

## Melepas Kepedulian Berlebihan: Kunci Menuju Kehidupan yang Bahagia dan Damai

Devita Wahyu Azhari<sup>1\*</sup>, Gracella Voice<sup>2</sup>, Ira Sinariana<sup>3</sup>, Nadya Nurul Annisah<sup>4</sup>, Novitasari<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Insan Pembangunan, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Sari Mutiara, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Diponegoro, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Sriwijaya, Indonesia

<sup>5</sup>Universitas Pasundan, Indonesia

\*Corresponding author: [devitawhyzh@gmail.com](mailto:devitawhyzh@gmail.com)

**Abstrak** - Intensitas penggunaan media sosial tanpa disadari telah menjadi pemicu depresi bagi sebagian orang. Hal ini dapat terjadi karena terkadang kita selalu menjadikan postingan media sosial orang lain sebagai tolak ukur kebahagiaan dan keberhasilan terhadap diri sendiri. Hal tersebut berdampak pada rendahnya tingkat kepercayaan serta kepuasan diri sehingga semakin jauh dari kata kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskripsi karena sumber penelitian yang dilakukan oleh penulis bersumber dari ucapan atau tulisan seseorang yang sekaligus menjadi objek dalam penelitian, yaitu buku karya Mark Manson yang berjudul “Sebuah Seni Untuk Untuk Bersikap Bodo Amat”. Sedangkan, disebut deskriptif karena hasil penelitian tersebut berupa pendeskripsian atau uraian tulisan yang bersifat naratif. Hasilnya, melalui buku “Sebuah Seni Untuk Untuk Bersikap Bodo Amat”, Mark Manson telah mengajak pembaca khususnya para remaja yang sedang mencari jati diri untuk bersikap acuh dalam beberapa hal, misalnya tidak ambil pusing dengan komentar orang lain atas pencapaian diri atau dengan kata lain jangan terlalu berusaha mewujudkan ekspektasi orang lain terhadap diri kita sebab semakin kita berusaha, semakin pula kita jauh dari ekspektasi yang diinginkan tersebut. Singkatnya, penerimaan terhadap diri sendiri merupakan kebahagiaan yang sejatinya diperlukan oleh diri sendiri.

**Kata Kunci:** *Kebahagiaan, media sosial, menilai diri sendiri.*

**Abstract** - *The intensity of using social media, often without realizing it, has become a trigger for depression among some individuals. This can occur because we often measure our happiness and success based on other people's social media posts, leading to decreased levels of trust and self-satisfaction, ultimately distancing ourselves from true happiness. This study adopts a qualitative method with a descriptive approach, as the research primarily relies on individuals' speeches or writings, particularly referencing the book "The Subtle Art Of Not Giving A F\*ck" by Mark Manson. The descriptive nature of the study means that the research findings will be presented through written narratives or descriptions. In "The Subtle Art Of Not Giving A F\*ck," Mark Manson encourages readers, particularly teenagers seeking identity, to cultivate indifference in various aspects of their lives. For instance, he advises against getting overly concerned with other people's opinions about our accomplishments. In other words, he suggests that we should not obsess over meeting others' expectations, as the more we strive to do so, the further we distance ourselves from our own desired goals. Ultimately, Manson emphasizes the importance of self-acceptance as the key to true happiness and fulfillment.*

**Keywords:** *Happiness, self-assessment, social media.*

## PENDAHULUAN

Saat ini, intensitas penggunaan media sosial tanpa disadari telah menjadi pemicu depresi bagi sebagian orang (Ardelia & Asbari, 2023; Febriani et al., 2022; Marpaung & Asbari, 2023; J. A. Melani et al., 2023; Ramadhan & Asbari, 2023; Rosita et al., 2023; Tsoraya et al., 2023a). Hal ini dapat terjadi karena terkadang kita selalu menjadikan postingan media sosial orang lain sebagai tolak ukur kebahagiaan dan keberhasilan terhadap diri sendiri (Aulia & Asbari, 2023; Jenah et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Tsoraya et al., 2023b; Yanuar et al., 2023). Kebiasaan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kepercayaan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Mahendra & Asbari, 2023; Manurung et al., 2023; N. Melani et al., 2023; Prasetyo et al., 2023; Rahmawati & Asbari, 2023; Saputra & Asbari, 2023). Hal tersebut akan berdampak pada perasaan tidak bahagia dengan kehidupan yang telah dimiliki. Kondisi di saat seseorang merasa kecewa atas kekecewaannya terhadap diri sendiri karena tidak seperti orang lain yang diharapkan ini yang menurut Mark Manson disebut sebagai lingkaran setan (Asbari & Alawiyah, 2022; Fitriani et al., 2023; Mutiara et al., 2023; Nurhayati et al., 2023; Prasadana & Asbari, 2023).

Lingkaran setan yang mewabah dapat menekan kita untuk terlalu membenci diri kita sendiri sehingga jauh dari kata kebahagiaan (Akhyar et al., 2023; Hamidah et al., 2022; Kuswantoro & Asbari, 2022; Rahayu et al., 2023). Selain itu, dengan berusaha menjadi sesuatu yang lebih sebagaimana yang diinginkan orang lain, sejatinya kita tidak benar-benar menjadi sesuatu yang lebih tersebut (Anggraini et al., 2023; Apriani et al., 2023; Erwianto & Asbari, 2023; Hidayatullah et al., 2023; Maria et al., 2023; Rifqi et al., 2023). Hal ini yang kemudian disebut sebagai hukum kebalikan, seperti yang pernah dikemukakan oleh seorang filsuf eksistensialisme Albert Camus bahwa “Anda tidak akan pernah bahagia jika terus mencari apa yang terkandung di dalam kebahagiaan. Anda tidak akan pernah hidup jika terus mencari arti kehidupan”.

Oleh karena itu, melalui buku yang berjudul “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”, Mark Manson telah memaparkan bagaimana cara untuk bersikap acuh dalam beberapa hal dalam kehidupan, misalnya tidak ambil pusing dengan komentar-komentar orang lain terhadap pencapaian yang telah kita raih. Singkatnya, dalam buku tersebut, Mark Manson mengajak kita untuk memilah sesuatu hal yang penting untuk diri kita saja sehingga tetap fokus terhadap perbaikan diri sendiri. Hal ini sebab penerimaan terhadap diri sendiri merupakan kebahagiaan yang sejatinya diperlukan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (library research) dengan metode analisis deskriptif. Pendekatan penelitian kepustakaan mengacu pada pengumpulan data dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, majalah, jurnal ilmiah, dan situs web. Sumber data primer utama dalam penelitian ini adalah buku "Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat" karya Mark Manson. Selain itu, data sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan yang mencakup literatur terkait, seperti buku, jurnal, dan sumber informasi online.

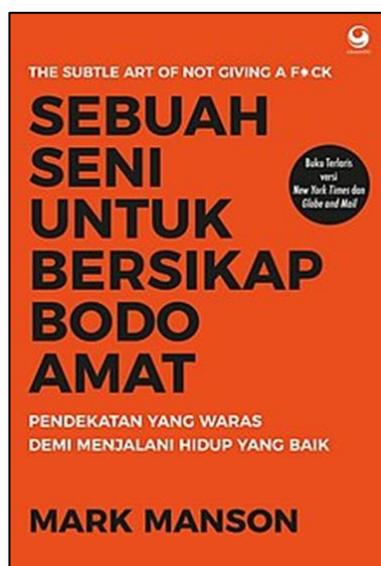
Dalam pendekatan penelitian kepustakaan, peneliti mengumpulkan data dengan membaca dan menganalisis konten dari berbagai sumber literatur yang relevan. Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari buku "Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat" yang ditulis oleh Mark Manson. Selanjutnya, peneliti juga mengumpulkan data sekunder dari literatur lain yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, dan sumber informasi dari website. Data yang dikumpulkan kemudian disusun dan diinterpretasikan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang isu yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan. Metode analisis deskriptif bertujuan untuk menyajikan data dalam bentuk deskripsi atau narasi yang terstruktur. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah yang diteliti dan memaparkan temuan-temuan tersebut dalam bentuk deskripsi atau penjelasan yang detail. Analisis deskriptif membantu peneliti dalam menyusun gambaran yang komprehensif tentang topik penelitian dan mendapatkan wawasan yang lebih baik tentang teori atau konsep yang terkait.

Dengan menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan dan metode analisis deskriptif,

penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang isu-isu yang dikemukakan oleh Mark Manson dalam bukunya "Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat". Dengan menggali sumber data primer dan sekunder yang relevan, peneliti berharap dapat mengungkapkan dan mendiskusikan secara komprehensif ide-ide yang dijelaskan oleh Mark Manson dalam konteks penggunaan media sosial dan pencarian kebahagiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” karya Mark Manson

Berikut merupakan tabel informasi penunjang yang penulis dapatkan dalam buku yang berjudul “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”.

Tabel 1. Informasi Penunjang dalam Buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”

| KATEGORI       | KETERANGAN                                    |
|----------------|---|
| Judul          | Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat          |
| Judul asli     | The Subtle Art Of Not Giving A F*ck           |
| Penulis        | Mark Manson                                   |
| Penerjemah     | F. Wicaksono                                  |
| Penyunting     | Adinto F. Susanto                             |
| Penerbit       | PT. Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo) |
| Bahasa         | Indonesia                                     |
| Jumlah Halaman | 246   |
| Ukuran Buku    | 14x21 cm                                      |
| ISBN           | 978-602-452-689-6                             |

Mark Manson merupakan seorang blogger kenamaan yang saat ini tinggal di New York. Tulisannya dalam sebuah blog sudah banyak dikunjungi dan dibaca orang-orang dari semua kalangan di berbagai Negara hingga berjuta-juta dan buku yang berjudul “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” merupakan karya pertamanya.

Mark Manson menyadari bahwa dari sisi biologis, sebagai seorang manusia tentunya memiliki kepedulian dalam jumlah yang tak terbatas. Oleh karena itu, menurut Mark Manson setiap orang harus bijaksana dalam memilah dan menentukan kepedulian apa yang menjadi fokus dalam hidupnya. Kepedulian inilah yang kemudian membawa diri kita mencapai kebahagiaan yang sejati. Uniknya, kebahagiaan yang dimaksud bukan karena kebahagiaan itu berasal dari pencarian, tetapi karena kebahagiaan tersebut diperoleh dari penerimaan terhadap diri sendiri, berlapang dada dan membiarkan sesuatu yang memang sudah seharusnya pergi, serta memaklumi setiap kesalahan yang telah diperbuat

dan kegagalan yang kita lakukan dengan menganggap hal-hal tersebut merupakan pembelajaran dalam kehidupan. Hal tersebut selaras dengan pendapat seorang Filsuf Eksistensialisme Albert Camus sebagai berikut: “Anda tidak akan pernah bahagia jika anda terus mencari apa yang terkandung di dalam kebahagiaan. Anda tidak akan pernah hidup jika mencari arti kehidupan”. Adapun yang menjadi kelebihan dan kekurangan dalam buku yang berjudul “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” ini adalah sebagai berikut.

### **Kelebihan Buku**

Kelebihan dalam buku ini, yaitu Mark Manson telah berhasil memaparkan nilai-nilai kehidupan disertai dengan penggambaran pengalaman hidup para tokoh terkenal. Menurut penulis, ini bagus untuk memotivasi para pembaca sebagai pembuktian yang nyata dan sebagai pendukung terkait pendapat dan teori-teorinya dalam buku. Misalnya pada kisah mengenai Charles Bukowski seorang yang kasar, pecandu narkoba, peminum alkohol, pemain perempuan, penjudi dan kebiasaan buruk lain yang melekat pada dirinya, namun ia tidak pernah menyerah akan mimpinya sebagai seorang penulis hingga akhirnya, ia benar-benar menjadi penulis. Serta, kisah mengenai Hiroo Onoda seorang tentara Jepang pada Perang Dunia Ke-II yang tetap bersembunyi di hutan Filipina bahkan setelah perang tersebut telah berakhir dan dunia sudah mulai berubah, namun ia tetap bersembunyi, ketika ditanya alasannya mengapa dia bertahan? Dia menjawab karena diperintahkan untuk jangan menyerah.

Berdasarkan kedua kisah tersebut, Mark Manson telah berusaha menjelaskan kepada para pembacanya bahwa hidup adalah sebuah pilihan. Charles Bukowski memilih untuk meninggalkan pekerjaannya dan menjadi penulis yang kelaparan atau Hiroo Onoda yang tetap bersikukuh memilih penderitaannya sendiri, yaitu dengan tetap hidup di hutan Filipina selama bertahun-tahun lamanya demi menjaga kesetiiaannya terhadap kekaisaran Jepang yang sudah musnah. Pada akhirnya, setiap orang memilih jalan hidupnya sendiri-sendiri untuk mencapai kebahagiaan dan tidak ditentukan dengan ekspektasi orang lain terhadap dirinya.

### **Kelemahan Buku**

Selain kelebihan yang dimiliki, buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” juga memiliki kelemahan yang dapat menjadi kekurangan dalam buku ini, yaitu karena buku ini merupakan buku terjemahan dari bahasa Inggris, maka terdapat beberapa kalimat yang apabila di deskripsikan dalam bahasa Indonesia memiliki makna yang absurd sehingga sulit untuk dimengerti oleh para pembaca. Artinya, untuk benar-benar memahaminya, pembaca harus mengulang kembali membaca tulisan tersebut sehingga dapat mengerti dan memahami maksud yang hendak disampaikan oleh penulis melalui tulisannya tersebut. Misalnya dalam kalimat pada Bab 2 dalam judul “Kebahagiaan Berasal dari Memecahkan Masalah” di halaman 36-37 yang berbunyi sebagai berikut:

“Kebahagiaan merupakan proses kerja yang konstan karena memecahkan masalah juga merupakan proses kerja yang konstan. Solusi terhadap masalah kita hari ini akan menjadi fondasi untuk masalah di esok hari dan seterusnya. Kebahagiaan yang sejati akan terwujud hanya jika ketika anda menemukan masalah, anda menikmatinya dan menikmati proses pemecahannya”.

Pada kalimat tersebut, Mark Manson mencoba menjelaskan kepada pembaca bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan. Kita perlu pembelajaran yang tentunya didapatkan dari kesalahan atau kegagalan yang pernah kita lakukan sehingga apabila kita menghindari atau berusaha menyangkal akan kegagalan dan kesalahan tersebut, kita tidak benar-benar merasakan kebahagiaan. Pada dasarnya, kesalahan dan kegagalan merupakan proses pendewasaan diri sehingga konsep dalam kebahagiaan berasal dari memecahkan masalah di sini, yaitu dapat bertanggung jawab atas kesalahan yang telah kita lakukan dan menerima setiap kegagalan yang kita alami, selanjutnya adalah tinggal bagaimana kita berbahagia atas keberanian dalam menghadapi kesalahan dan kegagalan tersebut.

## **KESIMPULAN**

Sebagaimana yang sudah tertulis dalam judul bukunya, yaitu “Sebuah Seni Untuk Bersikap

Bodo Amat”. Melalui buku tersebut, Mark Manson telah mengajarkan kita cara untuk benar-benar bersikap bodo amat dalam memandang kehidupan. Maksudnya, “masa bodoh” di sini bukan berarti acuh tak acuh, tetapi bermakna bahwa tidak semua hal yang ada di dunia ini harus kita pedulikan hingga kita menyusahkan diri sendiri dan melupakan tujuan hidup kita. Meskipun kita sebagai manusia pada dasarnya peduli pada sesuatu dari sudut pandang biologis, kita dapat memilih sendiri apa yang harus kita pedulikan. Misalnya, dalam gempuran postingan di internet dan media sosial yang tanpa disadari telah menghancurkan ekspektasi orang-orang terhadap diri sendiri, kita merasa lebih buruk dan merasa tidak beruntung sehingga tanpa disadari kita selalu menginginkan lebih banyak hal, seperti berusaha untuk terlihat lebih cantik, lebih kaya, lebih pintar, dan masih banyak lagi. Padahal kunci kebahagiaan adalah jika kita menerima bahwa dunia memang seperti itu, walaupun terlihat tidak adil dan itu tidak apa-apa. Oleh karena itu, bersikap cuek dan masa bodoh adalah cara sederhana untuk dapat mengarahkan kembali ekspektasi hidup kita untuk memilih apa yang penting dan apa yang tidak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhay, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.
- Albi Anggito & Johan Setiawan, (2018), *Metode Penelitian Kualitatif*, Sukabumi, CV Jejak
- Amalia, D.D, Noviekayati IGAA & A. Aliffia. (2023), “Kepercayaan Diri Pada Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial: Adakah Peranan Inferioritas?”, *INNER: Journal of Psychological Research* Vol. 2, No. 3
- Anggraini, D. M., Asbari, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Menguatkan Logika Mengapa dalam Kehidupan. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 11–14.
- Apriani, P. R., Septyawati, D., & Asbari, M. (2023). Unity in Diversoto: Filosofi Kuliner Soto Nusantara. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 92–95.
- Ardelia, M. A., & Asbari, M. (2023). Filosofi Penyakit Hati: Perspektif Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 62–67.
- Asbari, M., & Alawiyah, V. (2022). Apatisme: Urgensi Norma Agama di Masa Tidak Normal. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 105–111.
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7–11.
- Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). Minimalisme: Sedikit Barang, Sedikit Masalah? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 123–127.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as “Moral Force” in Social Life. *Journal of Information Systems and Management* , 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 96–99.
- Hamidah, H., Asbari, M., & Qodri, R. (2022). Sisi Lemah Spesialis: Haruskah Menjadi Generalis? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 95–100.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- I Made Laut Mertha Jaya, (2020), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta, Anak Hebat Indonesia
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal*

- Manajemen Pendidikan, 1(02), 228–232.
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 17–20.
- KK Sirajuddin & DN Siswanti, (2023), “Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram”, PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora Vol. 2, No. 2
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(02), 21–25.  
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Kuswantoro, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. Jurnal Pendidikan Transformatif, 1(1), 101–104.
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 80–84.
- Manson, Mark. (2018). *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*, Jakarta, Grasindo
- Manurung, I. M., Asbari, M., Putra, A. R., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Unity in Salinity: Bagaimana Hidup Tanpa Garam? Jurnal Pendidikan Transformatif, 2(2), 6–10.
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 100–103.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 203–208.
- Melani, J. A., Asbari, M., & Putri, F. E. (2023). The Role of the Group Process System Approach in Optimizing Learning Management. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 2(1), 39–43.
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 77–80.
- Mutiara, N., Asbari, M., & Fitriani, Y. (2023). Passion, Purpose dan Value: Tiga Indikator Sukses Karier? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 76–79.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 63–66.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 128–132.
- Prasadana, J. P., & Asbari, M. (2023). Jangan Terjebak pada Indecisiveness: Perspektif Seorang Cak Nun. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 109–113.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 26–30.
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 20–24.  
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 114–118.
- Rahmawati, W., & Asbari, M. (2023). Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 72–76.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 25–29.  
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 25–29.  
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata.

- Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 85–88.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 55–58.
- Sumarti (2019), “Hubungan Antara Pengguna Media Sosial dan *Subjective Well Being* Generasi Z”, Jurnal Mahasiswa Psikologi Edisi I Tahun Ke-1
- Tenis, RRP. (2018), “Hubungan Antara Intensitas Pengguna Media Sosial dan *Subjektif Well Being* Pada Remaja”, Skripsi Universitas Sanata Dharma.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023a). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 202–206.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023b). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 34–38.
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 7–12.
- Yanuar, H. F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 45–49.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 1–6.