

Bersama dalam Pikiran, Terpisah oleh Ruang: Studi Literatur tentang *Shared Reality* di Era Komunikasi Digital

Amya Bunga Fathiyah¹

¹Universitas Indonesia

e-mail: amyabunga@ui.ac.id

Abstrak. Studi ini mengkaji peran *shared reality* yang terbentuk melalui interaksi di media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan semakin dominannya komunikasi digital, penting untuk memahami apakah efek *shared reality* yang diciptakan di ruang maya terhadap kesehatan mental sama dengan *shared reality* yang terbentuk melalui interaksi langsung. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur melalui database Google Scholar. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *shared reality* yang terbentuk di media sosial memberikan kontribusi dalam hal dukungan emosional dan hubungan sosial, meskipun intensitas dan kualitas interaksinya berbeda jika dibandingkan dengan komunikasi tatap muka. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami dinamika interaksi digital dan implikasinya terhadap kesehatan mental, serta menciptakan ruang digital yang inklusif dan suportif, di mana individu dapat membangun *shared reality* yang positif.

Kata kunci: kesehatan mental, komunikasi digital, *shared reality*

Abstract. This study examines the role of *shared reality* formed through interactions on social media and its impact on mental health. As digital communication becomes increasingly dominant, it is essential to understand whether the effects of *shared reality* created in the online space are the same as those formed through face-to-face interactions. The method employed is a literature review using the Google Scholar database. The results indicate that *shared reality* developed on social media contributes to emotional support and social connections, although the intensity and quality of these interactions differ compared to in-person communication. These findings highlight the importance of understanding the dynamics of digital interactions and their implications for mental health, as well as creating inclusive and supportive digital spaces where individuals can build positive *shared realities*.

Keywords: mental health, digital communication, *shared reality*

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern yang terus berkembang pesat, tantangan terhadap kesehatan mental telah menjadi perhatian global yang mendesak. Arus informasi yang cepat, peningkatan tekanan sosial, dan perubahan gaya hidup, terutama pasca pandemi COVID-19 memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, terutama kesejahteraan psikologis dan emosional mereka (Caroppo et al., 2021). Dunia modern memaksa individu untuk menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun ekspektasi dari lingkungan sekitarnya. Jika mereka tidak mengikuti realita yang ada, mereka akan merasa tidak nyaman hingga gelisah secara fisik (Echterhoff et al., 2009). Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, upaya untuk memahami bagaimana individu dapat

mengoptimalkan diri di tengah-tengah perubahan ini menjadi semakin relevan. Fenomena psikologis seperti depresi, kecanduan, dan kekerasan sering kali ditampilkan sebagai fenomena individual yaitu konsekuensi dari perilaku individu itu (Hodgetts et al., 2020). Padahal, salah satu pendekatan penting dalam hal ini adalah dengan meninjau peran faktor sosial dalam mendukung kesejahteraan yang sering kali diabaikan dalam diskusi kesehatan mental yang lebih individualistik.

Teori-teori psikologi sosial menekankan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan mereka dan interaksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, kebutuhan untuk merasa terhubung secara sosial dengan orang lain tidak hanya menjadi keinginan, tetapi juga menjadi bagian esensial dari kesejahteraan seseorang. Sejalan dengan salah satu teori yang terkenal di bidang psikologi sosial, yaitu *Teori Need to Belong* yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin dan mempertahankan setidaknya hubungan interpersonal yang stabil, positif, dan bermakna (Baumeister & Leary, 1995).

Di dunia modern, media sosial dan platform komunikasi digital telah memperluas ruang bagi individu untuk berinteraksi, memperoleh pengetahuan baru, dan meningkatkan produktivitas (Hiustra et al., 2023). Akan tetapi di sisi lain, dampak negatifnya terhadap kesejahteraan individu masih menjadi sorotan di penelitian psikologi, seperti kecemasan dan depresi, isolasi sosial dan *cyberbullying*, hingga terobsesi dengan rasa aman yang palsu di media sosial (Karim et al., 2020; Noori et al., 2023; Pang, 2022). Dengan kata lain, meskipun media sosial dan platform digital menawarkan peluang besar untuk menjalin koneksi sosial, tantangan yang dihadapi individu dalam mempertahankan kesejahteraan mental tetap ada. Di sinilah konsep *shared reality* memainkan peran penting.

“Kalau kita tetap berjuang, pasti kita bisa mengubah hidup kita, kawan!” (Lintang dalam Film Laskar Pelangi, 2008).

Kutipan tersebut merupakan contoh kecil yang menggambarkan konsep *shared reality* mengenai sekelompok siswa di sebuah daerah yang menghadapi banyak kesulitan akses pendidikan. *Shared reality* mengacu pada kebutuhan fundamental individu untuk berbagi pemahaman atau pengalaman bersama yang dibentuk melalui interaksi dan komunikasi dalam kelompok (Echterhoff et al., 2009). Ini bukan hanya tentang setuju atau tidak setuju, tetapi lebih pada pembentukan kesadaran kolektif yang menciptakan rasa keterhubungan yang mendalam di antara anggota kelompok. Menurut Festinger (1950), ketika orang berbagi realitas dengan orang lain, mereka merasa bahwa pemahaman mereka terhadap dunia lebih valid dan bermakna. *Shared reality* menciptakan lingkungan di mana individu dapat merasa dipahami dan didukung, bukan hanya pada tingkat kognitif, tetapi juga pada tingkat emosional (Trigg, 2020).

Meskipun pentingnya *shared reality* telah dipahami dalam konteks interaksi sosial, masih ada kesenjangan dalam literatur terkait bagaimana fenomena ini mempengaruhi kesejahteraan secara langsung. Sementara banyak penelitian telah mengeksplorasi bagaimana faktor sosial berkontribusi pada kesejahteraan (Sapranaviciute-Zabazlajeva et al., 2022; Tew et al., 2012; Wilson et al., 2020), sedikit yang mengeksplorasi bagaimana realitas yang dibentuk secara kolektif dalam kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan mental individu terutama di era digital ini. Dalam konteks kehidupan modern yang semakin bergantung pada komunikasi digital dan media sosial, muncul pertanyaan apakah *shared reality* yang dibentuk secara virtual memiliki efek yang sama dengan yang dibentuk melalui interaksi tatap muka? Ini menjadi salah

satu pertanyaan penting yang perlu dijawab mengingat perubahan dramatis dalam cara manusia berinteraksi di era digital ini.

Studi ini merupakan kajian literatur yang bertujuan untuk mengeksplorasi peran *shared reality* dalam meningkatkan kesehatan mental individu di era digital. Fokus utama adalah untuk memahami bagaimana proses penciptaan realitas bersama melalui interaksi di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Penulis berhipotesis bahwa dalam konteks media sosial, mekanisme ini beroperasi dalam skala yang lebih luas, di mana individu dapat membentuk realitas bersama dengan orang-orang dari berbagai latar belakang, mengatasi batasan fisik dan geografis yang kemudian membantu meningkatkan kesejahteraan mereka meskipun tidak seintim komunikasi secara langsung.

METODE

Untuk mengeksplorasi peran konsep *shared reality* di era digital ini, tinjauan literatur dilakukan, yaitu melalui *database* akademik, yaitu Google Scholar. Kata kunci yang digunakan meliputi: "*shared reality*," "*well-being*," "*social interaction*," "*psychological well-being*," "*social media*," "*digital communication*," dan "*need to belong*." Literatur yang dicari mencakup artikel penelitian empiris, tinjauan teoretis, dan meta-analisis yang relevan dengan topik ini. Setelah literatur terkumpul, artikel-artikel tersebut disintesis dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema kunci yang berkaitan dengan bagaimana *shared reality* memengaruhi kesejahteraan mental individu di era digital. Proses sintesis juga melibatkan analisis kritis terhadap dampak positif dan negatif interaksi sosial berbasis *shared reality* pada kesejahteraan mental dalam konteks modern seperti penggunaan media sosial.

HASIL

Hasil penelusuran literatur menunjukkan beberapa tema kunci yang berperan penting dalam memahami hubungan antara *shared reality* dan peningkatan kesejahteraan di era digital, yang terdiri dari tiga tema utama, yaitu: *shared reality* sebagai mekanisme untuk meningkatkan kesehatan mental, peran media sosial dalam menciptakan *shared reality*, dan dampak *shared reality* di media sosial.

***Shared Reality* sebagai Mekanisme untuk Meningkatkan Kesehatan Mental**

Shared reality merupakan pengalaman subjektif ketika seseorang merasakan bahwa mereka berbagi serangkaian pikiran, perasaan, atau keyakinan yang sama dengan orang lain tentang dunia (Rossignac-milon et al., 2020). Dengan kata lain, ketika dua individu terlibat dalam interaksi, mereka tidak hanya berbagi pandangan atau perasaan satu sama lain, tetapi juga menyelaraskan cara mereka memandang dunia di luar hubungan tersebut. Hal ini menciptakan rasa keterhubungan dan pemahaman yang lebih mendalam, di mana mereka merasa seolah-olah melihat dunia melalui lensa yang sama.

Pinelli (2022) melakukan beberapa studi eksperimen yang didasarkan pada Shared Reality Theory dan Co-Creation Concept. Pada studi ke-4, 194 mahasiswa psikologi sebagai partisipan, diberi tahu bahwa penelitian ini fokus pada interaksi harian mereka dengan kelompok orang yang paling dekat dengan mereka dan sering berinteraksi setiap hari. Partisipan diminta melaporkan interaksi yang mengarah pada *shared reality* dan diberi instruksi untuk melaporkan setiap interaksi, baik secara tatap muka, *online*, atau melalui telepon, di mana mereka merasa berbagi perspektif, pendapat, keyakinan, kekhawatiran, atau

perasaan yang sama dengan anggota lingkaran sosial terdekat mereka. Contoh-contoh tentang apa yang termasuk dalam *shared reality* juga diberikan. Selain mengisi interaksi harian, mereka juga diminta untuk mengisi data diri dan beberapa alat ukur lain, salah satunya Mental Health Inventory untuk mengukur kesehatan mental harian. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa *shared reality* merupakan prediktor kesehatan mental dan secara partial, menjadi mediator hubungan antara *co-creation* (proses kolaboratif di mana individu bersama-sama menciptakan atau mengembangkan sesuatu) terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan temuan yang menguji *shared reality* dalam interaksi sosial tersebut, terdapat bukti bahwa *shared reality* merupakan mekanisme untuk meningkatkan kesehatan mental. Interaksi yang mendalam dan berbagi realitas dengan orang-orang terdekat berfungsi sebagai fondasi untuk dukungan emosional yang kuat. Dengan menciptakan realitas bersama, individu merasa lebih didukung dan dipahami, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Sejalan dengan penelitian Scardera et al. (2020), individu yang merasa didukung secara sosial atau oleh lingkungannya melaporkan lebih sedikit tanda kecemasan dan depresi. Penelitian lain menyoroti manfaat penting dari berbagi kenangan hidup dengan orang lain, terutama mereka yang berbagi pandangan atau pengalaman yang sama, dapat membantu memenuhi tujuan-tujuan pribadi, sosial, dan praktis dari memori, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Boyotos & Costabile, 2023). Dengan kata lain, menceritakan kembali kisah hidup kepada orang lain yang memahami kita dapat membuat kita merasa lebih baik secara psikologis.

Peran Media Sosial dalam Menciptakan *Shared Reality*

Ruang interaksi. Dengan berbagi realitas yang sama, individu untuk merasakan keterhubungan yang lebih dalam melalui berbagi pengalaman dan perspektif dengan orang lain. Dalam era digital, media sosial menyediakan ruang di mana individu dapat bertukar cerita, perasaan, dan pengalaman yang kemudian membentuk ikatan yang kuat. Akan tetapi, berbeda dengan penelitian Pinelli (2022), individu di media sosial biasanya tidak saling kenal dan bukan merupakan kelompok pertemanan terdekat dari aktor (individu). Hal ini juga didukung oleh Hall (2018) yang mengungkapkan bahwa meskipun penggunaan media sosial kadang terjadi bersamaan dengan interaksi sosial, hanya 2% dari total interaksi sosial dilakukan melalui media sosial. Artinya, sebagian besar pertukaran cerita yang dianggap *shared reality* di media sosial tidak sepenuhnya sama dengan *shared reality* di dunia nyata.

Tetap saja, media sosial yang berfungsi sebagai ruang interaksi atau wadah bagi orang-orang untuk berbagi pengalaman, perspektif, dan informasi memainkan peran penting dalam membentuk *shared reality*. Media sosial memberikan ruang untuk berbagi perspektif dan pandangan yang bisa memengaruhi cara pandang kolektif terhadap isu-isu tertentu meskipun ikatan yang tercipta sering kali tidak seintim hubungan langsung atau pertemanan dekat (Hampton & Wellman, 2018). Sustain (2018) misalnya, mengungkapkan bahwa media sosial seperti Twitter atau Instagram sering menjadi tempat berbagi perasaan dan opini mengenai isu-isu global, yang kemudian dapat memfasilitasi terbentuknya realitas bersama di kalangan pengguna meskipun mereka tidak saling mengenal secara pribadi. Dengan demikian, media sosial bertindak sebagai jembatan untuk menciptakan rasa keterhubungan yang lebih luas, meskipun kedalaman hubungannya berbeda dengan interaksi yang terjadi secara langsung.

Validasi sosial. Orang-orang pada dasarnya termotivasi untuk membangun realitas bersama dengan orang lain untuk memvalidasi identitas dan pengalaman mereka (Hogg & Rinella, 2018). Ketika seseorang berbagi perspektif atau pengalaman yang kemudian divalidasi oleh orang lain, hal ini dapat memperkuat rasa percaya diri dan stabilitas emosional. Validasi sosial

mengurangi keraguan diri dan memberikan rasa bahwa pengalaman seseorang penting dan berarti. Berbagi cerita yang divalidasi oleh orang lain dapat memberikan perasaan dipahami dan diakui, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Sejalan dengan hasil penelitian Wittenbaum dan Bowman (2004) yang membandingkan kelompok partisipan dengan kondisi *shared information* (membahas informasi yang sama) dan *unshared information* (membahas informasi yang tidak sama), menunjukkan bahwa mereka yang mendiskusikan informasi yang sama atau menerima komunikasi yang menguatkan dari orang luar meningkatkan kepercayaan diri dan penilaian kemampuan anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, ketika individu membentuk *shared reality*, mereka merasa lebih nyaman dalam menavigasi dunia sosial yang sering kali penuh ketidakpastian.

Studi lain yang meneliti interaksi sosial di Facebook menemukan bahwa partisipan yang tidak diizinkan untuk berbagi informasi melaporkan tingkat *belonging* yang lebih rendah (Tobin et al., 2015). Sebaliknya, mereka yang terlibat dalam berbagi, merasa lebih terhubung dan divalidasi dalam lingkaran sosial mereka di mana hal ini sejalan dengan Teori Need to Belong yang menyatakan bahwa menjalin hubungan sosial yang bermakna merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia (Baumeister & Leary, 1995).

Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan berbagi, individu merasakan keterlibatan aktif dalam lingkaran sosial mereka, menerima validasi dari orang lain dalam bentuk komentar atau reaksi, dan merasakan hubungan yang lebih erat. Penguatan dari orang lain bahwa perspektif mereka tentang dunia adalah benar dan relevan menjadi sumber dukungan psikologis yang signifikan, terutama dalam situasi di mana ketidakpastian tinggi atau ketika individu merasa terisolasi. Tidak adanya berbagi sosial dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan bagi kesejahteraan masyarakat, perasaan keterhubungan, dan rasa realitas (Lange et al., 2012). Dengan demikian, *shared reality* yang terbentuk di media sosial dapat memperkuat pandangan dunia individu dan bahkan memengaruhi perilaku mereka di dunia nyata.

Komunitas kesehatan mental. Di era digital, komunitas daring yang berfokus pada kesehatan mental menyediakan ruang di mana individu bisa berbagi realitas terkait kondisi kesehatan mental mereka. Dalam kelompok atau forum ini, individu dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman yang sama, yang membantu mereka merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Sebuah studi kualitatif terhadap pengguna platform media sosial video, TikTok yang difasilitasi melalui For You Page (FYP) – konten yang ditampilkan secara algoritmik – menunjukkan hasil bahwa konten kesehatan mental membuat partisipannya merasa tidak sendiri dan dilihat keberadaannya sebagai individu, memiliki pengalaman yang sama dengan pengguna lain, dan menciptakan *sense of belonging* (Milton et al., 2023). Lebih lanjut ditemukan bahwa struktur komunitas di TikTok bersifat *permeable*, yang berarti fleksibel dan terbuka dibandingkan dengan komunitas di media sosial lain seperti Facebook karena fitur algoritma yang menampilkan konten berdasarkan preferensi dan interaksi pengguna. Hal ini memberi ruang bagi penemuan diri dan pemahaman, baik tentang diri sendiri maupun dunia di sekitar karena mereka dapat terlibat dengan berbagai macam perspektif, budaya, dan ide baru. Echterhoff et al. (2009) menjelaskan bahwa ketika target, dalam hal ini pengguna lain, adalah bukan orang terdekat individu, maka individu akan menyesuaikan pesan (*message tuning*) untuk menciptakan *shared reality*. Hal ini terjadi karena kepercayaan epistemik individu terhadap target berada pada tingkat rendah. Sebagai contoh, dalam sebuah *thread* di Twitter tentang isu kesehatan mental, seorang pengguna yang tidak saling mengenal dengan orang lain dalam diskusi tersebut dapat mencoba menyesuaikan cara penyampaian pesan mereka agar lebih inklusif dan dapat diterima oleh orang-orang yang berbeda latar belakang. Misalnya individu menghindari istilah yang tidak dipahami oleh orang awam sehingga lebih

menyesuaikan pesan dengan berkata, "Saya percaya kita semua bisa merasakan beban mental yang berat, dan penting untuk saling mendukung satu sama lain." Dengan cara ini, meskipun pengguna tidak mengenal satu sama lain secara pribadi, mereka berusaha untuk membangun *shared reality* dengan menciptakan ruang diskusi yang terbuka dan dapat diakses, sehingga pesan mereka lebih mungkin diterima dan dipahami oleh orang-orang dengan pengalaman yang berbeda.

Dampak *Shared Reality* di Media Sosial

Dunia digital mengaburkan perbedaan antara realitas dan virtualitas dan di antara manusia, alam, dan artefak, dan pembalikan dari kelangkaan informasi menjadi informasi yang berlebihan (Levin & Mamlok, 2021). Di era digital, *shared reality* dapat menyebar dalam bentuk negatif *Shared reality* sering kali terbentuk melalui opini dan pengalaman yang dibagikan oleh pengguna lain. Ketika seorang pengguna menyatakan pendapat atau pengalaman terkait suatu isu, dan ada pengguna lain yang setuju dan turut berkomentar. Mereka membangun *shared reality* yang mengarah pada pembentukan norma sosial. Sebagai tambahan, dikatakan juga bahwa *shared reality* merupakan proses di tahap ketiga pembentukan Identity-Norm Nexus (INN), di mana orang-orang mengubah pandangan mereka terhadap dunia (Smith et al., 2015). Misalnya, jika seseorang membagikan pandangan tentang pentingnya mencapai standar kecantikan tertentu, dan banyak pengguna lainnya menyetujuinya, maka pandangan tersebut bisa berkembang menjadi norma yang dianggap sebagai "kebenaran" dalam komunitas tersebut. Namun, tidak semua pengguna dapat berhubungan dengan realitas yang terbentuk dalam *shared reality* ini. Pengguna yang tidak merasa cocok dengan opini atau standar tersebut mungkin mengalami perasaan terisolasi. Misalnya, jika mereka tidak merasa memenuhi standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial, atau jika mereka tidak merasakan tekanan untuk mencapai kesuksesan yang tampak di platform tersebut, mereka bisa merasa rendah diri atau tidak berharga. Perasaan ini bisa diperburuk oleh eksposur yang terus-menerus terhadap konten yang ideal dan positif, yang tidak mencerminkan kenyataan kehidupan sehari-hari. Akibatnya, mereka mungkin merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat dalam narasi yang dibagikan. Perasaan terisolasi ini mencerminkan penurunan *sense of belonging* dan bisa berdampak negatif pada kesehatan mental (Howard et al., 2023). Dalam konteks ini, *shared reality* tidak hanya menciptakan rasa koneksi di antara individu yang sepakat, tetapi juga bisa menyebabkan dampak yang merugikan bagi mereka yang merasa tidak terhubung dengan norma yang muncul. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan bagaimana berbagai perspektif dan pengalaman dapat diakui dan dihargai, untuk mengurangi dampak negatif dari *shared reality* yang terbentuk di ruang digital.

DISKUSI

Dalam konteks kesehatan mental, *shared reality* berfungsi sebagai mekanisme penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Dengan membangun realitas bersama melalui interaksi sosial, individu dapat merasa lebih terhubung, memahami, dan didukung dalam pengalaman mereka. Hal ini menjadi sangat relevan di era digital, di mana media sosial berperan besar dalam menciptakan dan menyebarkan *shared reality*. Pertama, peran media sosial dalam menciptakan *shared reality* memiliki dampak yang signifikan. Ruang interaksi yang ditawarkan oleh platform-platform ini memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan pendapat secara langsung, menciptakan hubungan yang lebih dekat dengan orang-orang yang memiliki pandangan serupa. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai ruang aman di mana individu dapat mengekspresikan diri dan menemukan orang-orang yang merasakan hal yang sama.

Kedua, validasi sosial yang diperoleh dari interaksi di media sosial berkontribusi pada penguatan *shared reality*. Ketika individu menerima dukungan atau pengakuan dari orang lain, mereka merasa lebih diterima dan dihargai. Validasi ini dapat menjadi pendorong penting bagi kesehatan mental, membantu individu merasa bahwa mereka bukanlah satu-satunya yang mengalami tantangan tertentu. Namun, validasi sosial ini juga bisa menjadi pedang bermata dua; jika individu tidak menerima dukungan atau jika mereka merasa diabaikan, hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Ketiga, keberadaan komunitas kesehatan mental di media sosial menjadi elemen krusial dalam membangun *shared reality*. Konten yang bersifat mendukung dan empatik dapat menciptakan rasa keterhubungan yang kuat dan memberi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri. Struktur komunitas yang fleksibel dan terbuka memungkinkan pengguna untuk mengeksplorasi berbagai perspektif dan budaya, membantu mereka dalam penemuan diri dan pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental mereka. Namun, dampak *shared reality* di media sosial tidak selalu positif. Meskipun ada banyak potensi untuk meningkatkan kesehatan mental, tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu dapat muncul. Ketika individu terpapar pada narasi yang terlalu idealis atau tidak realistis, mereka mungkin merasa bahwa pengalaman mereka tidak valid atau tidak cukup baik. Ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan isolasi, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan mental.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Studi ini mengkaji peran *shared reality* dalam meningkatkan kesehatan mental individu di era digital, serta membahas pertanyaan penting mengenai apakah *shared reality* yang dibentuk secara virtual memiliki efek yang sama dengan yang dibentuk melalui interaksi tatap muka. Kajian literatur menunjukkan bahwa *shared reality* yang terbentuk di media sosial dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam hal dukungan emosional dan koneksi sosial, meskipun terdapat perbedaan dalam intensitas dan kualitas interaksi dibandingkan dengan komunikasi langsung. Proses pembentukan *shared reality* secara virtual memungkinkan individu untuk menjangkau dan berbagi pengalaman dengan orang-orang dari berbagai latar belakang, mengatasi batasan fisik dan geografis yang sering kali menghalangi interaksi tatap muka. Sementara implikasi dari studi literatur ini menyoroti pentingnya menciptakan ruang digital yang inklusif dan suportif, di mana individu dapat membangun *shared reality* yang positif. Selain itu, studi ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam merancang intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental di dunia yang semakin terhubung. Untuk peneliti selanjutnya, perlu mengeksplorasi perbedaan mendasar antara *shared reality* yang dibentuk secara virtual dan tatap muka. Di sisi lain, Pinelli (2022) menguji hubungan sebab-akibat *shared reality* terhadap kesehatan mental namun bukan pada setting virtual. Penelitian di masa depan dapat melengkapinya dengan menguji hubungan sebab-akibat tersebut dalam konteks media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Interpersonal Development*, 117(3), 57–89. <https://doi.org/10.4324/9781351153683-3>
- Boyts, A. S., & Costabile, K. A. (2023). Shared reality, memory goal satisfaction, and psychological well-being during conversational remembering. *Memory*, 31(5), 689–704. <https://doi.org/10.1080/09658211.2023.2188643>
- Caroppo, E., Mazza, M., Sannella, A., Marano, G., Avallone, C., Claro, A. E., Janiri, D.,

- Moccia, L., Janiri, L., & Sani, G. (2021). Will nothing be the same again?: Changes in lifestyle during COVID-19 pandemic and consequences on mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168433>
- Echterhoff, G., Higgins, E. T., & Levine, J. M. (2009). Shared reality: Experiencing commonality with others' inner states about the world. 4(5), 496–521.
- Festinger, L. (1950). Informal social communication. *Psychological Review*, 57, 271–282. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Hall, J. A. (2018). When is social media use social interaction? Defining mediated social interaction. *New Media and Society*, 20(1), 162–179. <https://doi.org/10.1177/1461444816660782>
- Hampton, K. N., & Wellman, B. (2018). Lost and saved.. again: The moral panic about the loss of community takes hold of social media. *Contemporary Sociology*, 47(6), 643–651. <https://doi.org/10.1177/0094306118805415>
- Huistra, M. L., Angelica, A. V., & Pangaribuan, C. H. (2023). Social media's negative impact on mental health subjugated by the advantage on young adults. *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS)*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v5i1.9312>
- Hodgetts, D., Stolte, O., Sonn, C., Drew, N., Carr, S., & Nikora, L. W. (2020). *Social Psychology and Everyday Life* (2th Editio). Bloomsbury Publishing.
- Hogg, M. A., & Rinella, M. J. (2018). Social identities and shared realities. *Current Opinion in Psychology*, 23, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.10.003>
- Howard, A. H., Dadirai Gwenzi, G., Newsom, L., Gebru, B. T., & Gilbertson Wilke, N. (2023). The relationship between sense of belonging and well-being outcomes in emerging adults with care experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph20136311>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Lange, P. A. M. Van, Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2012). *Handbook of Theories of Social Psychology* Volume 2. SAGE Publications Ltd.
- Levin, I., & Mamlok, D. (2021). Culture and society in the digital age. *Information (Switzerland)*, 12(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/info12020068>
- Milton, A., Ajmani, L., Devito, M. A., & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental health content, community, and algorithmic curation on TikTok. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581489>
- Noori, N., Sayes, A., & Anwari, G. (2023). The negative impact of social media on youth's social lives. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 3(1), 481–493. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v3i1.613>
- Pang, H. (2022). The negative impact of social media on people's lives. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 631, 554–557.
- Pinelli, F. (2022). *Co-creation Shared Reality: A Path to Higher-Quality Relationships and Well-Being*. Columbia University.
- Rossignac-milon, M., Bolger, N., Zee, K. S., Boothby, E. J., & Higgins, E. T. (2020). Merged minds: Generalized shared reality in dyadic relationships. *Journal of Personality and*

- Social Psychology, 120(4), 882–911.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Sileikiene, L., Luksiene, D., Tamosiunas, A., Radisauskas, R., Milvidaite, I., & Bobak, M. (2022). Lifestyle factors and psychological well-being: 10-year follow-up study in Lithuanian urban population. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13413-4>
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., Côté, S., & Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA Network Open*, 3(12), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.27491>
- Smith, L. G. E., Thomas, E. F., & McGarty, C. (2015). “We must be the change we want to see in the world”: Integrating norms and identities through social interaction. *Political Psychology*, 36(5), 543–557. <https://doi.org/10.1111/pops.12180>
- Sustain, C. (2018). *#Republic: Divided Democracy in The Age of Social Media*. Princeton University Press.
- Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: A review of the evidence. *British Journal of Social Work*, 42(3), 443–460. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcr076>
- Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M., & Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook: Lurking and ostracism. *Social Influence*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.1080/15534510.2014.893924>
- Trigg, D. (2020). The role of atmosphere in shared emotion. *Emotion, Space and Society*, 35, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100658>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(August 2019), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Wittenbaum, G. M., & Bowman, J. M. (2004). A social validation explanation for mutual enhancement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(2), 169–184. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00091-X)