

Pendekatan Alkitabiah dan Psikologis Pada Individu Terindikasi Fopo di Indonesia

Fatou Osa Labagu¹, Maria Patricia Tjasmadi², Agung Waluyo Samadi³, Rudy Tony⁴, Ricky S Banamtuan⁵

Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia¹⁻⁵

fabtoslahagu2022@gmail.com, pattytjasmadi@gmail.com, agungwsamadi@gmail.com,
rudytony2024@gmail.com, rickyjou93@gmail.com

Abstrak: Kecemasan manusia di era digital adalah opini orang lain terhadap dirinya, disebut Fear of People's Opinion (FOPO). Jika hal itu tidak ditangani dengan benar menimbulkan gangguan berupa keragu-raguan, ketakutan dan kesulitan mengambil keputusan serta dampak destruktif lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan terhadap opini orang lain (FOPO) berpotensi mengganggu kehidupan seseorang, serta menawarkan solusi praktis menggunakan pendekatan Alkitabiah dalam rangka self-healing. Yakobus 1 : 6-8 menekankan bahwa kebimbangan dan keraguan adalah hambatan menerima jawaban Tuhan, Tuhan menghendaki kepercayaan yang penuh kepada-Nya. Pentingnya iman tanpa keraguan dalam meminta sesuatu kepada Allah. Orang yang bimbang digambarkan sebagai tidak stabil, seperti gelombang laut dan karena itu sulit menerima berkat dari Tuhan. Tujuan penelitian ini memberikan langkah-langkah self-healing Alkitabiah. Metode penelitian yang digunakan adalah library research dengan pendekatan telaah berbagai sumber pustaka. Peneliti melakukan analisis psikologis dan telaah kebenaran Firman untuk mendapatkan langkah-langkah self healing pada individu terindikasi FOPO. Perlunya seseorang mendapatkan gambar diri yang sehat sesuai rencana Allah, bertumbuh dalam komunitas konstruktif dan keyakinan akan kasih dan penerimaan kasih Bapa menjadi langkah-langkah kunci bagi tindakan self healing.

Kata kunci: FOPO, kasih, keraguan, self healing

Abstract

Fear of People's Opinion (FOPO) is a common anxiety in the digital age, where fear of others' judgment can lead to indecision, fear, and counterproductive behaviors. Many Indonesian adolescents are unaware of FOPO's signs and impacts, making them unable to engage in self-healing. James 1:6-8 highlights that doubt and instability hinder God's blessings, emphasizing the need for firm faith and trust in Him. This study, using library research, combines psychological analysis and scriptural insights to outline self-healing steps for adolescents experiencing FOPO. The findings suggest three key actions: developing a healthy self-image aligned with God's purpose, growing within a constructive and supportive community, and trusting in the unconditional love of God the Father. These steps help adolescents overcome FOPO, fostering confidence and emotional stability grounded in faith and positive relationships.

Keywords: *FOPO, indecision, love, self healing*

PENDAHULUAN

Dalam era digital, media sosial telah menjadi sarana utama komunikasi dan interaksi sosial yang membentuk budaya global modern. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga memunculkan berbagai tantangan, salah satunya adalah meningkatnya kecemasan akibat opini publik. Hal ini diperburuk oleh keterbukaan platform digital yang memungkinkan opini dari individu atau kelompok tertentu memengaruhi banyak orang dalam waktu singkat. Kecemasan terhadap opini publik sering kali dialami oleh individu yang sangat bergantung pada validasi sosial, terutama remaja, yang rentan terhadap tekanan psikologis seperti Fear of People's Opinion (FOPO) (Situmorang, 2023). Dengan adanya platform seperti Instagram, Facebook, atau Twitter, orang sering kali merasa tertekan untuk menunjukkan kehidupan yang sempurna dan mendapatkan pengakuan sosial. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat berpotensi memberikan efek negatif pada kesehatan mental kita. Salah satu dampak negatif yang sering terjadi adalah budaya perbandingan di media sosial. Budaya ini menciptakan tekanan pada pengguna untuk tampil sempurna, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Perasaan kurang puas, tidak berharga, tidak percaya diri, kecemasan dan depresi adalah beberapa dampak yang mungkin muncul akibat budaya perbandingan ini (Larasati, 2024). Hal ini menyebabkan kecemasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana mereka dilihat oleh orang lain, yang memicu perasaan tidak aman dan kekhawatiran berlebih akan penilaian tersebut.

FOPO merujuk pada ketakutan atau kecemasan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan FOPO cenderung mengalami keraguan dalam membuat keputusan, khawatir terhadap reaksi orang lain, dan mengorbankan nilai personal untuk memenuhi ekspektasi sosial. Kondisi ini sejalan dengan peringatan dalam kitab Yakobus 1:6-8 yang menggambarkan orang yang bimbang sebagai ombak di laut yang diombang-ambingkan angin, kehilangan arah, dan tidak stabil. Dalam konteks ini, ayat tersebut tidak hanya memiliki makna spiritual tetapi juga relevan secara psikologis dalam menggambarkan dampak negatif dari keragu-raguan yang berakar pada kecemasan terhadap opini orang lain (Sakti & Mesra, 2024). FOPO mencerminkan kerentanan pribadi manusia terhadap penilaian publik secara berlebihan, selaras dengan awasan yang ditulis Yakobus 1:6-8 tentang bahaya keraguan dan kehilangan arah. Guna mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan psikologis, dengan harapan dapat membentuk pribadi lebih percaya diri, tidak terombang-ambing oleh opini orang lain dan menjaga kesehatan mental dalam dunia yang serba terbuka ini.

Kecemasan terhadap opini orang lain sering kali muncul akibat paparan media sosial yang berlebihan. Media sosial, melalui algoritma yang memperkuat konten tertentu dan penyebaran standar sosial yang tidak realistis. Media sosial cenderung memberikan kontribusi dampak negatif bagi kaum remaja yang belum mengalami kematangan secara psikologi, dikarenakan masa-masa remaja merupakan era peningkatan harga diri yang cukup rentan dengan rasa tidak percaya diri. (Damanik, 2022). Mereka cenderung menghabiskan 54% dari waktunya sehari-hari dalam menggunakan media sosial. Mereka mengalami problem akan merasa ada yang kurang jika beberapa waktu dalam sehari tidak berinteraksi melalui akun sosial media. Media sosial secara langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi pergeseran nilai sosial dan norma yang ada di dalam masyarakat, yang memunculkan permasalahan etika moral. Paparan ini membuat individu cenderung merasa kurang percaya diri, takut tertinggal dan akhirnya bergantung pada validasi berupa jumlah "likes", komentar,

atau pengakuan dari lingkungan digital mereka. Selain itu, media sosial juga menjadi ruang bagi perbandingan sosial yang terus-menerus, meningkatkan tekanan psikologis dan kecemasan, terutama bagi mereka yang belum memiliki stabilitas emosional yang kuat. Kecemasan ini semakin diperburuk dengan adanya algoritma media sosial yang memprioritaskan konten yang dianggap menarik atau populer, yang seringkali berfokus pada penampilan fisik atau gaya hidup glamor.

Di Indonesia, fenomena FOPO semakin berkembang seiring dengan meningkatnya pengguna media sosial, khususnya di kalangan individu. Namun, kesadaran terhadap gejala ini masih rendah, sehingga banyak individu tidak menyadari dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental mereka. Kurangnya edukasi tentang FOPO dan dampaknya menyebabkan individu lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan berlebih, keraguan, bahkan depresi (Sakti & Mesra, 2024). Kecemasan yang disebabkan oleh FOPO tidak hanya mempengaruhi perasaan individu, tetapi juga cara mereka mengambil keputusan. Banyak individu yang terjebak dalam dilema apakah keputusan mereka akan diterima atau dipertimbangkan oleh orang lain. Hal ini menciptakan ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang jelas, karena mereka selalu mempertimbangkan dampaknya terhadap persepsi orang lain.

Untuk mengatasi tantangan ini, pendekatan berbasis Alkitab dapat menjadi solusi alternatif yang relevan. Alkitab menawarkan prinsip-prinsip penguatan spiritual yang dapat mendukung proses self-healing dan pemulihan psikologis. Prinsip-prinsip seperti pengendalian kepada Tuhan, refleksi diri, dan pembentukan identitas berdasarkan nilai-nilai iman menjadi panduan yang efektif untuk mengatasi kecemasan yang timbul dari FOPO. Pendekatan ini dapat diintegrasikan dengan metode psikologis modern, seperti terapi kognitif dan pengelolaan stres, sehingga menghasilkan solusi yang komprehensif bagi individu yang mengalami FOPO (Situmorang, 2023). Kitab Yakobus memberikan petunjuk yang sangat relevan bagi individu yang terperangkap dalam kecemasan FOPO dan keraguan dalam pengambilan keputusan. Yakobus 1:6-8 menyatakan seseorang yang bimbang, ragu itu sama seperti gelombang laut yang diombang-ambingkan angin, dan tidak akan menerima apa-apa dari Tuhan. Seorang yang demikian, janganlah berharap bahwa ia akan menerima sesuatu dari Tuhan. Ayat ini menggarisbawahi pentingnya keyakinan dan iman dalam berdoa dan memohon kepada Tuhan. Orang yang ragu-ragu dalam doanya atau dalam keputusan hidupnya, menurut Yakobus, seperti gelombang laut yang tidak stabil dan terombang-ambingkan oleh angin. Keraguan yang muncul dari rasa takut akan penilaian orang lain menyebabkan ketidakstabilan dalam hidup seseorang, baik secara emosional maupun spiritual. Ketidakpastian ini mempengaruhi hubungan mereka dengan Tuhan, karena mereka tidak dapat menerima berkat atau bimbingan-Nya jika mereka tidak mempercayai-Nya sepenuhnya.

Salah satu tantangan terbesar dalam menghadapi FOPO adalah kurangnya kesadaran akan dampak psikologis dan spiritual yang ditimbulkan oleh ketergantungan terhadap opini orang lain. Banyak individu yang tidak menyadari betapa besar pengaruh kecemasan terhadap penilaian orang lain terhadap kualitas hidup mereka. Kurangnya kesadaran ini sering kali menghalangi mereka untuk mencari jalan keluar dari siklus kecemasan tersebut. Kekurangan kesadaran ini juga sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai konsep self-healing dalam perspektif Alkitab. Self-healing yang didasarkan pada ajaran Alkitabiah bukan hanya proses penyembuhan fisik atau emosional, tetapi juga melibatkan transformasi rohani yang mendalam. Ajaran Alkitab telah memberikan penekanan tentang prinsip-prinsip seperti pertobatan, pembaharuan pikiran, hidup di dalam Roh, dan pengudusan untuk mencapai transformasi hidup yang sejati (Feoh et al., 2024). Hal ini melibatkan penguatan iman dan penerimaan diri yang penuh, yang hanya dapat dicapai dengan

memahami bahwa Allah menciptakan kita dengan nilai yang tak tergantikan, terlepas dari pandangan orang lain. Dengan menggabungkan wawasan psikologis dan prinsip alkitabiah, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai gejala FOPO dan cara penyembuhannya. Upaya ini diharapkan tidak hanya memberikan solusi bagi individu yang mengalami kecemasan ini, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental dalam era digital. Dalam banyak kasus, mereka terus berusaha memenuhi harapan orang lain tanpa memperhatikan kebutuhan dan keinginan diri mereka sendiri.

Penelitian sebelumnya telah memberikan informasi yang berguna kepada masyarakat mengenai upaya penanggulangan kecemasan diri yang diakibatkan dari tekanan penilaian orang lain atau FOPO. Para orangtua diharapkan memberikan dukungan sosial yang optimal kepada anak-anak sebagai upaya menghindari perasaan rasa cemas berlebihan. Anak agar dapat tumbuh sebagai individu yang diperhatikan, dihargai dan dicintai (Solihah, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan langkah-langkah self healing secara Alkitabiah bagi setiap individu yang mengalami FOPO. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan panduan berbasis iman Kristen yang membantu individu mengatasi kecemasan akibat opini orang lain. Penelitian ini memberikan kebaruan yakni memberikan beberapa fokus utama yang menawarkan self healing dari kecemasan : pertama, membangun gambar diri yang sehat dengan menyadari identitas diri dalam rencana Allah, kedua, mengembangkan kepercayaan penuh kepada Allah berdasarkan ayat Yakobus 1 : 6-8, ketiga, mendukung pertumbuhan dalam komunitas yang membangun dan keempat, mengandalkan kasih Allah sebagai dasar penyembuhan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan library research atau penelitian kepustakaan, dimana data dan informasi diperoleh melalui penelaahan dokumen, buku, jurnal serta berbagai literatur yang relevan dengan tema penelitian. Metode kualitatif deskriptif bertujuan untuk menghasilkan pemahaman mendalam daripada generalisasi statistik, melalui penggambaran fenomena secara rinci dan sistematis (Lambert & Lambert, 2012). Sedangkan pendekatan library research merupakan pendekatan yang melibatkan pengumpulan data melalui sumber-sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, dokumen, dan laporan. Pendekatan ini bertujuan untuk menyusun argumen teoretis yang didasarkan pada penelitian terdahulu dan memberikan kerangka konseptual yang kuat (George, 2011) Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan analisis psikologi dengan kajian Alkitab guna menemukan langkah-langkah self healing bagi individu yang mengalami FOPO. Library research dipilih karena efektif untuk mengeksplorasi informasi dari berbagai perspektif, baik sudut pandang psikologi modern maupun teologi, sehingga hasil penelitian dapat memberikan panduan komprehensif yang aplikatif bagi individu yang mengalami FOPO.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna, Ciri dan penyebab Individu FOPO serta Akibatnya

Makna Fear of people's opinion (FOPO) adalah respon antisipatif yang muncul dari ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif orang lain. FOPO mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang, di mana pilihan dibuat lebih untuk mendapatkan penerimaan sosial daripada berdasarkan nilai atau preferensi pribadi. Karakteristik utamanya adalah kepekaan ekstrem terhadap sinyal sosial seperti bahasa tubuh atau tindakan nonverbal sebagai upaya untuk menghindari penolakan. Hal ini

bersifat interpersonal karena dipengaruhi oleh persepsi orang lain, namun tetap merupakan pengalaman intrapersonal karena terjadi dalam pikiran dan perasaan individu (Gervais, 2023) FOPO mengarahkan seseorang untuk terus menerus mengelola persepsi sosial menyesuaikan diri dan mencari validasi yang pada akhirnya menguras energi emosional dan fisik dan mempengaruhi kesehatan mental serta menekan kebebasan dan keaslian diri. Meskipun bukan gangguan klinis, FOPO dapat menyebabkan stres signifikan, menghambat perkembangan pribadi dan melemahkan kesejahteraan.

Adapun ciri-ciri individu yang terindikasi FOPO ditandai oleh kecenderungan berlebihan untuk memikirkan opini orang lain dan kekuatiran akan penolakan dirinya akibat opini orang lain. Akibatnya individu cenderung berusaha memenuhi ekspektasi orang lain secara berlebihan dan timbul kecemasan jika ia tidak dapat memenuhinya. Pada gilirannya individu yang mengalami FOPO sering menunjukkan rasa cemas saat berada dalam situasi sosial, takut salah dalam bertindak, dan cenderung menghindari tanggung jawab yang melibatkan evaluasi orang lain. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka secara negatif, terutama di era media sosial yang semakin memperbesar tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial (Dupe, 2020). Individu yang mengalami FOPO cenderung mencari validasi dari penilaian manusia, yang dapat mengganggu pemahaman mereka tentang identitas dalam Kristus. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan keraguan diri, karena mereka lebih fokus pada penilaian manusia daripada pada penerimaan dan kasih Tuhan. Kekuatiran adalah persoalan yang serius di sendi kehidupan manusia. Sebuah kekuatiran dapat melumpuhkan kondisi jiwa sehingga seseorang bisa kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu. Kekuatiran bisa merusak hubungan seseorang dengan seseorang bahkan bisa juga dengan Tuhan (Laia, 2023)

FOPO tidak hanya memengaruhi interaksi sosial tetapi juga berkaitan erat dengan kekhawatiran yang mendalam terhadap penilaian negatif. Kekhawatiran ini, jika dibiarkan, dapat melumpuhkan kondisi jiwa seseorang, menurunkan semangat untuk bertindak, dan bahkan merusak hubungan, baik dengan sesama maupun dengan Tuhan (Laia, 2023). Dengan kata lain, FOPO memperkuat kekhawatiran melalui fokus yang berlebihan pada penilaian orang lain, yang pada akhirnya menciptakan lingkaran kecemasan yang sulit dihentikan. Hal ini menjadikan FOPO sebagai salah satu bentuk kekhawatiran yang serius dalam kehidupan modern, terutama ketika individu kehilangan kepercayaan pada nilai dan identitas diri mereka.

Penyebab FOPO pada individu yaitu tekanan sosial berupa paparan media sosial untuk meningkatkan standar sosial yang sulit dicapai (Dupe, 2020), pola asuh yang tidak mendukung seperti pola asuh permisif atau otoriter sering kali kurang memberikan ruang bagi pengembangan kepercayaan diri (Bintang et al., 2022), kurangnya pemahaman identitas dalam Kristus yakni ketidaksadaran individu tentang nilai mereka di hadapan Tuhan sering kali memperburuk rasa takut ini. (Kuswanto, 2003) Individu semakin tergantung pada yang memfasilitasi komunikasi digital dan game online semakin sulit diatasi menambah persoalan ini. (Tjasmadi, 2019) Kekhawatiran, ketakutan, kecemasan tentang sesuatu adalah berbicara tentang sesuatu tidak diketahui secara pasti akan terjadi. Pandangan hidup hari ini akan mempengaruhi kehidupan masa depan, jika pesimis, putus asa atau lainnya membelenggu pikiran apalagi memunculkan perkataan yang akan berpengaruh kuat dalam kenyataan (Nugroho et al., 2022). FOPO menunjukkan pentingnya individu memiliki pemahaman identitas diri yang sehat secara spiritual. Individu yang memahami nilai mereka yang sesungguhnya di hadapan Tuhan, tidak akan lagi terikat oleh tekanan sosial atau penerimaan orang lain yang sulit dicapai. Mereka mengarahkan pandangan hidupnya kepada Tuhan dan membangun

cara pikir yang sehat adalah langkah penting melepaskan diri dari belenggu ketakutan ini dan menjalani kehidupan dengan damai dan optimis.

Akibat FOPO pada individu dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan rendahnya kemampuan pengambilan keputusan. Selain itu, hal ini menghambat perkembangan potensi penuh seorang individu dalam menjalani panggilan hidup mereka. Banyak individu bahwa ketakutan mereka terhadap opini orang lain dapat dikelola melalui refleksi diri yang mendalam dan penguatan iman. Tanpa pengetahuan ini, mereka cenderung mencari validasi dari lingkungan sosial yang tidak stabil (Bintang et al., 2022). Akibat dari FOPO (*Fear of Other People's Opinions*) sangat beragam dan dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang, mulai dari kesehatan mental hingga hubungan sosial.

FOPO atau kecemasan terhadap opini orang lain dapat memberikan sejumlah dampak negatif bagi individu. Pertama, dampak berupa gangguan psikologis. FOPO sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan sosial dan ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian negatif. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri, depresi, dan stres kronis. Individu yang memiliki FOPO cenderung merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, dan menghindari situasi sosial yang dianggap berisiko. Kedua, dampak pada kesehatan mental yakni rasa takut terhadap pendapat orang lain dapat memicu perilaku penghindaran, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mengurangi partisipasi dalam kegiatan produktif, dan bahkan mengarah pada isolasi sosial (Akbar & Faryansyah, 2018) Kondisi ini dapat memperburuk masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan sosial dan depresi. Ketiga, penurunan produktivitas yakni FOPO sering kali menghambat pengambilan keputusan, terutama di kalangan generasi muda dan pekerja profesional. Individu yang terlalu fokus pada bagaimana mereka akan dinilai cenderung menghindari tanggung jawab atau peluang karena takut gagal atau salah. Penelitian menunjukkan bahwa hal ini berdampak pada efisiensi kerja dan inovasi. Keempat, ketergantungan pada media sosial terkait erat dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, di mana individu terus memantau reaksi, komentar, atau "like" terhadap unggahan mereka (Akbar & Faryansyah, 2018). Ketergantungan ini dapat memperburuk kecemasan karena tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Kelima, kesulitan dalam membentuk hubungan sosial berupa ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian orang lain dapat menyebabkan individu kesulitan menjalin hubungan yang autentik dan mendalam. Mereka lebih cenderung membangun hubungan berdasarkan persepsi eksternal dibandingkan nilai-nilai pribadi mereka sendiri.

Pendekatan Teologis Alkitabiah

Pendekatan Alkitabiah menawarkan solusi melalui pemahaman tentang identitas yang kokoh dalam Kristus. Misalnya, pemahaman bahwa nilai seseorang tidak bergantung pada penilaian manusia, melainkan pada kasih Allah yang tanpa syarat (Yohanes 3:16, 1 Yohanes 4:18). Individu perlu diajarkan untuk mengatasi rasa takut mereka dengan bersandar pada Tuhan, yang menjadi dasar kekuatan batin mereka (Kuswanto, 2003). Pengajaran Firman Tuhan membekali individu menemukan ketenangan melalui doa dan meditasi atas firman Tuhan (Mazmur 119:105). Peran komunitas gereja yakni membantu individu merasakan penerimaan tanpa syarat dalam komunitas iman (Dupe, 2020)

Dalam Yakobus 1:6-8 disebutkan bahwa orang yang memiliki permohonan hendaklah ia mengajukannya dengan iman dan tanpa ragu-ragu (Maiaweng, 2019) Analisis teks per ayat dikemukakan sebagai berikut.

Yakobus 1:6-7 dalam teks Yunani adalah “Αἰτέτω δὲ ἐν πίστει μηδὲν διακρινόμενος, ὁ γὰρ διακρινόμενος ἔοικεν κλύδωνι θαλάσσης ἀνεμιζομένῳ καὶ ῥιπιζομένῳ.” Ayat ini terletak dalam konteks yang membahas pentingnya hikmat dan keteguhan iman dalam menghadapi pencobaan (Yak 1:2-8). Makna gramatikal teks Yunani dijelaskan di bawah ini. Pertama, *Αἰτέτω* (*Αἰτέτω*) : bentuk imperatif aorist aktif (V-PAM-3S) dari kata kerja *aiteō*, yang berarti “meminta.” menunjukkan perintah yang tegas, artinya seseorang harus meminta hikmat tanpa keraguan. Penggunaan bentuk ini menyiratkan tindakan sekali dan selesai, dengan keyakinan penuh. Kedua, *Ἐν πίστει* (*ἐν πίστει*) : En adalah preposisi yang berarti “di dalam,” dan *pistei* adalah bentuk datif dari *pistis* (iman). Secara gramatikal, frasa ini menekankan lingkungan atau kondisi permintaan, yaitu harus dilakukan dengan iman yang penuh, tanpa keraguan.

Ketiga, *Μὴδὲν διακρινόμενος* (*μηδὲν διακρινόμενος*) : partisip present pasif medio (V-PMP-NSM), berarti “tanpa membedakan” atau “tanpa ragu-ragu.” Kata kerja *diakrinō* digunakan untuk menunjukkan pemisahan, perbedaan, atau konflik dalam pikiran. Dalam konteks ini, menunjukkan ketidaktetapan hati dalam mempercayai Tuhan. Keempat, *Ἐοικεν κλύδωνι θαλάσσης* (*ἔοικεν κλύδωνι θαλάσσης*) : frasa ini adalah metafora. *Eoiken* (V-RAI-3S) berarti “seperti,” menghubungkan seseorang yang ragu-ragu dengan *kludōni* (gelombang laut), menggambarkan ketidakstabilan. Kelima, *Ἀνεμιζομένῳ καὶ ῥιπιζομένῳ* (*ἀνεμιζομένῳ καὶ ῥιπιζομένῳ*) : partisip pasif presens (V-PPP-DSM), berarti “ditiup angin” dan “diombang-ambingkan.” Ini menunjukkan ketidakpastian yang terus-menerus, dipengaruhi oleh kekuatan luar.

Analisis konteks dan makna teologis yakni Yakobus menekankan pentingnya iman yang teguh dalam doa, khususnya ketika meminta hikmat. Orang yang meminta tanpa iman dibandingkan dengan gelombang laut, menggambarkan ketidakstabilan spiritual. Dua aspek utama dari pesan ayat ini. Pertama, iman sebagai dasar permohonan, iman di sini tidak hanya merujuk pada keyakinan intelektual tetapi melibatkan kepercayaan penuh kepada Tuhan, tanpa keraguan mengenai kemampuan-Nya memberikan hikmat. Kedua, bahaya keraguan diibaratkan sebagai ketidakstabilan yang membuat seseorang tidak layak menerima apa yang diminta dari Tuhan. Gelombang laut adalah simbol dari ketidakpastian dan arah yang terus berubah karena kekuatan luar. Menurut penelitian ilmiah teologi kontemporer, konsep "ragu-ragu" dalam ayat ini dapat diterjemahkan sebagai "berhati mendua" atau "ambivalensi." Orang yang ragu-ragu memiliki hubungan yang tidak stabil dengan Tuhan, seperti yang dibahas dalam studi Paulus Baskoro (2020) tentang penggembalaan berbasis iman (Baskoro, 2020)

Jika mengamati pernyataan Yakobus di ayat 6 maka dapat ditarik pemahaman bahwa ketika seseorang berdoa atau memohon kepada Tuhan, ia harus melakukannya dengan penuh keyakinan dan tidak ragu. Imanya kepada Tuhan menjadi dasar kekuatan dalam doa tersebut. Ragu-ragu dalam doa menunjukkan ketidakpastian dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan Tuhan untuk memberi. Tanpa ragu-ragu: Kata "ragu-ragu" dalam bahasa Yunani adalah "diakrino," yang berarti terpecah atau terbagi. Ini mengindikasikan bahwa seseorang yang ragu-ragu tidak sepenuhnya mempercayai Tuhan atau menganggap kemampuan Tuhan untuk menjawab doa tersebut sebagai tidak pasti. Yakobus mengajarkan bahwa orang yang meminta dengan iman tidak boleh ragu. Ketika seseorang hidup dalam ketakutan terhadap pendapat orang lain (FOPO), mereka cenderung dibawa oleh keraguan dan kekhawatiran yang tidak stabil, sama seperti ombak laut yang dipengaruhi angin. FOPO sering kali menyebabkan seseorang terlalu bergantung pada penilaian eksternal, yang dapat merusak ketenangan hati dan pikiran mereka. Namun, Yakobus mengingatkan bahwa jika kita terus-menerus terombang-ambing dengan keraguan, kita tidak akan memperoleh apa-apa, baik secara spiritual

maupun dalam hal pengambilan keputusan. Iman yang teguh kepada Tuhan, bukan pada pendapat manusia, adalah kunci untuk mengatasi ketakutan ini.

Kemudian pernyataan Yakobus di ayat 7 menunjukkan bahwa orang yang berdoa dengan keraguan tidak dapat mengharapkan jawaban dari Tuhan. Ragu dalam berdoa berarti tidak mengakui kedaulatan dan kuasa Tuhan. Ini menunjukkan bahwa ketidakpercayaan tidak dapat menghasilkan berkat atau jawaban dari Tuhan.

Pada ayat 8, Yakobus menggambarkan orang yang bimbang sebagai tidak teguh dalam hidupnya. Ketidakpastian dalam keyakinan akan menyebabkan ketidakstabilan dalam keputusan dan tindakan hidup. Hidup yang dibangun di atas keraguan akan mudah terombang-ambing oleh tantangan atau godaan dunia. Keteguhan hidup sangat bergantung pada keyakinan yang teguh terhadap Tuhan. Seseorang yang hidup dalam keraguan akan kesulitan untuk menjalani kehidupan yang konsisten dan penuh tujuan. Ketika seseorang memiliki iman yang kuat dalam identitasnya di hadapan Tuhan, mereka tidak akan mudah terombang-ambing oleh apa yang dipikirkan orang lain. Kepercayaan diri yang benar berasal dari pemahaman bahwa nilai diri kita tidak ditentukan oleh manusia, tetapi oleh Tuhan. Firman Tuhan mengingatkan kita bahwa Tuhan sudah menciptakan kita dengan tujuan yang besar, dan kita tidak perlu takut untuk menjadi diri sendiri. Salah satu akibat dari FOPO adalah kecenderungan untuk mengandalkan pendapat orang lain untuk merasa diterima. Namun, Yakobus mengajarkan bahwa orang yang bergantung pada pendapat manusia untuk menentukan nilai mereka akan terombang-ambing seperti ombak laut. Pendapat duniawi seringkali bersifat sementara dan berubah-ubah, sedangkan kebenaran yang kita terima dari Tuhan adalah tetap dan tidak tergoyahkan. Dalam hal ini, penting untuk mengingat bahwa kita seharusnya tidak mencari validasi dari dunia, tetapi dari Tuhan yang telah menciptakan kita. Dengan memusatkan hati kepada Tuhan, kita dapat mengatasi rasa takut yang ditimbulkan oleh pendapat orang lain.

Makna teologis dan aplikasi iman yang teguh menekankan bahwa iman yang teguh kepada Tuhan adalah prasyarat untuk menerima jawaban doa. Ketika seseorang berdoa atau meminta sesuatu dari Tuhan, ia harus melakukannya dengan keyakinan penuh bahwa Tuhan sanggup dan berkenan untuk memberi sesuai dengan kehendak-Nya. Keraguan dapat menghalangi hubungan yang sehat dengan Tuhan. Sebagai umat Kristiani, kita diajak untuk mengatasi keraguan dan menggantinya dengan keyakinan penuh akan janji Tuhan, yang tidak berubah. Orang yang hidup dalam keraguan akan mudah dipengaruhi oleh dunia dan tidak akan bisa membuat keputusan yang bijak.

Penerapan dalam konteks modern, dalam dunia yang penuh dengan opini orang lain, ketidakpastian, dan tekanan sosial, banyak orang yang hidup dengan keraguan dalam keputusan mereka. Baik dalam hal pekerjaan, hubungan, atau keuangan, seringkali kita ragu dan terombang-ambing. Yakobus mengingatkan kita bahwa hanya dengan memiliki iman yang teguh kepada Tuhan, kita dapat memiliki kehidupan yang stabil dan bisa membuat keputusan yang baik. Ini juga mencakup tidak terlalu bergantung pada pendapat orang lain seperti dalam fenomena "fear of people's opinion" yang sering menambah keraguan dan kebimbangan dalam hidup. Konsistensi dalam iman sangat penting untuk menerima berkat dan tujuan rohani dari Tuhan. Ketika seseorang terjebak dalam FOPO, mereka sering kali kehilangan arah dalam hidup mereka karena terlalu fokus pada mendapatkan persetujuan manusia. Untuk mengatasi FOPO, kita harus mengalihkan fokus kita dari dunia dan menempatkan harapan kita pada Tuhan yang memberi tujuan hidup yang lebih besar dan lebih kekal.

Pendekatan Alkitabiah dari ayat Yakobus 1:6-7 mengajarkan kita untuk memiliki iman yang kokoh dan tidak terombang-ambing oleh pendapat orang lain. Dalam konteks FOPO, ini berarti kita harus belajar untuk tidak takut akan penilaian manusia, dan sebaliknya, membangun kepercayaan diri

yang teguh berdasarkan identitas kita di dalam Tuhan. Ketika kita menempatkan iman kita pada Tuhan dan memfokuskan hidup kita pada tujuan rohani yang lebih besar, kita dapat mengatasi ketakutan terhadap pendapat orang lain dan hidup dengan damai sejahtera. Pendekatan Alkitabiah ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana mengatasi FOPO dengan iman yang teguh dan bergantung pada nilai yang diberikan oleh Tuhan, bukan oleh pendapat manusia.

Pendekatan Psikologis

Pendekatan psikologis pertama dalam penanganan FOPO adalah mengembangkan penerimaan diri yang sehat. Individu dengan FOPO cenderung menilai diri mereka berdasarkan pendapat orang lain, yang sering kali menyebabkan perasaan tidak aman. Psikologi positif menekankan pentingnya penerimaan diri, yaitu menerima kekurangan dan kelebihan diri tanpa terlalu khawatir tentang penilaian orang lain (*self compassion*). Menurut Neff (2003), *self-compassion* atau belas kasihan pada diri sendiri dapat mengurangi kecemasan terkait FOPO dengan cara memberi ruang bagi diri sendiri untuk tidak sempurna (K. D. Neff, 2003). *Self compassion* adalah kemampuan individu bersikap baik dan pengertian pada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan dan kekurangan pribadi. Pendekatan psikologis melalui mentoring dan konseling Kristen. Pendekatan ini menggunakan pendekatan psikologi Kristen yang mengintegrasikan iman dan terapi untuk membantu mereka menemukan kebebasan dari ketakutan akan opini orang lain (Bagaskara et al., 2022). *Self-compassion* atau kebaikan pada diri sendiri mengajarkan individu untuk merespons kegagalan atau kegagalan pribadi dengan cara yang penuh kasih sayang dan penerimaan, bukannya dengan kritik diri atau penolakan. Ini adalah keterampilan penting bagi individu yang mengalami FOPO karena mereka sering kali sangat kritis terhadap diri sendiri, terutama ketika mereka merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Dalam konteks FOPO, *self-compassion* memungkinkan individu untuk lebih menerima ketidaksempurnaan mereka tanpa terlalu terpengaruh oleh pandangan orang lain. Dengan berfokus pada penerimaan diri, individu belajar untuk berhenti mengejar persetujuan eksternal yang berlebihan dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial. Penelitian oleh Li et al. (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi perasaan cemas dan ketakutan akan penolakan dari orang lain (Li et al., 2020). Kebaikan pada diri sendiri juga memungkinkan individu untuk lebih memfokuskan perhatian pada kebutuhan internal mereka dan mengurangi pengaruh dari standar sosial yang sering kali tidak realistis. Sebuah studi oleh Maza et al. (2022) juga mengonfirmasi bahwa penguatan *self-compassion* dapat mengurangi dampak negatif dari FOPO pada individu yang sering terpapar media sosial. Individu yang lebih berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri cenderung lebih mampu mengelola tekanan sosial dan cemas tentang penilaian orang lain (Maza & Aprianty, 2022). Ada tiga hal berperan dalam *self compassion* yakni pertama, kebaikan kepada diri sendiri (*self-kindness*) yakni bersikap hangat, suportif dan pengertian kepada diri sendiri daripada menghukum diri sendiri; kedua, kemanusiaan universal (*common humanity*) yakni menyadari bahwa kegagalan dan penderitaan dialami oleh manusia secara universal bukan dialami diri sendiri; ketiga, Kewaspadaan penuh (*mindfulness*) memperhatikan pengalaman yang sulit tanpa menghakimi atau menghindarinya (K. Neff, 2003). Hal ini membantu individu menerima emosi negatif seperti kecemasan tanpa memperburuk dengan reaksi berlebihan atau mengabaikannya.

Pendekatan psikologis kedua melalui terapi perilaku kognitif (Cognitif Behavioural Therapy - CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak realistis atau negatif, yang dapat memengaruhi

kesejahteraan emosional mereka. Dalam hal FOPO, CBT digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi pikiran irasional terkait dengan penilaian orang lain, seperti keyakinan bahwa mereka selalu dinilai negatif oleh orang lain (Kang et al., 2020) Melalui CBT, individu belajar untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pandangan yang lebih realistis dan rasional. Penelitian yang dilakukan oleh Kholidin et al. (2022) menunjukkan bahwa CBT dapat membantu mengatasi kecemasan sosial dengan mengajarkan individu untuk mengubah pikiran yang berfokus pada penilaian eksternal dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih fleksibel. CBT juga membantu individu mengembangkan keterampilan mengatasi masalah yang penting dalam mengelola kecemasan dan stres sosial yang muncul akibat FOPO.(Pratama et al., 2022). Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya belajar untuk mengubah pola pikir mereka tetapi juga mengubah perilaku yang berhubungan dengan penghindaran atau keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain. CBT membantu individu untuk mengganti pola pikir negatif atau over-generalizing (seperti "Jika orang lain tidak menyukai saya, maka saya tidak berharga") dengan pandangan yang lebih realistis dan positif. CBT juga mengajarkan individu cara untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri, mengurangi ketakutan akan penilaian orang lain, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Terapi gaya hidup sehat juga dapat membantu individu FOPO melepaskan kecemasan melalui strategi pengelolaan stres berbasis perilaku olah raga, tidur cukup dan pola makan sehat (Folkman, 2020) Dalam aplikasinya dilakukan melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan pelepasan endorfin yang membantu mengurangi kecemasan serta tidur yang cukup dapat meningkatkan kemampuan otak untuk memproses emosi secara efektif. Strategi yang digunakan individu mengatasi stres dapat melalui dua cara yakni fokus pada penyelesaian masalah yang menyebabkan stres (*problem-focused coping*) dan fokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres (*emotion-focused coping*).

Pendekatan psikologis ketiga, dengan menggunakan teknik mindfulness membantu individu untuk tetap hadir pada saat ini dan mengurangi kecemasan tentang penilaian masa depan atau masa lalu. Melalui latihan pernapasan, meditasi, atau latihan kesadaran tubuh, individu dapat belajar mengatasi stres sosial dan mengelola kecemasan yang timbul karena FOPO. Kabat-Zinn (2003) menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness adalah pendekatan yang berfokus pada perhatian penuh terhadap momen sekarang, tanpa penilaian atau reaksi terhadap pikiran, perasaan, atau pengalaman yang muncul. Teknik ini dapat membantu individu mengurangi ketakutan terhadap penilaian orang lain dengan cara meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap perasaan dan pikiran mereka. Dalam hal FOPO, mindfulness dapat mengurangi kecemasan yang muncul akibat ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain dengan membantu individu fokus pada pengalaman saat ini, tanpa menganggapnya sebagai ancaman (Kurnia et al., 2020) Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri, yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan sosial dan penilaian berlebihan terhadap diri sendiri. Mindfulness dapat digunakan sebagai alat untuk mengelola stres dan kecemasan yang berhubungan dengan persepsi sosial, yang sering kali muncul pada individu yang mengalami FOPO (Kadri, 2022). Selain itu pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku dalam situasi sosial yang penuh tekanan. Menggunakan strategi pengaturan diri yang efektif dapat membantu individu mengatasi perasaan takut atau cemas yang timbul ketika mereka merasa terancam oleh penilaian orang lain. Penelitian oleh Kadri (2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu mengurangi dampak dari FOPO, karena mereka tidak mudah

terpengaruh oleh ekspektasi sosial atau penilaian eksternal (Kadri, 2022). Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengendalikan respons emosional dan fisik yang timbul akibat ketakutan terhadap penolakan.

Pendekatan psikologis keempat, adalah pendidikan sosial berfokus pada membantu individu memahami pengaruh sosial dan bagaimana norma sosial dapat memengaruhi persepsi diri mereka. Dalam hal FOPO, pendidikan sosial bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak perbandingan sosial yang berlebihan, terutama di media sosial (Pradhan, 2022) Individu yang teredukasi tentang bagaimana media sosial dapat memengaruhi perasaan mereka terhadap diri sendiri lebih cenderung untuk menghindari kecemasan yang muncul akibat merasa tertinggal atau tidak memenuhi ekspektasi sosial. Penelitian oleh Pradhan (2022) menyoroti bahwa pendidikan sosial yang lebih baik dapat mengurangi dampak negatif dari ketakutan sosial dengan mengajarkan individu untuk menilai diri mereka berdasarkan standar internal, bukan berdasarkan apa yang dilihat atau dilaporkan oleh orang lain. Penataan harapan yang realistis juga penting untuk membantu individu mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal. Dengan membentuk ekspektasi yang lebih rasional dan realistis terhadap diri sendiri, individu lebih mampu mengurangi kecemasan yang timbul akibat perbandingan sosial yang berlebihan (Pradhan, 2022).

KESIMPULAN

Pendekatan teologi dalam mengatasi "Fear of People's Opinion" (FOPO) sangat penting untuk membangun keteguhan hati dan identitas diri yang kokoh di hadapan Tuhan. Alkitab, khususnya dalam Yakobus 1:6-8, mengajarkan bahwa keraguan menghalangi seseorang untuk menerima janji Tuhan dan hidup dengan stabilitas yang teguh. Pemahaman bahwa nilai seseorang tidak bergantung pada penilaian manusia, tetapi pada kasih Allah yang tanpa syarat menjadi dasar kekuatan batin dalam mengatasi kecemasan terkait opini orang lain. Pendekatan ini memperkuat iman dan mengarahkan individu untuk mencari validasi hanya dari Tuhan, bukan dari lingkungan sosial yang penuh ketidakpastian. Dengan demikian, penguatan iman dan penerimaan akan identitas dalam Kristus memungkinkan individu untuk hidup dengan damai, stabil, dan bebas dari tekanan sosial yang merusak. Penanganan FOPO memerlukan pendekatan holistik, seperti refleksi diri, penguatan iman, pengajaran nilai-nilai Alkitabiah, serta dukungan komunitas gereja untuk membangun identitas kokoh dalam Kristus. Pendekatan psikologis, termasuk self-compassion, terapi perilaku kognitif (CBT), mindfulness, dan gaya hidup sehat, membantu individu mengelola kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Integrasi prinsip teologi dan psikologi modern menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi FOPO dan mendukung individu dalam menjalani hidup yang penuh makna dan tujuan. Dengan mengkombinasikan pendekatan teologi Alkitabiah dan praktik psikologi modern, individu dapat menemukan jalan menuju penyembuhan dan mengembangkan identitas yang sehat di tengah tantangan era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Baskoro, P. K. (2020). Prinsip-Prinsip Pengembalaan Berhati Hamba Menurut 1 Petrus 5: 2-3 dan Implikasinya bagi Pertumbuhan Jemaat. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 2(2), 147–157.

- Bintang, K., Prodi, B., Agama, P., Sekolah, K., Teologi, T., & Surakarta, I. (2022). Strategi Alkitabiah dalam Mengatasi Kenakalan Remaja di Era Post Modern. *Jurnal Antusias*, 8(2), 157–166. <https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/antusias/article/view/993>
- Damanik, R. (2022). Pendidikan Penggunaan Media Sosial Bagi Remaja Kristen. *Caraka*, 1407(April), 147–158.
- Dupe, S. I. S. (2020). Konsep Diri Remaja Kristen Dalam Menghadapi Perubahan Zaman. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 2(1), 53–69. <https://doi.org/10.37364/jireh.v2i1.26>
- Feoh, J., Adang, R. M., & Lawalata, M. (2024). Filsafat Spiritualitas : Memahami Perubahan Hidup dalam Konteks Alkitab. *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama*, 2(3), 159–172.
- Folkman, S. (2020). *Stress: Appraisal and Coping BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine* (M. D. Gellman (Ed.); pp. 2177–2179). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
- George, M. W. (2011). *The elements of library research*. Princeton Reference.
- Gervais, M. (2023). *The First Rule of Mastery: Stop Worrying about what People Think of You*. Harvard Business Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)*.
- Kadri, A. F. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Kang, I., Zhang, Y., & Yoo, S. (2020). Elaboration of social media performance measures: from the perspective of social media discontinuance behavior. *Sustainability*, 12(19), 7962.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Psikologi, F., & Unggul, U. E. (2020). *Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Pada Remaja di Jakarta*. 18.
- Kuswanto, C. (2003). *Perspektif Alkitab untuk Kehidupan Remaja Kristen*. 2(Oktober), 279–284.
- Laia, F. (2023). *Melepaskan Beban Menghadapi Kekhawatiran Menurut (1 Petrus 5 : 7)*. 4(2), 1–7.
- Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2012). Qualitative descriptive research: An acceptable design. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 16(4), 255–256.
- Larasati, K. (2024). *Pressure Untuk Tampil “Sempurna” di Media Sosial: Solusinya?* Kompasiana.Com.
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). The trait-state fear of missing out scale: Validity, reliability, and measurement invariance in a Chinese sample of university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 711–718.
- Maiaweng, P. C. D. (2019). Kajian Biblika Tentang Percobaan Menurut Yakobus 1: 1-18 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan Orang Percaya. *Repository Skripsi Online*, 1(1), 32–40.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. August 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nugroho, E., Joswanto, A., Trisnaningtyas, V., & Simon, S. (2022). The Power of Self-Talk: Kekuatan menggunakan Firman Allah untuk Bicara pada Diri Sendiri sebagai Dasar Introspeksi Diri. *XAIRETE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 15–31.

- Pradhan, S. (2022). Social network fatigue: revisiting the antecedents and consequences. *Online Information Review*, 46(6), 1115–1131.
- Pratama, A., Sasferi, N., & Kholidin, F. I. (2022). Peran Kondisi Sosio-Ekonomi Keluarga terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), 44–52.
- Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja. 1, 348–355.
- Situmorang, R. S. (2023). Kesehatan Mental Anak di Era Digital. 1(1), 184–187.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1–10.
- Tjasmadi, M. P. (2019). Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi *Nomophobia*. 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2406>