

Psikoedukasi *Prevensi* Stres Akademik pada Pengguna Media Sosial Instagram

Fakhira Raisha¹, Ahmad Ridfah²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fakhira Raisha

E-mail: 220701501014@student.unm.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah serius yang sering dialami oleh individu pada masa dewasa awal, terutama mahasiswa, akibat tuntutan akademik, sosial, dan persiapan karir. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi melalui media sosial Instagram sebagai upaya pencegahan stres akademik dengan beberapa metode seperti teknik pernapasan 4-7-8, manajemen waktu (Pomodoro), dan pembangunan resiliensi. Survei analisis kebutuhan dilakukan terhadap 31 responden pengguna Instagram yang didominasi oleh mahasiswa berusia 17–26 tahun, dengan masalah utama terkait akademik dan pengembangan diri. Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk video pendek yang diunggah di Instagram yang telah ditonton sebanyak 1.864 kali, dengan interaksi pengguna (like, share, komentar, jumlah tayangan) yang bervariasi dan formulir evaluasi yang telah diisi oleh 33 responden. Hasil menunjukkan bahwa 81,8% responden menilai materi sangat bermanfaat, dengan mayoritas berniat menerapkan strategi yang diajarkan. Teknik pernapasan 4-7-8 dan Pomodoro terbukti efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus. Kesimpulannya, psikoedukasi berbasis Instagram mampu menjangkau audiens secara luas dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan mengelola stres akademik.

Kata kunci - dewasa awal, manajemen stres, media sosial, psikoedukasi, stres akademik

Abstract

Academic stress is a serious issue frequently experienced by individuals in early adulthood, particularly university students, due to academic demands, social pressures, and career preparation. This activity aimed to provide psychoeducation through the social media platform Instagram as a preventive effort against academic stress, utilizing several methods such as the 4-7-8 breathing technique, time management using the Pomodoro method, and resilience building. A needs analysis survey was conducted involving 31 Instagram users, predominantly university students aged 17–26, with primary issues related to academics and personal development. Psychoeducation was delivered in the form of short videos uploaded to Instagram, which were viewed 1,864 times, with varying levels of user engagement (likes, shares, comments, and views), and evaluated through a feedback form completed by 33 respondents. The results showed that 81.8% of respondents found the material to be highly beneficial, with the majority intending to apply the strategies presented. The 4-7-8 breathing technique and Pomodoro method proved effective in reducing anxiety and enhancing focus. In conclusion, Instagram-based psychoeducation successfully reached a broad audience and had a positive impact on increasing awareness and skills for managing academic stress.

Keywords - academic stress, emerging adulthood, psychoeducation, social media, stress management.

PENDAHULUAN

Lazarus dan Folkman (dalam Ifdil & Taufik, 2012) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi ketika siswa, memandang tuntutan akademik sebagai suatu ancaman dan merasa tidak mampu untuk mengatasinya. Menurut Olejnik & Holschuh (2007), stres akademik merupakan respon yang muncul karena terjadi ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu. Menurut survei yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022, menunjukkan bahwa sekitar 1,4% remaja di Indonesia yang berumur 10-17 tahun mengaku memiliki ide bunuh diri, 0,5 persen telah membuat rencana untuk bunuh diri, dan 0,2 persen telah melakukan percobaan bunuh diri (Alexander, 2023). Lebih lanjut dijelaskan oleh pendiri Rumah Guru BK dan Widyaiswara Kemendikbud Ristek RI Ana Susanti memaparkan, faktor-faktor yang bisa menjadi penyebab masalah kesehatan mental pada remaja, yaitu tekanan akademik, pergeseran sosial, pengaruh media sosial dan totalitas harapan yang tinggi dari orang tua atau keluarga (Alexander, 2023).

Arnett (2000) mengungkapkan masa dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah periode transisi antara remaja dan dewasa penuh, yang berlangsung dari usia 18 hingga 29 tahun. Seperti dijelaskan dalam konsep *emerging adulthood* oleh Arnett (2000) dan teori perkembangan psikososial oleh Erikson (1968), masa awal dewasa merupakan periode penuh tantangan (Arini, 2021). Pada rentang usia ini, tekanan yang kita alami tidak hanya berasal dari beban akademik, tetapi juga dari tuntutan organisasi, hubungan sosial, dan persiapan karir (Arini, 2021). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan kita untuk mengelolanya.

Individu pada masa dewasa awal menghadapi tuntutan akademik yang tinggi serta kebutuhan untuk membentuk identitas dan merumuskan tujuan hidupnya dalam periode transisi usia 18 hingga 29 tahun (Flegenheimer, 2021). Pada fase ini, tekanan untuk berprestasi, baik di kelas, dalam ujian, maupun dalam proses penyelesaian studi, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan perubahan sosial secara simultan, seringkali menimbulkan kondisi stres yang kompleks (Shulman, 2009). Pendekatan teoretis oleh Arnett (2000) dan Erikson (1968) menggarisbawahi bahwa transisi menuju kedewasaan penuh diwarnai oleh berbagai tantangan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik.

Setelah memahami konteks perkembangan usia, aspek psikososial dan mekanisme stres juga menjadi perhatian dalam menyusun intervensi. Tekanan yang berlebihan dalam memenuhi ekspektasi akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara negatif. Azizah dkk., (2023) menjelaskan bahwa korelasi positif antara stres akademik dan kecenderungan depresi. Temuan tersebut sejalan dengan kerangka kerja Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa jika beban tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasi individu, maka respons stres yang muncul dapat berujung pada gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Mekanisme koping atau strategi penanggulangan stres memainkan peran sentral dalam menentukan dampak stres akademik pada mahasiswa dewasa awal (Crego, 2016). Sebuah studi di Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa meskipun hubungan antara resiliensi atau daya lenting emosional dengan stres akademik tidak selalu signifikan secara statistik, keterampilan koping yang adaptif tetap merupakan faktor penentu dalam mengelola tekanan yang dialami (Agustini, 2023). Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, mengatur waktu, dan mengimplementasikan strategi, pengelolaan emosi membantu mahasiswa mereduksi dampak negatif stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi (Islam, 2024)

Faktor eksternal seperti ekspektasi keluarga, persaingan akademik, dan penggunaan media sosial berperan penting dalam membentuk tingkat stres mahasiswa (Ismail, 2024). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental, terutama melalui paparan *cyberbullying*, *fear of missing out (FOMO)*, kecanduan, dan konten negatif (Zhao, 2021). Selain itu, persaingan di lingkungan akademik dan keinginan untuk menampilkan citra

diri yang ideal di media sosial juga menambah tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa (Hartnup, 2018).

Ketidakmampuan dalam menangani stres akademik dapat menurunkan kinerja mahasiswa melalui siklus kecemasan yang berulang. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi dengan pendekatan praktis seperti manajemen waktu, regulasi emosi, dan resiliensi penting dilakukan sebagai bentuk pencegahan stres pada mahasiswa guna mendukung kesejahteraan dan efektivitas individu dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Psikoedukasi ini dilakukan dengan memanfaatkan media sosial Instagram karena dapat menjangkau sasaran dengan lebih luas pada waktu yang singkat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi berbasis media sosial untuk membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengelola stres akademik.

METODE

Survei analisis kebutuhan mengenai masalah stres akademik dilakukan pada pengguna Instagram dimulai 22 April 2025 hingga 6 Mei 2025 dan mendapatkan total 31 responden dengan rincian, 1) Responden berjenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 21 orang dan laki-laki sebanyak 10 orang; 2) Responden berada dalam rentang usia 17 dan 26 tahun, jumlah terbanyak pada usia 20 tahun dengan jumlah 8 orang dan usia 21 tahun berjumlah 7 orang; 3) Responden rata-rata berstatus mahasiswa dengan jumlah 22 orang; 4) Responden mengungkapkan beberapa kategori masalah, paling dominan adalah pengembangan diri dan akademik (13 orang), diikuti oleh percintaan (7 orang), karir (5 orang), lingkungan sosial & ekonomi (4 orang), dan keluarga (2 orang).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tantangan utama dewasa awal terletak pada ranah akademik serta interpersonal yang memicu tekanan emosional dan mental kemudian diperparah oleh kurangnya dukungan sosial serta manajemen stres. Oleh karena itu, psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran dewasa awal tentang pentingnya manajemen stres untuk mendukung kesejahteraan dan efektivitas individu dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Materi yang diberikan dalam psikoedukasi ini merupakan metode praktis cara mengenali sumber stres, kemampuan interpersonal dengan cara komunikasi asertif, dan membangun resiliensi. Materi edukasi terdiri dari: 1) mengenali sumber stres dilakukan berlandaskan teori *emerging adulthood* oleh Arnet (2000) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dengan penuh tantangan dan peluang. Lazarus dan Folkman (1984) menuturkan bahwa stres disebabkan oleh ekspektasi lingkungan melebihi kemampuan untuk mengelola atau memenuhinya. 2) teknik mengelola stres agar lebih tenang dengan menggunakan langkah teknik pernapasan 4-7-8 (Weil, 1993). Ini dilakukan dengan cara menarik napas selama 4 detik, menahanannya selama 7 detik, lalu menghembuskannya selama 8 detik.

Setelah tenang, 3) kerjakan tugas dengan menggunakan teknik pomodoro, lalu 4) membangun resiliensi dengan menjalin hubungan atau dukungan emosional melalui komunikasi asertif dan melakukan selfcare, misalnya dengan melakukan hobi. Setelah merumuskan topik, dilakukan pembuatan video dengan menggunakan *software* Canva dan dibuat dengan sebaik mungkin agar dapat menarik perhatian dan dapat memicu interaksi untuk berinteraksi dengan unggahan seperti memberikan komentar ataupun membagikan konten (Wang dkk., 2019).

Psikoedukasi ini dilakukan dengan menggunakan media sosial Instagram dikarenakan menjadi pilihan mayoritas responden yang mengisi data awal dan juga dipilih karena mampu menjangkau audiens lebih banyak dibanding dengan media sosial lainnya (Popescu, 2021). Untuk mengevaluasi keberhasilan psikoedukasi, dilakukan pengukuran melalui interaksi pengguna Instagram, seperti jumlah *like*, *share*, *save*, dan analisis konten komentar yang diberikan di postingan tersebut dan formulir evaluasi.

Formulir evaluasi yang berisi pertanyaan tentang pemahaman, kebermanfaatan, dan niat penerapan materi disebar dengan metode kuesioner daring via Google Form yang ditautkan di

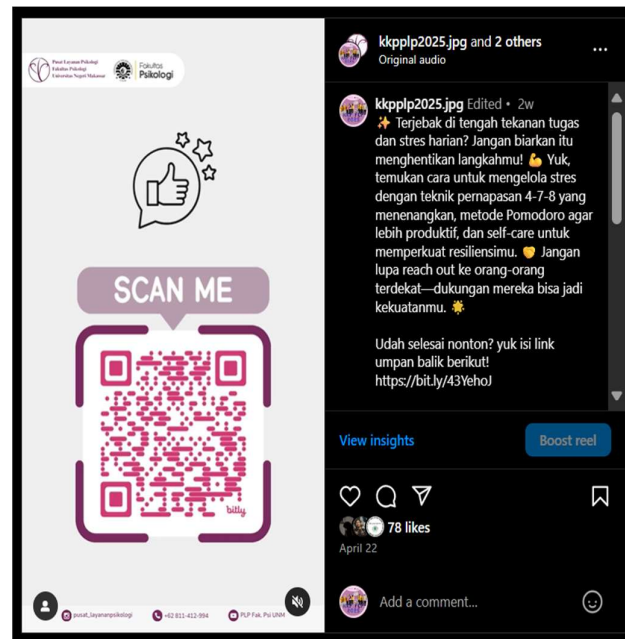
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

akhir video. Pertanyaan yang diberikan dalam kuesioner berisi demografi responden, penilaian atas tampilan video, pemahaman dari isi konten materi, dan pertanyaan untuk melihat apakah responden akan melakukan kiat praktis yang telah disampaikan. Pertanyaan dalam formulir evaluasi bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif psikoedukasi dilakukan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.
Penyebaran Video Psikoedukasi



Gambar 2.
Penyebaran Formulir Evaluasi

Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan pengguna instagram, mayoritas dari responden memiliki permasalahan berupa stres terkait akademik, pengembangan diri, hubungan interpersonal, dan sosial ekonomi. Masalah ini umum ditemukan di usia dewasa awal. Hal ini sesuai dengan hasil analisis kebutuhan karena mayoritas responden analisis kebutuhan berusia dewasa awal dan menunjukkan dampak pada diri responden berupa perasaan lelah, stres, dan rasa ingin menangis.

Setelah menganalisis hasil tersebut, dibuat psikoedukasi dilakukan berdasar pada jumlah preferensi postingan dari mayoritas responden yaitu video pendek dengan ilustrasi. Video ini diunggah pada 22 April 2025. Gambar 1 menunjukkan bagaimana psikoedukasi diberikan kepada pengguna sosial media Instagram. Melalui tabel 1, menunjukkan total interaksi dengan mendapatkan 78 jumlah suka, 4 komentar, 14 kali dibagikan, dan 1.864 kali tayangan. Sebanyak 33 responden telah mengisi formulir evaluasi. Mayoritas responden berada di usia dewasa awal yaitu 20-22 tahun. Responden rata-rata memiliki latar pendidikan terakhir di jenjang SMA dan rata-rata sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Tabel 1.
Interaksi Video Psikoedukasi

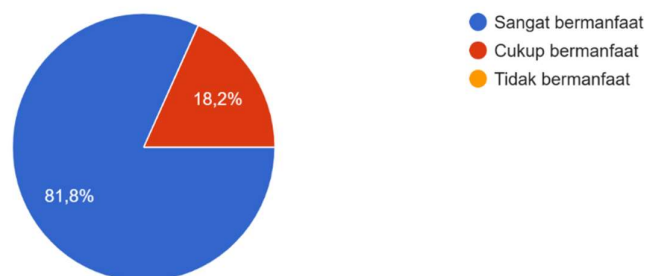
Bentuk Interaksi	Jumlah
<i>Like</i>	78
<i>Share</i>	14
Komentar	4
Penayangan	1.864
Pengisian formulir evaluasi	33

Evaluasi dilakukan dengan partisipan diminta memberikan tanggapannya mengenai psikoedukasi yang telah di berikan dengan mengisi lembar evaluasi (lihat Gambar 2). Hasilnya 81,8% responden menilai materi tentang bangkit dari stres ini sangat bermanfaat dan 18,2% responden menilai materi cukup bermanfaat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh strategi baru dalam mengatasi stres. Responden Z, misalnya, menyebut bahwa kombinasi teknik relaksasi, manajemen waktu, dan aktivitas menyenangkan memberikan efek signifikan terhadap kondisi emosionalnya

“Saat merasa stres ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan apakah itu dari management waktu, pekerjaan yang berat atau lingkungan. Lalu solusinya adalah bersikap tenang, agar tenang kita perlu melakukan praktek 4-7-8, lalu melakukan mengerjakan sesuatu 25 menit dengan jeda 5 menit, dan melakukan aktivitas atau hobi yang kita suka untuk menghilangkan stres,” Z, Perempuan, 26 Tahun.

Seberapa bermanfaat materi stress akademik tersebut bagi anda?

33 jawaban



Gambar 3.
Diagram Respon Penilaian Video Psikoedukasi

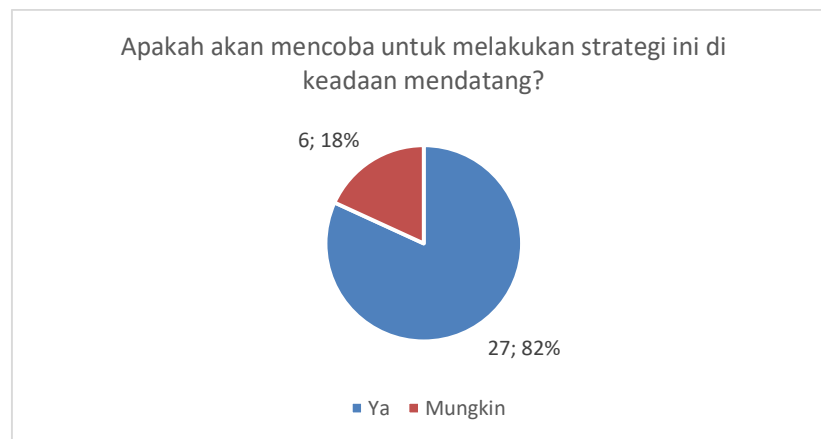
Berdasarkan hasil formulir evaluasi, ditemukan bahwa 27 responden berniat untuk mencoba melakukan strategi ini di masa mendatang dan 6 orang lainnya masih ragu untuk menerapkan langkah ini di masa mendatang. Responden W yang telah melakukan strategi pernapasan 4-7-8 mengungkapkan bahwa teknik tersebut dapat membuat lebih tenang, G yang telah mencoba membangun resiliensi mengungkapkan bahwa dampak membangun resiliensi dengan berolahraga membantu agar fokus dalam menghadapi masalah, dan yang telah melakukan teknik Pomodoro ini menjelaskan hasilnya yang dapat membuat lebih fokus dan lebih cepat selesai.

"Ya pernah, hasil dari inhale exhale itu sangat memuaskan dan bikin tenang," – W, Perempuan, 21 Tahun.

"Melakukan hal yang saya sukai, seperti berolahraga. Dengan itu, saya semakin merasa mindful terhadap permasalahan saya," – G, Laki-laki, 19 Tahun.

"Ya, salah satunya adalah Pomodoro. Pekerjaan saya dapat terselesaikan dengan baik dan minim tekanan," – MA, Perempuan, 20 tahun.

Berdasarkan hasil formulir evaluasi yang telah diisi dapat dianalisis dengan cara kualitatif. Responden mengungkapkan bahwa materi telah dijelaskan dengan baik dan menarik. Responden juga mengungkapkan bahwa berencana untuk melakukan kiat praktis dari materi di masa mendatang. Lebih lanjut, dengan melihat hasil interaksi unggahan video dengan pengguna Instagram yang bervariasi, hal ini menunjukkan bahwa unggahan psikoedukasi ini memiliki analisa situasional yang baik berupa tayangan, like, komentar, dan share yang tercatat (Nuswantoro & Bantam, 2022). Metode pernapasan 4-7-8 yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang sesuai dengan penelitian oleh Pandekar dan Thangavelu (2019) yang menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Hasil ini mengungkapkan bahwa metode Pomodoro dapat membantu untuk mengelola waktu dan mengasah konsentrasi dalam mengerjakan tugas (Rafliyanto & Muchlis, 2023).



Gambar 4.
Diagram Respon Niat dalam Menerapkan Video Psikoedukasi

KESIMPULAN

Pelaksanaan program psikoedukasi melalui Instagram sebagai media penyebaran konten edukasi dapat menjangkau audiens yang luas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa video psikoedukasi yang disebarluaskan mampu memberikan pemahaman baru bagi pengguna mengenai teknik-teknik manajemen stres. Sebanyak 81,8% responden menyatakan video sangat bermanfaat, menunjukkan efektivitas pendekatan ini, khususnya pada materi penguasaan teknik pernapasan 4-7-8 dan penerapan metode Pomodoro untuk manajemen waktu, serta pengembangan strategi membangun resiliensi. Temuan ini menguatkan bukti bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis media sosial dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan kapasitas adaptif individu dewasa.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

muda dalam menghadapi tekanan akademik. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan dalam hal durasi intervensi dan belum mengevaluasi perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, program serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan sesi lanjutan, memperluas kolaborasi lintas media, serta menyusun evaluasi berkelanjutan agar manfaat psikoedukasi dapat dirasakan secara lebih mendalam dan berkelanjutan oleh mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada dosen pembimbing, Kak R, serta Kak Eta, Kak Fini, Kak Hendra, dan Ibu Afni di Pusat Layanan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar atas segala pedoman, bekal, dan arahan yang telah diberikan sehingga kami terdorong untuk menyusun kegiatan ini. Pengalaman yang kami raih selama Kuliah Kerja Profesi (KKP) tidak lepas dari peran serta dukungan pihak-pihak yang telah memberikan stimulus signifikan bagi perkembangan diri kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, S. I., Razak, A., Jalal, N. M., (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 3(1). 97-107. doi: 10.26858/jtm.v3i1.46172
- Alexander, H. B., (2023). *Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja, Kesehatan Mental Penyebab Utama*. <https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama>. Diakses pada 9 Mei 2025.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20. doi: 10.33557/jpsyche.v15i01.1377
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yulindari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas* 7(2), 114-123. doi: 10.22146/jkkk.84827
- Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J., & Romero, M. (2016). Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy.. *Journal of dental education*, 80(2), 165-72 . doi: 10.1002/J.0022-0337.2016.80.2.TB06072.X.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68).
- Flegenheimer, C., & Scherf, K. (2021). College as a Developmental Context for Emerging Adulthood in Autism: A Systematic Review of What We Know and Where We Go from Here. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 2075 - 2097. doi: 10.1007/s10803-021-05088-4.
- Hartnup, B., Dong, L., & Eisingerich, A. (2018). How an Environment of Stress and Social Risk Shapes Student Engagement With Social Media as Potential Digital Learning Platforms: Qualitative Study. *JMIR Medical Education*, 4. doi: /10.2196/10069.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-121. doi: 10.24036/pedagogi.v12i2.2195
- Islam, M. S., & Rabbi, M. F. (2024). Exploring the Sources of Academic Stress and Adopted Coping Mechanisms among University Students. *International Journal on Studies in Education*, 6(2). doi: 10.46328/ijonse.203
- Ismail, N., & Azmi, N. (2024). Impact of Social Media, Familial Issues, and Academic Performance on Students' Mental Health. *Journal of Communication in Scientific Inquiry (JCSI)*. <https://doi.org/10.58915/jcsi.v6i2.1124>.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

- Norton. Islam, M., & Rabbi, M. (2024). Exploring the Sources of Academic Stress and Adopted Coping Mechanisms among University Students. *International Journal on Studies in Education*. 6(2). 255-271. doi: 10.46328/ijonse.203.
- Nuswantoro, A. B., & Bantam, D. J., (2022). Digitalisasi Psikoedukasi pada Masa Pandemi. *Buletin KPIN*. 8(5). <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/985-digitalisasi-psikoedukasi-pada-masa-pandemi>.
- Pandekar, P. P., & Thangavelu, P. D. (2019). Effect Of 4-7-8 Breathing Technique On Anxiety And Depression In Moderate Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. *International Journal of Health Sciences*, 5, 209-17.
- Popescu, R. I., Bunea, O. I., Medințu, G. A., & Mazilu, E. C. (2021). The Impact of Online Marketing In The Promotion of Universities In The Context of The Covid-19 Health Crisis. *Business Excellence and Management*, 11(5), 91-102. doi: 10.24818/beman/2021.S.I.2-07
- Rafliyanto, M., & Mukhlis, F. (2023). Optimizing Learning: Applying the Pomodoro Technique in Islamic Education. *el-Tarbawi*, 16(1), 153-180. doi: 10.20885/tarbawi.vol16.iss1.art6
- Shulman, S., Kalnitzki, E., & Shahr, G. (2009). Meeting Developmental Challenges During Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 24, 242 - 267. <https://doi.org/10.1177/0743558408329303>.
- Wang, W., Chen, R. R., Ou, C. X., & Ren, S. J. (2019). Media or Message, Which is The King in Social Commerce?: An Empirical Study of Participants' Intention to Repost Marketing Messages on Social Media. *Computers in Human Behavior*, 93, 176-191.
- Weil, A. (1993). A Case of Panic Disorder: Over Time, Natural Methods are Far Superior to Quick-Fix Conventional Drugs. *Natural Health*, 23(1), 12-15.
- Zhao, L. (2021). Social Media Addiction and Its Impact on College Students' Academic Performance: The Mediating Role of Stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32, 81-90. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0>.