

**Penulis:**

Sartika Lestari

**Afiliasi:**

Sekolah Tinggi Filsafat

Teologi Jakarta

**Korespondensi:**

sartikalstri@gmail.com

© SARTIKA LESTARI

DOI: 10.21460/gema.  
2023.81.933

This work is licenced  
under a Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International Licence.

## FLOURISHING ON SOCIAL MEDIA

### A Theological-Psychological Study in the Context of the Digital Communication Revolution

#### *Abstract*

As flourishing is a crucial component of Christian theology, it cannot be divorced from the daily lives of Christians. The purpose of this article is to provide a theological foundation for further discussion by examining how the bible discusses the significance of flourishing. The endeavour to flourish in this essay will be evaluated in light of how social media usage, which is now crucial to daily life, is used. Christians can create a thriving existence through the use of social media, particularly Facebook and Instagram, in the context of social media use. Based on the findings of literature reviews on theories relating to the concept of thriving as well as the impact and potential use of social media for blooming life, the research in this paper will be carried out using descriptive-analytical methodologies. A description of blossoming life and its role in Christian theology will be given in the first section. Since well-being is an abstract idea as well, it requires a theory that can be applied to examine it more closely. Due to this, the examination of how social media use can promote the growth of life is covered in the second part's section on that topic. The analysis in this section will be conducted using Martin Seligman's theory of well-being, which will aid in identifying and quantifying the key elements of well-being from an empirical standpoint. Also, in an effort to infuse life with utilizing social media, the final section of this article will propose gratitude as a type of theologically based virtue that can be applied to using social media.

**Keywords:** flourishing, well-being, PERMA, social media, gratitude.

## MEMEKARKAN HIDUP DALAM BERMEDIA SOSIAL

### Sebuah Kajian Teologis-Psikologis di Tengah Konteks Revolusi Komunikasi Digital

#### *Abstrak*

Kehidupan yang mekar (*flourishing*) merupakan bagian penting dalam teologi kristen dan oleh karena itu tidak dapat dilepaskan dari kehidupan orang-orang kristen setiap hari. Artikel ini akan mengkaji bagaimana alkitab berbicara mengenai pentingnya kehidupan yang mekar sebagai dasar teologis untuk percakapan yang lebih lanjut. Upaya untuk memekarkan kehidupan dalam artikel ini akan dilihat dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, yang saat ini telah menjadi salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia. Penggunaan media sosial, oleh beberapa penelitian terdahulu diklaim memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan penggunanya, sehingga penting untuk mengkaji bagaimana orang-orang kristen dapat membangun kehidupan yang mekar di tengah-tengah konteks penggunaan media sosial, secara khusus Facebook dan Instagram. Penelitian dalam makalah ini akan dilakukan dengan metode secara deskriptif-analitis berdasarkan hasil studi kepustakaan tentang teori-teori yang berkaitan dengan konsep *flourishing* dan juga dampak serta potensi penggunaan media sosial bagi kehidupan yang mekar. Pada bagian pertama akan dipaparkan mengenai gambaran tentang kehidupan yang mekar dan tempatnya dalam teologi kristen. Kehidupan yang mekar, yang pada dasarnya merujuk pada konsep kesejahteraan yang utuh dan kompleks, juga merupakan konsep yang abstrak, sehingga diperlukan teori yang dapat digunakan untuk melihatnya secara lebih spesifik. Untuk itu pada bagian kedua, dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, akan dipaparkan analisa tentang bagaimana penggunaan media sosial dapat membawa pada mekarnya kehidupan. Analisa dalam bagian ini akan dilakukan dengan memanfaatkan teori kesejahteraan yang dikemukakan oleh Martin Seligman di mana teori ini akan membantu untuk mengukur dan menentukan komponen-komponen penting dalam kesejahteraan dari sudut pandang empiris. Selanjutnya bagian akhir dari artikel ini akan menyarankan rasa syukur sebagai bentuk kebajikan yang didukung secara teologis yang dapat diterapkan dalam menggunakan media sosial demi upaya untuk memekarkan kehidupan dalam menggunakan media sosial.

*Kata-kata kunci:* *flourishing*, kesejahteraan, PERMA, media sosial, syukur.

#### PENDAHULUAN

Manusia secara alami akan bertanya tentang makna dan tujuan hidupnya. Oleh karena itu

pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana seharusnya kehidupan yang layak untuk dijalani menjadi kajian penting dalam beragam bidang ilmu termasuk psikologi dan

juga teologi kristen. Meski sering dianggap bertentangan, seperti yang dikemukakan oleh Matthew A. White, psikologi dan teologi pada dasarnya memiliki minat dan keprihatinan yang sama terhadap pentingnya makna dan tujuan hidup sebagai manusia (White, 2017, 38). Dalam teologi Kristen, tujuan hidup manusia didasarkan pada narasi penciptaan yang terdapat dalam kitab Kejadian 1 di mana kesejahteraan dan kehidupan yang mekar menjadi unsur intrinsik di dalamnya.

Istilah kesejahteraan dan kehidupan yang mekar merupakan konsep yang kompleks dan abstrak, sehingga diperlukan teori dan wawasan lain untuk dapat memahami dan mengukurnya. Dalam hal ini teori kesejahteraan yang dikemukakan oleh Martin Seligman akan digunakan untuk membantu memahami kesejahteraan manusia secara empiris. Secara garis besar, Seligman mengemukakan bahwa ada lima elemen-elemen yang berkontribusi terhadap pembangunan kesejahteraan manusia yakni (*postive*)*emotion, engagement, relationship, meaning, dan achievement* (Seligman 2012, bab 1). Kelima elemen ini akan digunakan sebagai dasar untuk mempertimbangkan aspek-aspek apa saja yang perlu dibangun untuk dapat mencapai kesejahteraan dan kehidupan yang mekar di tengah-tengah konteks kehidupan saat ini, secara khusus dalam konteks penggunaan media sosial. Merujuk pada teori tentang kehidupan yang mekar, maka dapat disimpulkan bahwa kehidupan yang mekar mencakup dimensi individu dan juga kolektif atau sosial manusia, sehingga pengaruh media sosial yang saat ini menjadi salah satu sarana utama sosialisasi manusia layak untuk dipertimbangkan.

Shannon Vallor mengemukakan bahwa perkembangan teknologi yang terjadi mengubah cara paling dasar dalam interaksi sosial manusia dan berpotensi memengaruhi kehidupan moral dan karakter secara lebih mendalam (Vallor 2012, 186). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola interaksi sosial masyarakat juga dikemukakan oleh Errika Dwi Setya Watie, seorang dosen ilmu komunikasi di Universitas Semarang. Menurutnya, perkembangan media sosial memunculkan cara komunikasi yang baru dalam masyarakat, yang membuat komunikasi saat ini menjadi sangat tidak terbatas baik pada ruang, waktu, hingga status sosial (Watie 2011, 69). Saat ini siapapun, di manapun, dan kapanpun dapat terhubung satu sama lain melalui media sosial. Hal ini menyebabkan jangkauan dan pola relasi sosial manusia menjadi semakin luas.

Kehidupan yang terasa baik dan berjalan dengan baik, kehidupan yang bahagia dan memuaskan, serta sejahtera merupakan impian hampir setiap manusia. Berbagai upaya dan proses adaptasi dilakukan agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Pengembangan teknologi dalam berbagai macam bentuk dan aspek kehidupan menjadi salah satu dari upaya adaptasi untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupan dan sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia saat ini, pengaruh penggunaan teknologi secara khusus media sosial (Facebook dan Instagram) terhadap kesejahteraan dan perkembangan manusia sudah sepatutnya diperhitungkan. Hootsuite (We Are Social) mencatat jumlah pengguna aktif media sosial di dunia per bulan Februari 2022 sebanyak 4,62 miliar orang dari jumlah

populasi sebanyak 7,91 miliar (Data Reportal 2022). Istilah media sosial dalam makalah ini akan dibatasi pada dua jenis media sosial yakni Facebook dan Instagram yang fitur-fiturnya tidak hanya memungkinkan pengguna untuk saling berkomunikasi lewat pesan, melainkan juga saling berbagi baik pikiran maupun foto-foto bahkan saling menanggapi secara real time melalui kolom komentar ataupun pesan. Selain itu, pemilihan kedua bentuk media sosial ini dikarenakan keduanya termasuk yang paling umum digunakan saat ini di mana penggunaanya terdiri dari berbagai kalangan baik dari segi umur hingga profesi. Masih berdasarkan data yang dirilis oleh Hootsuite, jumlah pengguna Facebook dan Instagram di Indonesia per Februari 2022 masing-masing sebanyak 81,3% dan 84,8% dari jumlah populasi (Data Reportal 2022).

Di samping beragam perubahan dan kemudahan yang ditawarkan dalam penggunaan Facebook dan Instagram atau media sosial pada umumnya, perkembangan ini juga disertai oleh sejumlah tantangan bagi kesejahteraan dan perkembangan manusia. Di abad ke-21 salah satu tantangan yang menonjol dalam kehidupan manusia ialah terkait kesejahteraan manusia, dimana penyakit mental yang ditunjukkan oleh depresi dan tingkat bunuh diri semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) bahkan memperkirakan bahwa akan ada krisis global dalam hal kesejahteraan manusia. Menurut WHO, pada tahun 2030 diperkirakan bahwa depresi akan menjadi beban utama, di mana setiap 40 detik akan ada satu orang yang melakukan upaya bunuh diri (White 2017, 38). Semakin menurunnya tingkat kesehatan mental menjadi salah satu alasan yang memicu

munculnya beragam klaim dan spekulasi tentang dampak buruk penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan manusia. Meski demikian, penggunaan media sosial dan internet secara keseluruhan sudah meresap ke dalam berbagai aspek kehidupan manusia sehingga kita perlu menggali apa makna atau kontribusi yang dapat diberikan oleh tren penggunaan media sosial bagi kesejahteraan dan perkembangan manusia.

Hipotesis awal yang akan dikaji dalam makalah ini ialah bahwa penggunaan media sosial dapat berkontribusi untuk memaksimalkan kelima elemen kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dengan menerapkan kebajikan yang juga didukung secara teologis dalam penggunaannya. Kontribusi media sosial tersebut di antaranya ialah menjadi sarana untuk membangun emosi positif, hubungan yang baik, keterikatan, makna hidup, dan juga prestasi atau pencapaian yang merupakan elemen-elemen dari kesejahteraan. Kajian penelitian dalam makalah ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan dan makalah akan dimulai dengan pemaparan mengenai konsep *flourishing* dengan pertama-tama melihat tempatnya dalam teologi kristen, dan juga akan dipaparkan teori Seligman tentang elemen-elemen dari kesejahteraan. Selanjutnya akan dibahas mengenai pengaruh media sosial terhadap elemen-elemen kesejahteraan manusia dan dilanjutkan dengan bagian yang menawarkan rasa syukur sebagai kebajikan yang perlu diterapkan agar penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap pembangunan kesejahteraan yang membawa pada kehidupan yang mekar.

## FLOURISHING

Secara garis besar konsep *flourishing* (kehidupan yang mekar) merujuk pada kesejahteraan yang utuh dan lengkap yang melibatkan dimensi individu dan kelompok makhluk hidup. Justin L. Barret dan Pamela Ebstayne King mendefinisikannya sebagai keadaan ketika manusia hidup sesuai dengan tujuan atau *telos*-nya di dunia (Barrett dan King 2021, 20). Oleh sebab itu, memahami kehidupan manusia yang mekar dapat dimulai dengan memahami sifat-sifat alami dan khas yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk hidup. Barret dan King mengemukakan 3 kapasitas alami dan khas yang dimiliki oleh manusia yakni sifat sosial, kemampuan untuk menguasai keahlian, dan mengendalikan diri (Barrett dan King 2021, 55–86). Karena sifat sosial manusia, maka perkembangan manusia tidak hanya berkaitan dengan dirinya sendiri melainkan juga dengan orang-orang atau makhluk hidup di sekitarnya. Lebih lanjut, Miroslav Volf dan Matthew Croasmun, seperti yang dikutip oleh Barrett dan King berpendapat bahwa salah satu komponen kehidupan yang mekar ialah adanya perasaan damai atau *shalom* dengan lingkungannya (Barrett dan King 2021, 28). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kehidupan yang mekar memiliki dimensi individu dan juga kolektif. Kehidupan yang mekar menuntut kesejahteraan individu dan juga kelompok, dalam hubungan sosial dengan sesama bahkan dengan ciptaan lain. Konsep *flourishing* ini dapat ditelusuri dalam kajian teologis dan juga psikologis seperti yang akan dipaparkan dalam dua sub bagian berikut.

### 1. Kehidupan yang Mekar dalam Teologi Kristen: Beberapa Dasar Teologis untuk Memulai

Pembahasan mengenai kesejahteraan dan kehidupan yang mekar nampaknya memang tidak begitu lazim dalam teologi kristen. Seperti yang dikemukakan oleh Ellen T. Charry, hal ini dikarenakan teologi kristen memiliki tradisi etis *agapeistik* yang menekankan bahwa kekuatan moral selalu membutuhkan pengorbanan diri, dan orang-orang kristen harus selalu memberi dan berkorban bagi orang lain bahkan jika tidak ada lagi yang dimiliki (Charry 2017, 13). Manusia sebagai makhluk yang berdosa tidak perlu memikirkan tentang kebahagiaan, melainkan hanya perlu memikirkan tentang apa yang baik, dan apa yang baik seringkali bukanlah sesuatu yang menyenangkan, dengan berdasar pada kewajiban untuk memikul salib seperti Kristus (Charry 2017, 12). Hal ini membuat orang-orang kristen keberatan untuk mencari kesenangan dalam hidup dan diri sendiri. Namun pada dasarnya, berbicara tentang kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dapat ditelusuri dalam narasi-narasi alkitab termasuk dalam narasi penciptaan dan juga melalui konsep *shalom* dalam alkitab. Dua gagasan tentang pentingnya kesejahteraan dan perkembangan ciptaan dalam Alkitab dikemukakan oleh Matthew P. Anstey dan Tim Harris yang keduanya akan dibahas sebagai berikut.

Anstey berpendapat bahwa konsep mengenai kesejahteraan makhluk hidup sudah nampak dalam narasi penciptaan, di mana Allah melalui kata-kata, tindakan bahkan istirahat-Nya memanggil ciptaan-Nya untuk menjalani hidup dengan melimpah

(Anstey 2017, 59–60). Kepada manusia, Allah memberikan perintah untuk berbuah, bertambah banyak dan mengusahakan tempat di mana mereka tinggal. Ini mengindikasikan bahwa Allah sendiri menghendaki manusia untuk mengejar kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dalam hubungan dengan sesama dan ciptaan lain. Oleh karena itu, bagi Anstey manusia diciptakan sebagai *imago dei* berarti bahwa manusia, melalui cara hidupnya baik ucapan, tindakan maupun istirahatnya harus merupakan upaya untuk berpartisipasi dalam membebaskan orang lain untuk berbuah dan mekar (Anstey 2017, 60–61). Selain itu, Tim Harris juga berpendapat bahwa penciptaan adalah sebuah proyek berkelanjutan yang menunggu realisasi, perluasan, dan perkembangan yang lebih penuh (Harris 2017, 67). Baginya penciptaan adalah sebuah dinamika dan proses dari situasi yang kacau dan tidak teratur (*chaos*) menjadi utuh dan mekar, dan Allah melihat ciptaan-Nya sebagai “amat baik” bukan berarti bahwa ciptaan tersebut telah berada dalam keadaan sempurna secara statis, melainkan lebih kepada baik dan indah secara estetik untuk tujuannya diciptakan (Harris 2017, 67). Kedua gagasan ini menjadi dasar teologis yang penting untuk dapat berbicara lebih jauh mengenai kesejahteraan dan pengejaran kehidupan yang mekar bagi orang-orang kristen. Dari kedua gagasan ini kita dapat melihat pendekatan terhadap narasi penciptaan dengan sudut pandang kesejahteraan.

Kehidupan yang sejahtera dan mekar yang berkaitan dengan tujuan dan *telos* manusia membuat kita tidak dapat terlepas dari gagasan tentang manusia sebagai gambar

dan rupa Allah sebab dalam perspektif teologi kristen sendiri, berbicara mengenai *telos* atau tujuan hidup manusia tidak dapat dilepaskan dari narasi penciptaan yang menunjukkan manusia sebagai makhluk yang diciptakan sebagai *imago dei*. Bagi Barrett dan King, dengan demikian secara teologis kehidupan yang mekar adalah ketika manusia menjalankan hidupnya sesuai dengan *telos* dan tujuannya diciptakan yakni sebagai gambar dan rupa Allah (Barrett dan King 2021, 15). Oleh sebab itu, memahami makna *imago dei* merupakan kunci untuk memahami makna kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dalam teologi kristen. Pengejaran kesejahteraan dan kehidupan yang mekar yang dapat ditelusuri dalam narasi penciptaan juga menjadi dasar untuk melihat tempat pentingnya kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dalam Alkitab dan teologi kristen.

Memahami konsep manusia sebagai *imago dei* biasanya dilakukan dengan dua pendekatan yakni sifat dan fungsi. Pendekatan fungsi akan berfokus pada sifat-sifat Allah, di antaranya (1) rasional, cerdas, dan mampu menjalankan kebijaksanaan, (2) punya kebebasan yang nampak dalam kapasitas untuk mengontrol diri, (3) mampu berbahasa, bersosialisasi, dan berbudaya, dan (4) mampu membentuk dan memelihara hubungan interpersonal serta mencintai orang lain (Barrett dan King 2021, 110–11). Sementara dalam pendekatan fungsi, yang paling banyak disarankan ialah bahwa manusia dipilih untuk memiliki hubungan kasih yang khusus dengan Tuhan dan manusia. Secara fungsional kita menggambarkan Tuhan dengan diberikan kemampuan untuk mencintai Tuhan dan



orang lain dengan cara yang khusus (dalam kemampuan sosial kita) (Barrett dan King 2021, 112–13). Tidak berhenti sampai di situ, narasi penciptaan manusia juga diikuti dengan perintah bagi manusia untuk “berkuasa” atas ciptaan lain. Berkuasa atas ciptaan lain bukan berarti bahwa manusia dapat semena-mena atau sewenang-wenang terhadap ciptaan lain, melainkan sebaliknya, manusia juga bertanggungjawab atas kesejahteraan ciptaan lain. Dengan demikian, maka kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dalam perspektif teologi kristen melibatkan kesejahteraan manusia secara individu dan juga kesejahteraan lingkungannya.

## 2. Elemen-elemen Kesejahteraan berdasarkan Teori PERMA

Sebagai sebuah konsep yang kompleks dan abstrak, maka diperlukan pemahaman dan wawasan dari sumber-sumber lain untuk dapat memahami konsep kesejahteraan dan kehidupan yang mekar secara lebih baik. Hal ini bertujuan agar kita dapat mengukur dan mengetahui secara empiris aspek-aspek apa saja yang dapat dimaksimalkan untuk membangun kesejahteraan yang mendorong pada mekarnya kehidupan pada akhirnya, dan hal ini telah lama menjadi perhatian dalam ilmu psikologi. Dalam ilmu psikologi terdapat beberapa teori tentang model kesejahteraan dan elemen-elemen yang memengaruhinya. Dua contoh di antaranya ialah model kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang dikemukakan oleh E. Diener Heintzelman dan model PERMA yang dikemukakan oleh Martin Seligman. Kedua model ini mengemukakan elemen-elemen kesejahteraan yang berbeda. Dalam

model kesejahteraan Diener, ada tiga komponen kesejahteraan yakni kepuasan hidup, pengaruh positif, dan pengaruh negatif (Goodman dkk. 2018, 323). Sementara dalam model PERMA yang dikemukakan oleh Seligman terdapat lima komponen kesejahteraan yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *achievement* yang kemudian disingkat menjadi PERMA (Seligman 2012, bab 1). *Positive emotions* merujuk pada pengalaman kebahagiaan, kegembiraan, rasa syukur, dan emosi-emosi positif lainnya, *engagement* merujuk pada pengalaman hanyut dalam suatu aktivitas, *relationship* merujuk pada perasaan dicintai, didukung dan dihargai oleh orang lain, *meaning* merujuk pada adanya makna, arah dan tujuan hidup, dan *achievement* merujuk pada kemampuan untuk mengejar dan mencapai tujuan (Donaldson dkk. 2020, 811). Memaksimalkan ke-5 komponen tersebut merupakan cara untuk dapat meningkatkan kesejahteraan yang pada akhirnya mengarah pada tercapainya perkembangan baik individu maupun kelompok. Menjalani hidup dengan sejahtera memang tidak serta merta sama dengan menjalani kehidupan yang mekar, namun meningkatkan kesejahteraan akan membantu untuk memekarkan hidup manusia dan ini merupakan tujuan utama psikologi positif. Dalam artikel ini akan digunakan teori Seligman sebab komponen-komponen kesejahteraan yang ditawarkan berkaitan erat dan sesuai dengan definisi kesejahteraan dan kehidupan yang mekar dalam perspektif teologis yang meliputi dimensi individu dan juga kolektif.

Pembahasan tentang kesejahteraan dan kehidupan yang mekar ini juga secara serius

dikaji dalam bidang psikologi yang dimulai pada akhir abad-20 ketika muncul suatu pendekatan baru dalam bidang psikologi yang disebut psikologi positif. Pendekatan ini dipelopori oleh Martin Seligman pada tahun 1998 dalam pidatonya sebagai presiden terpilih untuk *American Psychological Association (APA)*. Pendekatan ini merupakan respon serius terhadap psikologi secara umum yang pasca Perang Dunia II, dinilai hanya fokus pada penyembuhan penyakit mental seperti trauma dengan prinsip patologi. Seligman berpendapat bahwa psikologi sudah berjalan terlalu jauh dari dasarnya yakni untuk membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dan juga produktif (White 2017, 40). Alih-alih berfokus pada penyembuhan penyakit mental, psikologi positif lebih fokus pada penekanan terhadap pemahaman dan juga pembangunan aspek-aspek positif dalam diri individu. Psikologi positif berfokus pada topik tentang apa yang benar dan bagaimana membangun kehidupan yang layak untuk dijalani (White 2017, 40).

Awalnya teori utama yang digunakan dalam psikologi positif ialah teori tentang kebahagiaan manusia, namun seiring berjalannya waktu teori itu sendiri dikoreksi oleh Seligman dan kini diubah menjadi teori kesejahteraan. Menurutnya kebahagiaan yang sering dikonotasikan sebagai perasaan ceria dan juga diukur dengan berdasarkan tingkat kepuasan hidup tidak dapat sepenuhnya mendefinisikan kesejahteraan (Seligman 2012, bab 1). Kebahagiaan kemudian diturunkan menjadi salah satu unsur yang menunjang elemen-elemen yang berkontribusi pada kesejahteraan. Sementara itu, secara umum

kesejahteraan (*well-being*) dapat dipahami sebagai saat di mana seseorang merasa baik dan juga berfungsi dengan baik (White 2017, 45).

## **MEDIA SOSIAL DAN PENGARUHNYA TERHADAP ELEMEN-ELEMEN KESEJAHTERAAN**

Sejak hadirnya teknologi yang memungkinkan komunikasi virtual berjalan, pola komunikasi dan sosial masyarakat sebagai bagian penting dari kesejahteraan dan kehidupan yang mekar juga berubah. Sebagai contoh, Facebook dan Instagram, dua jenis sosial media yang umum digunakan saat ini, memiliki fitur-fitur yang tidak hanya dapat membantu akses informasi atau terjadinya pemberian informasi satu arah secara cepat, namun juga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah. Setiap pengguna dimungkinkan ikut berpartisipasi untuk berbagi, berpendapat, dan saling menanggapi. Tidak hanya itu, komunikasi virtual yang dimungkinkan oleh media sosial membuat komunikasi dapat terjalin antar siapa saja, mulai dari usia anak-anak hingga usia lanjut, dari masyarakat sipil hingga pemangku-pemangku kepentingan termasuk pemerintah, dari teman-teman dekat atau keluarga hingga orang-orang yang tidak dikenal. Komunikasi virtual yang memungkinkan interaksi dengan orang-orang dari latar belakang yang beragam, membuat informasi, hiburan maupun inspirasi yang dapat diperoleh melalui media sosial juga sangat beragam. Dengan demikian jangkauan relasi manusia juga semakin luas. Media sosial memfasilitasi sifat sosial kita,



meskipun seringkali mendorong munculnya perilaku hipersosial yang oleh Mark Gibbs didefinisikan sebagai suatu perilaku di mana seseorang melakukan komunikasi (melalui pesan teks) secara intens dan memakan waktu yang cukup lama namun sangat sedikit pertukaran informasi yang terjadi di dalamnya (Gibbs 2007), semacam komunikasi yang berlebihan.

Penggunaan media sosial diklaim memiliki sejumlah dampak terhadap penggunaannya. Donna Freitas dalam bukunya yang berjudul *The Happiness Effect* misalnya, telah melakukan penelitian dengan metode wawancara terhadap mahasiswa-mahasiswa dari universitas-universitas di berbagai negara dan menemukan beragam jawaban mengenai dampak Facebook terhadap kesejahteraan dan kehidupan sosial mereka. Jika dilihat dari segi fungsi dan fitur-fitur yang dapat digunakan dalam Facebook dan Instagram, secara mendasar menggunakan kedua jenis media sosial ini melibatkan dua dimensi penting dari kehidupan yang mekar yakni diri sendiri dan juga kelompok dan secara lebih spesifik memengaruhi kelima komponen-komponen kesejahteraan seperti yang akan dibahas selanjutnya.

### 1. *(Positive) Emotion*

Dari beragam bentuk dampak dan perubahan yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial, dampak terhadap emosi penggunaannya merupakan salah satu yang paling sering disoroti. Bagaimana media menyentuh aspek emosional penggunaannya juga dianggap sebagai sebuah fenomena menarik dari penggunaan media massa. Bagaimana tidak,

gambar, pesan, video dan bentuk konten-konten lain yang dibagikan melalui media sosial rupanya dapat menyentuh aspek emosional penggunaannya terlepas dari konten-konten tersebut nyata atau tidak. Media massa secara umum tidak hanya sekedar menyajikan informasi melalui konten-konten melainkan juga dapat membuat penggunaannya merasa takut, sedih, cemas, marah, atau pun bahagia tentang informasi tersebut (Döveling, von Scheve, dan Konijn 2010, 2). Dengan demikian media sosial tidak hanya dapat mendorong munculnya emosi-emosi positif, namun juga emosi-emosi negatif. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Freitas, penggunaan media sosial (facebook) juga menimbulkan efek yang oleh Freitas disebut *Happiness Effect* (Freitas 2017, 14). Efek ini merujuk pada kecenderungan pengguna media sosial untuk hanya menampilkan dan mengakui kebahagiaan atau hal-hal positif lainnya di profil mereka dan menyembunyikan atau bahkan menolak hal-hal yang bertentangan dengan kebahagiaan (Freitas 2017, 14). Hal ini lebih jauh dapat berdampak pada kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain.

### 2. *Engagement*

*Engagement* dalam definisi Seligman merujuk pada keadaan ketika seseorang merasa hanyut dalam suatu kegiatan yang sedang dikerjakan (Seligman 2012, bab 1). Kita dapat mengamati hal ini dalam contoh-contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya seseorang yang biasa kita sebut “gila kerja” atau anak-anak yang sangat menikmati sebuah

permainan yang membuatnya lupa waktu dan sulit untuk dialihkan perhatiannya. Dalam kasus media sosial kita juga menemukan keterikatan semacam itu, bahkan kadang-kadang muncul secara ekstrem dalam bentuk kecanduan. Keterikatan atau keterlibatan dengan media sosial dapat terjadi karena beragam faktor misalnya karena beragam informasi, inspirasi atau hiburan yang disajikan dalam media sosial yang sesuai dengan minat penggunaannya.

### 3. *Relationship*

Relasi atau hubungan dengan orang lain merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Seperti gagasan Joseph A. De Vito yang dirujuk oleh Wulandari dan Rahmi, terdapat beberapa tahapan dalam pembentukan relasi dengan orang lain yakni adanya kontak, keterlibatan, keakraban, perusakan, dan pemutusan (Wulandari dan Rahmi 2018, 59–60). Dalam tahapan-tahapan ini, manusia akan melibatkan konsep diri, hubungan, dan tindakan terhadap satu sama lain (Wulandari dan Rahmi 2018, 61).

Relasi-relasi yang terjalin dengan orang lain sangat beragam bentuk dan tingkat kedalamannya. Diana Dwyer menunjukkan bahwa setidaknya relasi dapat diklasifikasikan berdasarkan dua dimensi utama, yaitu (1) tingkat kedekatan, dan (2) sejauh mana suatu relasi dilakukan berdasarkan kesukarelaan atau paksaan (Dwyer 2014, 82). Pada dimensi kedekatan, relasi berkaitan dengan tingkat ketergantungan satu sama lain, keintiman dan dukungan, serta keamanan, dan kesejahteraan (Dwyer 2014, 83–84).

Bukan tanpa alasan bahwa relasi menjadi dimensi penting dalam kehidupan manusia. Dwyer menyebutkan bahwa kebahagiaan dan keputusan manusia sebagian besar ditemukan dalam hubungan dengan orang lain (Dwyer 2014, 1). Penelitian-penelitian dalam bidang psikologi juga menunjukkan bahwa hubungan dengan orang lain berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik manusia.

Secara fisik, sebuah penelitian menunjukkan bahwa relasi dengan orang lain dapat berdampak pada perilaku kesehatan seseorang. Perilaku kesehatan merujuk pada tindakan-tindakan yang dilakukan, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang (Umberson, Crosnoe, dan Reczek 2010, 140). Jadi, ditemukan bahwa ikatan relasi dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku sehat dan juga sebaliknya, dapat meningkatkan perilaku yang merusak kesehatan dengan adanya perilaku meniru satu sama lain (*copying*) (Umberson, Crosnoe, dan Reczek 2010, 140).

Selain itu, juga ditemukan bahwa dalam suatu relasi setidaknya dapat ditemukan integrasi dan dukungan sosial (Cohen 2004, 676). Dukungan sosial mengacu pada ketersediaan dukungan baik secara instrumental, informasi, dan emosional. Dukungan instrumental melibatkan pemberian bantuan materi, misalnya bantuan keuangan. Dukungan informasi mengacu pada penyediaan informasi relevan yang dimaksudkan untuk membantu individu mengatasi kesulitan yang dialami. Dukungan ini dapat berupa nasihat atau bimbingan. Bantuan emosional melibatkan

ekspresi empati, kepedulian, jaminan, dan kepercayaan dan memberikan kesempatan untuk berekspresi secara emosional (Cohen 2004, 676–77).

Jika mengingat fungsi dasar dari media sosial sebagai alat komunikasi dan akses informasi, maka dapat dengan mudah dikatakan bahwa tentu ada relasi atau hubungan yang terbentuk di antara sesama penggunaannya. Media sosial memfasilitasi sifat sosial itu dengan memungkinkan setiap pengguna untuk berinteraksi atau berhubungan satu dengan yang lain sehingga terjadi kontak antar pengguna, yang merupakan tahap awal pembentukan relasi. Melalui media sosial, relasi dengan orang lain menjadi semakin luas. Tidak hanya itu, media sosial juga dapat berkontribusi untuk mempertahankan dan merawat relasi.

Dalam media sosial pembentukan relasi ini terjadi lewat peran fitur-fitur pertemanan dalam Facebook dan fitur untuk saling mengikuti (*follow*) di Instagram yang membentuk pola relasi yang unik. Relasi yang terbentuk dalam media sosial dapat bersifat negatif maupun positif, bahkan relasi yang terbentuk dalam media sosial menjadi tantangan tersendiri bagi persahabatan di dunia nyata. Cameron Forbes berpendapat bahwa relasi yang terjalin melalui media sosial dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain di dunia nyata, misalnya membuat seseorang lebih memprioritaskan teman di media sosial daripada teman yang hadir secara fisik (Forbes 2016, 171). Meski demikian, Forbes juga berpendapat bahwa media sosial dapat menjadi sarana di mana persahabatan

(salah satu bentuk relasi yang dekat dan dilakukan secara sukarela) dapat dibangun dan dipelihara (Forbes 2016, 174).

Aristoteles menekankan pentingnya kedekatan fisik dalam pengembangan persahabatan (Forbes 2016, 165), namun realitanya orang-orang yang menjalin hubungan persahabatan tidak selalu dapat dekat secara fisik. Dalam hal ini media sosial akan sangat membantu. Seperti yang sudah dikutip pada bagian sebelumnya, hubungan positif yang didefinisikan oleh Seligman merujuk pada adanya perasaan untuk dicintai, didukung dan dihargai oleh orang lain (Seligman 2012, bab 1). Melalui fitur-fitur media sosial, meskipun tidak dapat mengalami kedekatan secara fisik karena berbagai faktor, orang tetap dapat saling menyampaikan perasaan cinta, dukungan dan juga penghargaan satu sama lain dan hal ini dapat akan berkontribusi pada kesejahteraan.

#### 4. *Meaning*

Berdasarkan teori PERMA yang dikemukakan oleh Seligman, elemen *meaning* merujuk pada makna, tujuan, atau arah hidup yang hendak dicapai dan dijalani (Seligman 2012, bab 1). Setiap orang memiliki tujuan dan keinginan yang baik dalam dirinya masing-masing. Dalam kaitannya dengan relasi yang terjalin di media sosial, secara teori ini berkaitan dengan tujuan interpersonal. Tujuan interpersonal ialah sebuah mekanisme di mana seseorang saling memengaruhi dengan lingkungan sosialnya (Crocker dan Canevello 2012, 231). Berdasarkan teori tujuan interpersonal, ada dua jenis tujuan yang dapat ditemukan dalam

relasi interpersonal yakni tujuan citra diri yang didorong oleh sistem ego, dan tujuan welas asih yang didorong oleh kesadaran ekosistem (Crocker dan Canevello 2012, 232). Setiap orang memiliki dua tujuan ini dalam dirinya dan dapat muncul dalam skala-skala tertentu dalam relasi dengan orang lain.

Di dalam media sosial, seseorang cenderung menampilkan diri mereka dengan memperhatikan kesan yang akan dilihat orang lain tentang diri mereka, yang dalam teori tujuan interpersonal ini disebut sebagai tujuan citra diri (Crocker dan Canevello 2012, 231). Tujuan untuk membentuk citra diri ini bertujuan untuk membuat orang lain melihat kita sebagai orang yang memiliki kualitas. Hal inilah yang juga mendorong pengguna media sosial cenderung ingin selalu menampilkan citra diri yang baik dan bahagia, yang seringkali tidak sesuai dengan kenyataannya, atau dapat dikatakan sebagai citra diri yang membawa pada makna diri yang palsu.

Di dalam media sosial, tujuan citra diri ini semakin dikuatkan dengan adanya penilaian popularitas diri berdasarkan tinggi rendahnya tanggapan berupa suka terhadap sebuah postingan pengguna. Di dalam media sosial seperti Facebook dan Instagram, terdapat fitur-fitur seperti tombol *like* yang akan menunjukkan berapa banyak orang yang menyukai sebuah postingan, dan fitur kolom komentar di mana pengguna dapat saling memberi dan berbalas komentar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Freitas, fitur-fitur tersebut, terutama fitur *like* rupanya sangat memengaruhi pemaknaan diri penggunanya (Freitas 2017,

18–19). Tidak sedikit orang yang akan sangat memperhatikan berapa jumlah suka yang diperoleh pada sebuah postingan yang mereka buat dan hal ini seringkali menjadi ukuran popularitas dan harga diri seseorang.

Tujuan citra diri semacam ini erat hubungannya dengan kecenderungan untuk bersaing dengan orang lain (Crocker dan Canevello 2012, 233). Sistem ego yang mendorong tujuan ini juga memprioritaskan kebutuhan diri sendiri, tanpa peduli dengan kebutuhan orang lain, sehingga orang-orang yang dianggap membahayakan bagi citra dirinya akan sebisa mungkin dikendalikan atau disingkirkan (Crocker dan Canevello 2012, 233).

Untuk itu, diperlukan latihan untuk membangun tujuan interpersonal yang kedua, yakni tujuan welas asih yang didorong oleh kesadaran ekosistem. Kesadaran ekosistem menyadari bahwa setiap orang terhubung satu sama lain. Dalam hal ini kapasitas empati, kasih sayang, dan kemurahan hati akan dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain (Crocker dan Canevello 2012, 234). Tujuan welas asih merupakan kebalikan dari tujuan citra diri. Dalam tujuan welas asih, kepentingan orang lain dan diri sendiri akan diperhitungkan sebab kesadaran ekosistem yang mendorong tujuan ini menyadari bahwa setiap orang terhubung dan akan saling memengaruhi.

## 5. *Achievement*

Berkaitan dengan pencapaian atau prestasi, kita dapat mulai dari bagaimana media sosial belakangan ini semakin banyak dipilih

untuk menjadi sarana edukasi maupun promosi dalam berbagai bidang. Mengingat bahwa fitur-fitur media sosial kini mampu memfasilitasi beragam bentuk informasi dalam beragam kategori termasuk edukasi dalam minat dan bakat, maka media sosial memiliki potensi besar untuk berkontribusi pada pencapaian atau prestasi penggunaannya. Pengguna media sosial kini dapat mengakses beragam informasi yang sesuai dan dapat mendukung minat dan tujuannya dengan sangat mudah. Bahkan media sosial dapat memfasilitasi penggunaannya untuk langsung terhubung dengan tokoh-tokoh profesional yang sesuai dengan minat dan tujuan yang hendak dicapai. Hal ini berkaitan erat dengan tujuan awal pengguna media sosial itu sendiri, baik tujuan utamanya sebagai orang kristen ataupun tujuan sekundernya.

## **RASA SYUKUR DALAM KAJIAN TEOLOGIS DAN PSIKOLOGIS SEBAGAI UPAYA UNTUK MEMBANGUN ELEMEN-ELEMEN KESEJAHTERAAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DEMI KEHIDUPAN YANG MEKAR**

Pada bagian sebelumnya telah dipaparkan bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi elemen-elemen kesejahteraan. Selanjutnya, perlu dipikirkan bagaimana cara untuk memaksimalkan kontribusi positif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan yang akan mendorong pada kehidupan yang mekar. Artikel ini kemudian mengusulkan bahwa dalam penggunaan media sosial perlu diterapkan setidaknya

sebuah kebajikan etis untuk membantu memberikan batasan sekaligus pertahanan diri, yakni rasa syukur. Pemilihan rasa syukur ini dikarenakan dalam penelitian-penelitian, rasa syukur diklaim dapat berdampak positif terhadap diri manusia, seperti dapat mendorong terbentuknya emosi positif, meningkatkan rasa empati, kepercayaan dan penerimaan diri, serta membantu untuk mengelola trauma emosional di mana semua aspek ini termasuk dalam elemen-elemen kesejahteraan yang dapat terdampak dalam penggunaan media sosial.

Ada beragam cara orang mendefinisikan rasa syukur misalnya seperti yang dikutip oleh Carla Ford dan Andrew Ford, Robert Emmons dan Michael McCullough mendefinisikan rasa syukur sebagai sikap, emosi, kepribadian, kebiasaan, kebajikan moral dan respon penanggulangan (Ford dan Ford 2017, 113). Pada tulisan yang lain, Summer Allen juga mengutip gagasan Emmons dan McCullough yang mengemukakan bahwa rasa syukur muncul karena (1) orang menyadari dan mengakui bahwa ia telah menerima hasil atau manfaat positif, dan (2) menyadari dan mengakui bahwa hasil atau manfaat positif itu berasal dari sumber eksternal (Allen 2018, 10).

Rasa syukur sebagai sebuah kebajikan yang berkaitan erat dengan kesejahteraan seseorang, juga telah didorong untuk ditanamkan sebagai kebajikan moral yang penting dalam tradisi-tradisi keagamaan termasuk Yudaisme, Kristen, Islam, Buddha, dan Hindu. Nampaknya bukan tanpa alasan jika rasa syukur menjadi hal yang senantiasa disarankan sejak dulu, termasuk dalam Alkitab



sendiri, sebab saat ini penelitian-penelitian yang dilakukan semakin menunjukkan korelasi positif antara rasa syukur dan berbagai aspek kehidupan manusia.

Pada dua sub bab berikut akan dibahas tentang bagaimana rasa syukur dilihat dari sudut pandang teologi dan ilmu psikologi dalam kaitannya dengan membangun kesejahteraan demi kehidupan yang mekar.

### **1. Rasa Syukur dalam Sudut Pandang Teologi**

Rasa syukur merupakan kebajikan penting yang disarankan untuk dimiliki sejak dahulu, termasuk dalam tradisi kekristenan. Ford dan Ford berpendapat bahwa rasa syukur merupakan sebuah kebajikan dan prinsip utama dalam teologi kristen (Ford dan Ford 2017, 111). Kita dapat menelusuri sejarah syukur dalam Perjanjian Lama misalnya dalam Imamat 7:12-15, 2 Tawarikh 29:31, dan Mazmur 50:23 yang menunjukkan rasa syukur yang diwujudkan dengan cara memberikan korban persembahan, dan dalam kitab 1 Tawarikh 16:4 dan 2 Tawarikh 20:21 yang menggambarkan rasa syukur lewat puji-pujian dan nyanyian. Sementara itu dalam Perjanjian Baru narasi syukur dapat ditelusuri misalnya dalam kitab injil Matius 11:25 dan Yohanes 11:41 yang menunjukkan bagaimana Yesus mengucapkan syukur kepada Allah.

Rasa syukur diberikan dalam ungkapan-ungkapan simbolik seperti persembahan, nyanyian, dan pujian. Semuanya ini dilakukan karena adanya kesadaran dan pengakuan bahwa manusia menerima hasil atau manfaat positif yang bersumber dari Allah, secara

khusus melalui karya keselamatan yang dikerjakan oleh Yesus Kristus.

Jonathan Edwards, juga setuju bahwa rasa syukur merupakan sebuah respon terhadap hal-hal baik yang terjadi. Olehnya ini disebut sebagai rasa syukur yang dimotivasi oleh cinta kepada diri, sebab rasa syukur ini muncul karena diri kita menerima manfaat positif (Dunnington 2022, 4). Baginya, di samping karena adanya kesadaran dan pengakuan akan kebaikan-kebaikan yang telah diterima dari Allah dalam Yesus Kristus, rasa syukur kristiani harus melampaui itu. Ia menyebutnya sebagai rasa syukur spiritual, yakni rasa syukur yang dimotivasi oleh rasa cinta kepada Tuhan (Dunnington 2022, 4).

Di samping makna dan pengungkapan rasa syukur yang dapat kita telusuri dalam alkitab, ada hal lain yang juga harus kita perhatikan. Seperti yang dikemukakan oleh K.D. Joyce, yakni bahwa makna syukur dalam alkitab bukanlah sebuah upaya transaksional atau pembayaran utang kepada Tuhan (Joyce 2021, 3). Yang paling penting, bahwa rasa syukur sebagai kebajikan tidak pernah dilakukan atas kesenangan atau manfaat yang kita peroleh dari hasil penindasan atau penderitaan orang lain (Joyce 2021, 3).

### **2. Rasa Syukur dalam Sudut Pandang Ilmu Psikologi**

Selain disarankan secara teologis dalam beragam bentuk yang dapat ditelusuri dalam alkitab, penelitian-penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki sikap bersyukur cenderung lebih sejahtera. Seligman mengemukakan bahwa bersyukur dapat

membuat diri sendiri lebih bahagia dan juga berdampak pada kedekatan relasi dengan orang lain yakni ketika seseorang mengucapkan rasa terima kasihnya kepada orang lain (Seligman 2012, bab 2). Ucapan terima kasih berperan penting dalam pembentukan emosi dan juga relasi positif dengan orang lain, di mana emosi positif dan relasi yang baik merupakan elemen penting dari kesejahteraan. Ford dan Ford juga menemukan bahwa memiliki rasa syukur akan menghambat seseorang untuk berperilaku yang merusak dalam hubungan interpersonal (Ford dan Ford 2017, 118).

Orang yang memiliki rasa syukur ditemukan memiliki keadaan mental yang positif yakni lebih optimis, antusias, dan termotivasi. Bahkan lebih jauh mereka lebih membantu, peduli, dan murah hati terhadap orang lain (Ford dan Ford 2017, 118). Ford dan Ford mengemukakan bahwa berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan terhadap hampir 1000 orang dewasa, rasa syukur ditemukan berkorelasi secara positif dengan kesehatan fisik yang lebih baik, dan dalam aspek psikologi penelitian juga menemukan bahwa orang-orang yang menerapkan rasa syukur cenderung lebih optimis (Ford dan Ford 2017, 117–18). Memiliki rasa syukur dengan demikian dapat membangun aspek-aspek positif dalam diri individu yang kemudian dapat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dengan diri sendiri dan orang lain, baik secara langsung ataupun melalui media sosial. Sifat optimis yang didorong dengan adanya rasa syukur juga akan membuka jalan menuju pencapaian dan prestasi yang dapat difasilitasi oleh media sosial melalui informasi-informasi di dalamnya.

Rasa syukur, dalam kaitannya dengan upaya membangun kesejahteraan, dengan demikian menyorot dua dimensi penting dari kehidupan yang mekar yang sudah dibahas pada bagian awal, yakni kesejahteraan individu dan juga kelompok. Dalam rasa syukur, bukan hanya kesejahteraan individu yang diperhitungkan, melainkan juga kesejahteraan bersama.

Mengingat pentingnya untuk memiliki rasa syukur, secara ilmiah bahkan telah dikemukakan beragam cara untuk dapat melatihnya. Seligman misalnya, menyarankan bahwa rasa syukur harus dilatih setiap hari. Latihan ini dapat dimulai dengan mengingat dan menulis hal-hal apa saja yang dapat disyukuri di sepanjang hari itu, serta mengingat orang-orang yang begitu disyukuri kehadirannya dalam kehidupan kita (Seligman 2012, bab 2). Selanjutnya, Seligman juga menyarankan agar kita dapat mengambil waktu untuk menghubungi orang-orang tersebut (Seligman 2012, bab 2).

## KESIMPULAN

Dalam sejarah kekristenan kesejahteraan seolah nampak seperti hal yang tidak layak untuk dipikirkan oleh orang-orang kristen, sebab manusia dipandang sebagai adalah makhluk berdosa yang tidak dapat melepaskan dirinya dari dosa itu (Charry 2017, 12–13). Pemahaman ini berakar kuat sebagai dampak dari gagasan teologis tentang kewajiban untuk memikul salib sebagai pengikut Kristus, di mana penderitaan menjadi seolah satu-satunya jalan untuk memikul salib.

Gagasan Anstey, Harris, Barrett dan King memberikan sudut pandang yang berbeda, di mana kehidupan yang mekar digambarkan sebagai bagian hakiki dari hidup manusia yang harus terus diperjuangkan. Kehidupan yang mekar mencakup kesejahteraan yang utuh, dalam aspek kehidupan manusia yang kompleks. Kehidupan yang mekar, mencakup kesejahteraan individu dan juga kelompok.

Ini merupakan konsep yang abstrak dan teori Seligman tentang elemen-elemen kesejahteraan dari perspektif psikologi positif dapat membantu untuk memahami dan mengembangkan kesejahteraan lebih dekat dengan mengenali aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk dapat berkontribusi pada perkembangan kehidupan manusia baik secara individu maupun kelompok demi mekarnya kehidupan.

Mekarnya kehidupan, tidak dapat dilepaskan dari konteks di sekitarnya dan media sosial menjadi salah satu konteks utama dalam kehidupan manusia saat ini. Beragam informasi yang dapat diakses dan komunikasi yang dapat terjalin melalui fitur-fitur media sosial ditemukan dapat berdampak terhadap elemen-elemen kesejahteraan, sehingga dapat berkontribusi untuk memekarkan kehidupan atau sebaliknya. Oleh sebab itu, untuk dapat memaksimalkan dampak positif dari penggunaan media sosial, maka diperlukan setidaknya sebuah kebajikan yang dapat membuat manusia tetap menemukan kesejahteraan di dalam menggunakannya. Kebajikan itu ialah rasa syukur, yang telah terbukti oleh serangkaian penelitian memiliki korelasi positif dengan elemen-elemen kesejahteraan seperti emosi

positif, pembentukan dan penguatan relasi dengan orang lain, makna, keterikatan dan pencapaian. Rasa syukur sebagai kebajikan yang diterapkan dalam penggunaan media sosial akan menjadi sebuah upaya reflektif untuk menjaga agar emosi, relasi, makna, keterikatan, dan pencapaian yang ditemukan dalam media sosial dapat terus sejalan dengan semangat untuk membangun kesejahteraan individu maupun kesejahteraan bersama demi mekarnya kehidupan. Makalah ini masih membahas pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan secara garis besar dan belum mendalam, sehingga dalam penelitian selanjutnya dapat dilakukan analisa yang lebih mendalam dan spesifik terhadap komponen-komponen kesejahteraan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, Summer. 2018. "The Science of Gratitude." *The Greater Good Science Center at UC Berkeley*.
- Anstey, Matthew P. 2017. "And God Saying It Was Good: The Creation of Wellbeing and the Wellbeing of Creation." Dalam *Flourishing in Faith: Theology Encountering Positive Psychology*, disunting oleh Gillies Ambler, Matthew P. Anstey, Theo D. McCall, dan Mathew A. White, 55–64. Eugene: Cascade Books.
- Barrett, Justin L., dan Pamela Ebsteyne King. 2021. *Thriving with Age Stone Minds: Evolutionary Psychology, Christian Faith, and the Quest for Human Flourishing*. Eugene: Cascade Books.

- Charry, Ellen T. 2017. "Positive Psychology and Christian Theology: An Exchange of Gifts." Dalam *Flourishing in Faith: Theology Encountering Positive Psychology*, disunting oleh Gillies Ambler, Matthew P. Anstey, Theo D. McCall, dan Mathew A. White, 3–18. Eugene: Cascade Books.
- Cohen, Sheldon. 2004. "Social Relationships and Health." *American Psychologist* 59 (8): 676–84.
- Crocker, Jennifer, dan Amy Canevello. 2012. "Consequences of Self-Image and Compassionate Goals." *Advances in Experimental Social Psychology* 45 (5): 229–77.
- Donaldson, Stewart I., Saeideh Heshmiati, Joo Young Lee, dan Scott I. Donaldson. 2020. "Examining Building Blocks of Well-Being beyond PERMA and Self-Report Bias." *The Journal of Psychology Positive* 16 (6): 811–18.
- Döveling, Katrin, Christian von Scheve, dan Elly A. Konijn. 2010. "The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media." *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, 1–422. <https://doi.org/10.4324/9780203885390>.
- Dunnington, Kent. 2022. "The Distinctiveness of Christian Gratitude: A Theological Survey." *Religions* 13 (889): 1–15.
- Dwyer, Diana Jackson. 2014. *Interpersonal Relationships*. London & New York: Routledge.
- Forbes, Cameron. 2016. "Authentic Friendship in the Age of Social Media." *SAGE Journals* 29 (2): 161–74.
- Ford, Carla, dan Andrew Ford. 2017. "Gratitude: A Theological and Psychological Dialogue." Dalam *Flourishing in Faith: Theology Encountering Positive Psychology*, disunting oleh Gillies Ambler, Matthew P. Anstey, Theo D. McCall, dan Mathew A. White, 111–25. Eugene: Cascade Books.
- Freitas, Donna. 2017. *The Happiness Effect: How Social Media Is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*. New York: Oxford University Press.
- Gibbs, Mark. 2007. "Hypersociality and Texting." *Network World*, 7 Mei 2007.
- Goodman, Fallon R., David J. Disabato, Todd B. Kashdan, dan Scott Barry Kauffman. 2018. "Measuring Well-Being: A Comparison of Subjective Well-Being and PERMA." *Journal of Positive Psychology* 13 (4): 321–32. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>.
- Harris, Tim. 2017. "Shalom, Gospel, and the Mission of God." Dalam *Flourishing in Faith: Theology Encountering Positive Psychology*, disunting oleh Gillies Ambler, Matthew P. Anstey, Theo D. McCall, dan Mathew A. White, 65–85. Eugene: Cascade Books.
- Joyce, K.D. 2021. "For What Shall We Give Thanks? On Gratitude, Justice, and the Gospel of Christ." *Anglican Theological Review* 103 (3): 1–13.
- Seligman, Martin. 2012. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Australia: William Heinemann.

- Umberson Debra, Robert Crosnoe, dan Corinne Reczek. 2010. "Social Relationships and Health Behavior Across the Life Course." *Annual Review of Sociology* 36 (April): 139–57.
- Vallor, Shannon. 2012. "Flourishing on Facebook: Virtue Friendship and New Social Media." *Ethics and Information Technology* 14 (September): 185–99.
- Watie, Errika. 2011. "Komunikasi dan Media Sosial." *Jurnal The Messenger* 3 (1): 69–74.
- White, Mathew A. 2017. "An Introduction to Positive Psychology, Positive Education, and Wellbeing." Dalam *Flourishing in Faith: Theology Encountering Positive Psychology*, disunting oleh Gillies Ambler, Matthew P. Anstey, Theo D. McCall, dan Mathew A. White, 34–51. Eugene: Cascade Books.
- Wulandari, Rustini, dan Amelia Rahmi. 2018. "Relasi Interpersonal Dalam Psikologi Komunikasi." *Islamic Communication Journal* 3 (1): 56–73.