

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES

Anisa Nabila Rezki, Agus Naryoso, Tandyo Pradekso
anisanabilaa91@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soederto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407
Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: Fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

Social media is an online platform that allows users to share content, interact and connect virtually. Global social media usage in 2022 reached more than 4.59 billion and is expected to grow to 6 billion by 2027. However, the rapid growth of social media has raised concerns about its impact on psychological well-being. Currently, there are many cases of depression and suicides due to mental health in various regions. Therefore, this study aims to determine whether there is a relationship between the intensity of social media use (Youtube, Facebook, Tiktok, and Instagram) and stress levels. The sample set amounted to 120 respondents with the criteria of age 18-34 years who actively use social media (Youtube, Facebook, Tiktok, and Instagram) and live in Semarang City. This study used non-probability sampling. The results of this study indicate that there is a positive relationship between the intensity of social media use and stress levels. The hypothesis is proven by the results of multiple correlation tests with a significance value <0.05 , namely 0.026, which means that the value is significant and the correlation coefficient between the two variables is 0.302, which means that the relationship between the two variables is positive and falls into the weak category.

Keywords: *Intensity, Social Media Use, Stress Levels*

ABSTRAK

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagi konten, berinteraksi, dan terhubung secara virtual. Penggunaan media sosial secara global pada tahun 2022 mencapai lebih dari 4,59 miliar dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 6 miliar pada tahun 2027. Namun, perkembangan media sosial yang semakin pesat menimbulkan kekhawatiran akan dampak yang diberikan terhadap

kesejahteraan psikologis. Dimana saat ini banyaknya temuan kasus depresi serta kasus bunuh diri akibat kesehatan mental di berbagai daerah. Maka dari itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram) dengan tingkat stres. Sampel yang ditetapkan berjumlah 120 responden dengan kriteria usia 18-34 tahun yang aktif menggunakan media sosial (Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram) dan berdomisili di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Hipotesis tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi berganda dengan nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu 0,026, yang artinya nilai tersebut signifikan dan nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,302 yang artinya hubungan kedua variabel positif dan masuk kedalam kategori lemah.

Kata Kunci: Intensitas, Penggunaan Media Sosial, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Kecenderungan setiap orang terhadap penggunaan teknologi sudah tidak bisa dipungkiri. Bentuk perpaduan antara perkembangan teknologi dan arus komunikasi adalah internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mengalami peningkatan sebesar 1,17 persen dari tahun sebelumnya, yaitu mencapai 215 juta pengguna dari total populasi 275 juta jiwa (APJII, 2023). Salah satu wujud media komunikasi yang menggunakan internet adalah media sosial.

Sebagian besar masyarakat, sudah sangat menyatu dengan media sosial di kehidupan sehari-harinya (Maurizka et al., 2021). Apabila dilihat secara global,

penggunaan media sosial pada tahun 2022 mencapai lebih dari 4,59 miliar dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 6 miliar pada tahun 2027 (Statista, 2023). Apabila dilihat secara keseluruhan mengenai demografis usia pengguna media sosial terbanyak berada pada gen Z dan milenial atau individu yang berusia 18 – 34 tahun (Kemp, 2023).

The Graphic, Visualixation & Usability Center, the Georgia Institute of Technology menyatakan bahwa seseorang bisa dianggap sebagai *Internet Addiction* apabila mencapai lebih dari 40jam/bulan atau 6 jam/hari atau bisa juga dikatakan sebagai *Heavy Users*. Menurut data dari *We are social*, rata-rata orang Indonesia mengakses media sosial adalah 3 jam 18

menit/hari, yang artinya dalam satu minggu menghabiskan sekitar 22 jam untuk menggunakan media sosial. Sehingga, penggunaan media sosial tersebut bisa dikategorikan kedalam golongan *Heavy User*.

Berdasarkan data yang bersumber dari website DataReportal, Youtube berada pada urutan pertama sebagai media sosial yang terpopuler atau paling sering dikunjungi di Indonesia. Youtube memiliki 139 juta pengguna pada tahun 2023. Setelah youtube, media sosial paling banyak dikunjungi kedua adalah Facebook dengan 119,9 juta pengguna. Kemudian, Tiktok dengan 109,9 juta pengguna dan instagram dengan 89,15 juta pengguna (Kemp, 2023).

Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Menurut O'Keeffe et al., (2011) media sosial memiliki dampak positif yaitu dapat memberikan banyak kemudahan bagi remaja untuk bersosialisasi, berkomunikasi dengan guru, teman, dan mendapatkan informasi dengan cepat. Namun, media sosial juga memberikan dampak negatif seperti menyebabkan penggunanya kecanduan. Penelitian sebelumnya menyatakan sebanyak 48 persen remaja memiliki tingkat kecanduan yang tinggi terhadap media sosial, dan lebih dari 50 persen remaja memiliki tingkat kecanduan yang rendah (Aprilia et al., 2020).

Kecanduan media sosial berdampak pada kesehatan mental penggunanya berupa kecemasan tingkat sedang hingga tinggi (Afsari et al., 2023). Najah dkk juga mengatakan, apabila berlebihan dalam menggunakan media sosial berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, resiko bunuh diri, dan gangguan konsep diri (Najah et al., 2021).

Kesehatan mental yang tidak baik akan berpengaruh pada kinerja setiap orang dalam beraktivitas. Ketika seseorang mengalami stres, ia cenderung menjadi emosional dan kehilangan kesabaran dalam menghadapi berbagai situasi. Penyakit mental merupakan sebuah permasalahan yang berdampak negatif pada ekonomi dan struktur sosial serta biaya perawatannya yang cukup tinggi (Kaligis et al., 2021).

Mengutip tirto.id, ditemukannya 9,2 juta kasus depresi dengan presentase 3,7 persen pada tahun 2023. Dimana total penduduk Indonesia saat ini adalah 278,8 juta jiwa dengan pertumbuhan jumlah penduduk bisa mencapai 3 juta jiwa setiap tahunnya. Sehingga kemungkinan meningkatnya angka depresi bisa lebih besar. Kemudian data yang dipublikasikan oleh website databooks mengenai laporan kasus bunuh diri, Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) mengungkapkan kasus tertinggi di Indonesia adalah Provinsi Jawa

Tengah dengan jumlah sebanyak 356 kasus, Jawa Timur sebanyak 184 kasus, dengan dugaan kesehatan mental yang kurang baik, salah satunya depresi (Pusiknas, 2023).

Fenomena penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap tingkat stres juga berkaitan dengan budaya lokal, bagaimana penggunaan media sosial diintegrasikan dalam pola hidup masyarakat Indonesia

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi apakah intensitas penggunaan media sosial Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram memiliki hubungan dengan tingkat stres.

KERANGKA TEORI

Intensitas Penggunaan Youtube

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) Intensitas merupakan sebuah tingkatan atau ukuran intensnya suatu hal. Intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan oleh sejumlah faktor yang mencerminkan durasi penggunaan media sosial dan bagaimana interaktifitas penggunanya dalam media sosial tersebut. Menurut Sari (1993), penentuan tingkat intensitas individu dalam mengakses media dapat dikaji melalui tiga aspek utama, yaitu penggunaan media, frekuensi interaksi dengan media, dan durasi waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi di dalam media tersebut. Akan tetapi untuk

serta bagaimana media social dapat berdampak pada tingkat stres setiap individu. Oleh karena itu penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres menjadi relevan untuk diteliti guna mengetahui bagaimana pola penggunaannya, serta dampaknya terhadap tingkat stres seseorang.

menentukan intensitas penggunaan media sosial terutama dalam segi interaktivitasnya bergantung pada platform media sosial apa yang digunakan.

Salah satu fitur utama yang membuat Youtube begitu diminati adalah kemampuannya untuk menyajikan video dan audio secara bersamaan, memberikan pengalaman multimedia yang mendalam bagi penggunanya. Youtube memiliki fitur interaktivitas yang mendukung para penggunanya untuk berkontribusi dan berinteraksi dengan orang lain, seperti, memiliki *Account / chanel* Youtube, menonton Video, mengunggah Video, interaksi melalui *like*, komen, dan *share*, dan *subscribe*, serta penggunaan Youtube Premium.

Intensitas Penggunaan Facebook

Apikasi jejaring media sosial Facebook, memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk mempublikasi diri mereka di media online, mengumpulkan

“teman” yang dapat mengirimkan komentar satu sama lain, dan melihat profil satu sama lain (Ellison et al., 2007).

Menurut (Ellison et al., 2007) dalam penelitiannya, intensitas penggunaan Facebook dapat dilihat dengan berfokus pada waktu yang dihabiskan (perhari atau perminggu), jumlah teman, dan kebiasaan yang dilakukan seperti membaca dan menulis postingan. Penggunaan Facebook mencakup sejumlah aktivitas yang dapat dilakukan pengguna di platform media sosial ini, yaitu memiliki akun Facebook, menambahkan teman, melihat postingan di beranda Facebook, mengunggah postingan di beranda, *reels* dan *stories*, memberikan *like*, komen, serta berbagi video, Facebook *messenger*, *Live* Facebook, Bergabung dengan grup atau halaman.

Intensitas Penggunaan Tiktok

Tiktok adalah platform video pendek yang memungkinkan orang untuk merekam kehidupan mereka dan berbagi tentang topik-topik yang menarik melalui video pendek yang umumnya berdurasi antara 15 detik hingga 30 menit (Fan, 2022). Tiktok sama seperti media sosial lainnya, yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi dengan orang lain.

Berbagai aspek penggunaan tersedia pada platform Tiktok, yaitu memiliki akun Tiktok, menonton video

Tiktok, mengunggah video Tiktok, Interaksi melalui *like* dan komentar, serta berbagi konten, pesan pribadi, mengikuti sesama pengguna, dan berpartisipasi dalam *challenge*.

Intensitas Penggunaan Instagram

Instagram merupakan platform yang memungkinkan pengguna untuk berbagi konten berbasis gambar (yaitu video dan foto) disertai dengan keterangan teks. Pengguna lain dapat berinteraksi dalam konten dengan cara menyukai, membagikan, atau meninggalkan komentar pada postingannya. Adapun fitur interaktif yang tersedia pada platform Instagram adalah memiliki akun Instagram, mengikuti pengguna lain, melihat *timeline* atau beranda Instagram, mengunggah foto dan video di *feeds*, Instagram *stories*, ataupun *reels*, menandai dan *re-post*, interaksi melalui *like* dan komentar serta berbagi konten, Interaksi melalui *direct message*, dan *Live* Instagram.

Tingkat Stres

Terdapat beberapa aspek stres yang dapat menjadi acuan. Aspek stres tersebut menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu

- Aspek biologis Aspek biologis dari stres mencakup berbagai gejala fisik yang dapat dialami oleh individu sebagai respons terhadap situasi stresor. Gejala fisik ini dapat

bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tetapi beberapa di antaranya mencakup sakit kepala, gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak, gangguan pencernaan seperti sakit perut atau gangguan gastrointestinal, perubahan pola makan seperti hilangnya selera makan atau keinginan makan berlebihan, serta gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala fisik stres juga dapat mencakup ketegangan otot, perubahan dalam pola pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, perasaan gugup, kecemasan, atau gelisah yang intens, perubahan dalam nafsu makan yang dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti maag, dan berbagai gejala lainnya yang menandakan adanya tekanan atau ketegangan dalam tubuh.

- Aspek psikologis dari stres mencakup sejumlah gejala psikis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Gejala-gejala psikis tersebut di antaranya:
 - a. Gejala kognisi (pikiran) yang bisa mengganggu kemampuan individu untuk berpikir secara efektif. Individu yang

mengalami tingkat stres yang tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan daya ingat dan konsentrasi yang baik. Selain itu, gejala kognisi juga dapat tercermin dalam harga diri yang rendah, ketakutan akan kegagalan, kecenderungan untuk merasa malu atau cemas akan masa depan, serta fluktuasi emosi yang tidak stabil.

- b. Gejala emosional dari stres juga dapat memengaruhi kondisi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, yang seringkali cenderung menjadi negatif dan tidak produktif, serta dapat menimbulkan masalah dalam interaksi sosial. Gejala emosi yang dialami biasanya menjadi mudah marah, merasa sedih dan depresi.
- c. Gejala tingkah laku ini mencakup kesulitan dalam bekerja sama dengan orang lain, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dinikmati, kesulitan untuk merasa rileks, mudah terkejut atau kaget dengan cepat, serta peningkatan

kecenderungan untuk mencari pelarian dalam perilaku yang merugikan seperti konsumsi obat-obatan, alkohol, atau merokok. Dampak stres pada tingkah laku dan interaksi interpersonal ini dapat menyebabkan individu merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan efektif, serta dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres

Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres, terdapat beberapa hasil penelitian yang menjadi acuan dan dapat membantu menjelaskan penelitian ini. Penelitian oleh Vannucci et al., (2017) mengenai penggunaan media sosial dan kecemasan pada orang dewasa yang baru berkembang. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, regresi hirarkis mengungkapkan bahwa lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial memiliki hubungan dengan gejala kecemasan disposisi yang lebih besar. Regresi logistik juga mengungkapkan bahwa penggunaan media

sosial setiap hari secara signifikan berhubungan dengan kemungkinan lebih besar peserta mendapat skor diatas ambang batas klinis keparahan kecemasan yang mengindikasikan kemungkinan gangguan kecemasan.

Penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif dengan hasil yang hampir mirip yaitu, penelitian oleh Anto et al., (2023) yang membahas mengenai berbagai dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dikalangan mahasiswa di Inggris. Dari hasil wawancara dan analisis tematik menghasilkan, ada 3 faktor yang menurunkan tingkat kecemasan dan 5 faktor yang meningkatkan tingkat kecemasan. Kesimpulannya adalah penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai elemen dan karakteristik media sosial dapat berpengaruh pada kecemasan melebihi frekuensi penggunaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram) dengan tingkat stres melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan paradigma positivistik.

Terdapat 120 sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik *non-probability sampling* dan jumlah sampel ditentukan menggunakan teori Roscoe (Sekaran & Bougie, 2016). Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Pearson Product Moment* korelasi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,026, nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($< 0,05$) yang artinya nilai tersebut signifikan. Kemudian, diperoleh nilai Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut bernilai positif dengan nilai sebesar 0,302. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "*Social Media Use and Anxiety in Emerging Adult*". Dimana hasil regresi hirarkis mengungkapkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial, maka semakin besar gejala kecemasan yang di rasakan. Hasil regresi logistik juga mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial setiap hari berhubungan dengan kemungkinan lebih besar peserta mendapat skor diatas ambang batas klinis keparahan kecemasan yang mengindikasikan kemungkinan gangguan kecemasan.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan tinjauan literatur sistematis yang berjudul "*Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom*". Dimana terdapat 8 hasil analisis tematik dari penelitian ini, 3 faktor mediasi yang menurunkan tingkat kecemasan dan 5 faktor yang meningkatkan tingkat kecemasan. Media sosial menurunkan kecemasan melalui pengalaman positif, konektivitas sosial, dan pelarian. Media sosial meningkatkan kecemasan melalui stres, perbandingan, ketakutan ketinggalan, pengalaman negatif, dan penundaan.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Yang artinya semakin tinggi intensitas seseorang menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Dengan hasil uji korelasi berganda menunjukkan nilai signifikansi untuk hipotesis dalam penelitian ini kurang dari 0,05, yaitu sebesar 0,026.

Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diantaranya bagi seorang

akademisi dan pembaca untuk melakukan penelitian secara terpisah pada masing-masing platform media sosial lainnya yang mungkin berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Kemudian, penting untuk dapat membatasi waktu dalam penggunaan media sosial. Memilah konten yang positif dan menghindari konten yang memicu stres atau perasaan negatif. Pengguna harus lebih memahami potensi dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan kesehatan secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, I. A., Lailiyah, S., & Fatah, M. Z. (2023). LITERATURE REVIEW: THE RELATIONSHIP OF THE USE OF SOCIAL MEDIA TO THE INCIDENCE OF ANXIETY IN ADOLESCENTS IN INDONESIA. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 58–66. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.121>
- Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023). Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 7.
- APJII. (2023, March 10). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang#:~:text=Bisnis.com%2C%20JAKARTA%20%2D%20Survei,yang%20sebesar%2075.773.901%20jiwa>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fan, R. (2022). The Impact of Tiktok Short Video on Anxiety Level of Juveniles in Shenzhen China. *Atlantis Press*. <https://www.atlantispress.com/proceedings/seaa-22/125976863>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *MDPI (Multidisciplinary Digital Publishing Institute)*, 18(8).
- Kemp, S. (2023, February 9). *DIGITAL 2023: INDONESIA*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Maurizka, S., Handayani, W., Widia, D., & Fitriani, R. (2021). *DAMPAK PENGGUNAAN DAN KONTEN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI MUDA DI INDONESIA*.
- Najah, F. L., Azmi, A., Nurazizah, Y. S., Mulyana, A. A., & Suhandi. (2021). The Effect of Social Media Use Intensity on Anxiety, Depression and

- Stress Level During Covid-19 Pandemic Outbreak. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(5), 522–529. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i8414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. In *Pediatrics* (Vol. 127, Issue 4, pp. 800–804). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Pusiknas. (2023, October 18). *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak Jawa Tengah*. Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed* (Seventh Edition). John Willey & Sons, INC.
- Sari, E. S. (1993). *Audience Research Pengantar Studi Penelitian Terhadap Pembaca, Pendengar dan Pemirsa* (1st ed.). Andi Offset.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business : a skill building to approach* (Seventh Ed).
- Statista. (2023, August 29). *Number of social media users worldwide form 2017 to 2027*. Stacy.Jo Dixon. <https://www.statista.com/statistics/27>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>