yang mencari dukungan.

Dukungan sosial secara umum dikategorikan ke dalam berbagai bentuk seperti dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan persahabatan (Berkman et al., 2005; Househ et al., 2014). Di lingkungan media sosial, dukungan informasi dan dukungan emosional dianggap sebagai jenis dukungan sosial yang paling umum untuk diberikan bantuan keputusan terkait kesehatan dan meningkatkan hasil terkait kesehatan (Lin et al., 2016; Yan et al., 2015)

Sesi keempat yaitu penggunaan sosial media sebagai *online social support* yang menjelaskan mengenai bagaimana perilaku yang sehat dalam menggunakan media dan dampaknya, Pertama pada sesi ini memaparkan materi mengenai perilaku yang sehat dalam menggunakan media sosial dan bagaimana dampaknya, kedua memberikan contoh penggunaan sosial media sebagai *online social support* untuk kesejahteraan psikologis, ketiga memberikan tips untuk memanfaatkan sosial media sebagai *online social support* untuk kesejahteraan psikologis dan terakhir meminta dua atau tiga peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

Platform media sosial memungkinkan terjadinya pertukaran informasi terkait kesehatan, promosi kesehatan, pengaruh kebijakan, pengembangan hubungan antara praktisi kesehatan dan pasien, identifikasi penyalahgunaan atau kesalahpahaman obat di kalangan masyarakat umum, penyebaran informasi yang akurat, dan pengumpulan informasi (Kanchan & Gaidhane, 2023). Krasnova et al., (2012) mengidentifikasi pengungkapan diri pengguna sebagai kunci untuk memastikan bahwa individu mempertahankan minat mereka dalam menggunakan *social networking sites* dalam jangka panjang.

Sesi kelima yaitu keamanan penggunaan sosial media sebagai *online social support* yang menjelaskan bagaimana

ancaman keamanan dalam penggunaan sosial media dan bagaimana cara menghindari ancaman keamanan dalam penggunaan sosial media. Sesi ini diawali dengan memaparkan materi mengenai ancaman keamanan dalam penggunaan sosial media. Kemudian memberikan cara bagaimana menghindari ancaman keamanan dalam penggunaan sosial media. Selanjutnya meminta dua atau tiga peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Ancaman keamanan dalam penggunaan sosial media antara lain *cyberbullying*, *cyberstalking*, dan penipuan *online* (Clark et al., 2018).. Dalam memanfaatkan sosial media sebagai *online social support* untuk mencapai kesejahteraan psikologis, psikoedukasi juga dapat dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam memanfaatkan sosial media dengan baik dan aman (White et al., 2006).

Sesi keenam kesimpulan (ringkasan dan refleksi) yang dilakukan untuk menyimpulkan semua materi yang telah disampaikan dengan merefleksi ulang. Sesi ini diawali dengan melakukan refleksi ulang materi dengan mengulasi bagaimana sosial media sebagai *online social support* untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Selanjutnya meminta partisipan menyampaikan pengalamannya selama sesi psikoedukasi berlangsung. Penggunaan media sosial memiliki kontradiksi yang terlihat secara jelas sehingga diharapkan pengguna mampu bersikap bijak dan selektif dalam menggunakan media sosial untuk meminimalisir dampak negatif yang dimiliki nya (Rahman et al., 2021).

Pada era digital sekarang ini tidak sedikit komunitas yang diawali dari adanya komunikasi melalui dunia maya, bahkan gerakan aksi solidaritas dan sebagainya, saat ini sangat banyak yang berawal dari dunia maya atau media sosial ini (Aspari, 2016).

Layanan informasi merupakan salah satu layanan yang penting untuk

dilaksanakan karena setiap individu pada dasarnya haus informasi. Informasi dapat digunakan oleh individu untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep kesejahteraan psikologis. Informasi juga dapat membantu individu untuk memahami bagaimana cara mencapai dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Adanya proses pemberian layanan informasi ini dapat menjadi awal dari terbentuknya kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu agar menjadi lebih sehat mental (Mayasari et al., 2022)

Beberapa penelitian lain menemukan bahwa motif yang mendorong seseorang menggunakan media sosial memiliki dampak yang berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Seperti hasil temuan milik Perugini & Solano (2021) yang mengungkapkan bahwa motif individu menggunakan media sosial agar tetap terhubung dengan kenalan, mencari informasi atau saran, memiliki keterkaitan dengan emosi positif, kepuasan hidup, dan rasa pertumbuhan pribadi serta sosial.

Motif ini juga memperkuat individu dalam mendapatkan dukungan sosial dari media sosial, seperti hasil penelitian dari Utz & Breuer (2017) bahwa pengguna media sosial melaporkan lebih banyak mendapat dukungan sosial *online* ketika mereka meminta saran, sehingga mereka akan cenderung meminta saran kembali di lain waktu. Sedangkan untuk motif penggunaan media sosial dalam rangka menghabiskan waktu, menunjukkan diri sendiri, atau memulai hubungan yang baru lebih sering dikaitkan dengan sifat yang maladaptif dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Perugini & Solano, 2021)

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data ada perbedaan skor sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post test*) diberikan psikoedukasi

online social support. Hal ini menunjukkan bahwa materi psikoedukasi yang meliputi pengetahuan tentang dunia online, seluk beluk manfaat media sosial, konsep online social support, penggunaan sosial media sebagai online social support, keamanan penggunaan sosial media, dan refleksi, dapat dipahami peserta dengan baik. Pengetahuan ini diharapkan dapat terinternalisasi dan pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta pengguna sosial media. Para peserta sangat antusias dalam Psikoedukasi, hal ini terlihat dari peran aktif peserta dalam mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai akhir kegiatan, termasuk aktif bertanya saat ada forum diskusi.

## REFERENSI

- Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instagram dan path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180–192.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2023*. APJII.
- Aspari, A. (2016). Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Pada Masyarakat Modern. *Simnasiptek 2016*, 1(1), 10–17.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57–89.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2005). From social integration to health. *Medical Sociology: Social Structures and Health*, 2, 23.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi/ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2), 39–46.
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37.
- Coulson, N. S., Buchanan, H., & Aubeeluck, A. (2007). Social support in cyberspace: a content analysis of communication within a Huntington's disease online support group. *Patient Education and Counseling*, 68(2), 173–178.
- Finn, J. (1999). An exploration of helping processes in an online self-help group focusing on issues of disability. *Health & Social Work*, 24(3), 220–231.
- Hariyadi, H., & Arliman, L. (2018). Peran Orangtua Dalam Mengawasi Anak Dalam Mengakses Media Internet Untuk Mewujudkan Perlindungan Hak Anak. *Soumatara Law Review*, 1(2), 267–281.
- Househ, M., Borycki, E., & Kushniruk, A. (2014). Empowering patients through social media: the benefits and challenges. *Health Informatics Journal*, 20(1), 50–58.
- Kanchan, S., & Gaidhane, A. (2023). Social Media Role and Its Impact on Public Health: A Narrative Review. *Cureus*, 15(1).
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2012). Social media: back to the roots and back to the future. *Journal of Systems and Information Technology*, 14(2), 101–104.
- Kemp, S. (2023). *DIGITAL 2023: INDONESIA*. Data Reportal.
- Krasnova, H., Veltri, N. F., & Günther, O. (2012). Self-disclosure and privacy calculus on social networking sites: The role of culture: Intercultural dynamics of privacy calculus. *Wirtschaftsinformatik*, 54, 123–133.
- Krause, N. (1986). Social support, stress, and well-being among older adults. *Journal of Gerontology*, 41(4), 512–519.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support:

- a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95–100.
- Lin, X., Zhang, D., & Li, Y. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model. *Computers in Human Behavior*, 58, 421–430.
- Madara, E. J. (1997). The mutual-aid self-help online revolution. *Social Policy*, 27(3), 20–27.
- Mayasari, S., Rahmayanthi, R., & Kurniawati, E. (2022). Sosialisasi Implementasi Media Layanan Informasi dengan Tema Kesejahteraan Psikologis. *Nuwo Abdimas*, 1(2), 118–124.
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2021). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*, 124(3), 1070–1092.
- Puntoadi, D. (2011). Meningkatkan penjualan melalui media sosial. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.
- Rahman, S., Nawal, N., Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*.
- Sudarman, & Reza, F. A. (2021). *Keluarga Pada Survivor Covid-19* (Vol. 19).
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1, 189–214.
- Turner, J. W., Grube, J. A., & Meyers, J. (2001). Developing an optimal match within online communities: An exploration of CMC support communities and traditional support. *Journal of COmmunication*, 51(2), 231–251.
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being. *Journal of Media Psychology*.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36–44.
- Yan, L., Peng, J., & Tan, Y. (2015). Network dynamics: how can we find patients like us? *Information Systems Research*, 26(3), 496–512.