

## *Self Love Self Life: Menjadi Manusia yang Manusia*

Sri Utami<sup>1\*</sup>, Dina Nur Afifah<sup>2</sup>, Dilla Haryuanah<sup>3</sup>, Nur Halimah<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Sebelas Maret, Indonesia

\*Corresponding author: [sriutami240814@gmail.com](mailto:sriutami240814@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan dari studi ini adalah untuk menyajikan review buku Kamu Tak Harus Sempurna karya Anastasia Satriyo. Metode kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, sumber materi diperoleh dengan menganalisis isi buku. Hasil review ini menyajikan banyak tentang fenomena sosial dari banyak individu di zaman sekarang yang berlomba-lomba untuk menjadi yang paling sempurna. Keadaan seperti itu secara bersamaan justru menyebabkan individu terjebak dalam situasi psikis dimana diri terjebak dalam kubangan emosi-emosi negatif yang berujung depresi. Dalam kondisi itu, kita sering melupakan satu hal bahwa sehebat apapun diri kita, setinggi apapun pencapaian yang bisa kita raih, selama kita manusia, tetap ada batasan yang tidak akan pernah kita lampau, yaitu kesempurnaan.

**Kata Kunci:** *Self love*, manusia, bahagia, sempurna, bersyukur.

**Abstract** - The purpose of this study is to present a review of the book *You Don't Have to Be Perfect* by Anastasia Satriyo. Descriptive qualitative method used in this study, the source of the material obtained by analyzing the contents of the book. The results of this review provide a lot of social phenomena from many individuals today who are competing to be the most perfect. Such a situation simultaneously causes individuals to be trapped in a psychological situation where the self is trapped in a pool of negative emotions which leads to depression. In that condition, we often forget one thing no matter how great we are, no matter how high the achievements we can achieve, as long as we are human, there is still a limit that we will never exceed, namely perfection.

**Keywords:** *Self-love*, human, happy, perfect, grateful.

## PENDAHULUAN

*Tak pelak*, fenomena belakangan ini, kumpulan individu dalam masyarakat kita seringkali terlihat berlomba-lomba untuk menjadi yang paling, paling *glow*, paling kaya, paling *family goals*, paling *body goals*, paling *edgy*, paling *up to date*, dan intinya, paling sempurna (Damayanti et al., 2023; Kuswanto & Asbari, 2022; Utami et al., 2023). Tidak jarang fenomena sosial seperti itu secara bersamaan justru menyebabkan individu terjebak dalam situasi psikis dimana diri mudah terjebak dalam emosi-emosi negatif seperti takut kalah saing, takut ketinggalan tren, takut tidak dihargai oleh orang lain, dan kemudian kalau menggunakan bahasa anak *Twitter*, *overthinking* yang malah berujung depresi (Akhyar et al., 2023; Erwanto & Asbari, 2023; Hidayatullah et al., 2023; Maria et al., 2023; Nurhakim & Asbari, 2023).

Di era milenial sekarang ini dan perkembangan teknologi seperti saat ini kita mudah melihat seseorang lewat sosial media seperti tik tok, instagram, fecebook dan lainnya (Akhyar et al., 2023; Damayanti et al., 2024; Erwanto & Asbari, 2023; Hidayatullah et al., 2023; Maria et al., 2023; Nurhakim & Asbari, 2023; Perawati et al., 2024; Susilawati et al., 2023). Sering berkumpul dengan masyarakat yang berbeda-beda karakternya, melihat kelebihan mereka muncul di pikiran “coba saja

aku seperti mereka” kemudian ingin menjadi *glow*, ingin menjadi putih, ingin menjadi langsing, ingin menjadi gemuk, ingin menjadi cantik, ingin menjadi tampan, ingin menjadi yang sempurna. Masalah berikutnya adalah berada di lingkungan *toxic* (hubungan beracun/tidak sehat) adalah tidak saling mendukung satu sama lain atau memiliki pengalaman pengkhianatan, kebencian, pengalaman disakiti, diabaikan dan dibiarkan. Masalah remaja berikutnya ialah *love series* susah *move on* atau sering disebut gagal *move on*. Kenapa gagal *move on*? kenapa mencintai orang yang tidak mungkin kita miliki?. Kenapa masih bertahan dalam hubungan *toxic relation*?. Banyak sekali siklus percintaan anak muda seperti berikut ini (Hidayatullah et al., 2024; Maria et al., 2023; Pratama & Asbari, 2022).

Siklus pertama “percintaan *virtual*”. Penasaran berubah jadi pencarian, kemudian menjadi *stalker* mencari tau semua akunya, muncul keberanian untuk *chatting* mengungkapkan rasa mendapat *feedback* baik. Dari sini muncul rasa nyaman dan ketertarikan. Kemudian timbul masalah sama-sama egois tidak bisa menerima dan berakhir hanya sebagai penonton *story*. Siklus kedua “*toxic relationship*”. Kita sering mendengar kata-kata seperti ini “Kamu itu obat sekaligus luka, sama kamu sakit tapi kalau enggak sama kamu lebih sakit”. Hal itu termasuk *toxic relationship* di mana hubungan beracun tidak sehat menyakiti diri sendiri maupun pasangan. Seperti kita masih bertahan padahal pasangan kita selingkuh, *posesif*, sering berbohong, saling menyalahkan atau kasar dan lainnya. Bahkan sudah tahu *toxic* tapi masih bertahan karena cinta. Karena berdasarkan penelitian otak manusia yang jatuh cinta akan mengalami *adiksi* ketergantungan fisik atau mental.

Dari masalah-masalah di atas membuat mereka merasa cemas, *insecure*, stres, *overthinking* dan despresi berlebihan. Itu sangat tidak baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Padahal manusia tidak ada yang sempurna semua mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kita tidak perlu menjadi orang lain dan tidak harus menyenangkan semua orang.

Cara menghadapi masalah tersebut kita perlu *self care* memaafkan, menyadari, menerima, dan memberi ruang untuk emosi diri kita. Beri waktu sejenak pahami dia akan perlahan menghilang. Salah satu caranya menjadi orang tua bagi diri kita sendiri sebab orang tua kita belum tahu cara menyikapi emosi seorang anak berdampak sampai remaja. Melatih berterimakasih dan bersyukur pada diri sendiri. Rasakan, ingat resapi dan sadari kamu itu berharga. Mengenal diri sendiri, masa pengenalan diri di masa remaja sampai dewasa muda (sekitar 24 tahun), tidak akan terulang lagi seumur hidup. Jika sudah mengenal diri sendiri dengan baik, kamu mempunyai kemudahan kesempatan meraih cita-cita, pendidikan dan karir. Bergerak melakukan kegiatan yang kita sukai entah olah raga, bernyanyi, menulis dan lain-lain. Mengenal *sensibilitas* sumbu pusat pribadi manusia tugasnya merasakan perasaan dan emosi, menerima “pesan” dan memancarkan “pesan” memiliki kebutuhan untuk merasa damai, dicintai untuk memproses perasaan. Kita perlu terhubung ke diri sendiri belajar menerima tanpa menghakimi apapun yang dirasakan dan dipikirkan.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor (1992) dalam V. Wiratna Sujawerni (2020:19) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik.

Metode pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan permasalahan dan fokus penelitian. Metode kualitatif adalah langkah-langkah penelitian sosial untuk mendapatkan data deskriptif berupa kata-kata dan gambar. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lexy J. Moleong bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian kualitatif adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Pendekatan penelitian kualitatif adalah pendekatan yang tidak menggunakan dasar kerja statistik, tetapi berdasarkan bukti-bukti kualitatif. Dalam tulisan lain menyatakan pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang berdasarkan pada kenyataan lapangan dan apa yang dialami oleh responden akhirnya dicarikan rujukan teorinya

Metode Penelitian Bahasa (2014), Muhammad (2010:23) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena atau peristiwa komunikasi atau berbahasa karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif karena sumber data yang diperoleh melalui analisis buku *Kamu Tak Harus Sempurna* karya Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi. Analisis isi buku. Analisis isi didefinisikan sebagai suatu Teknik penilaian ilmiah yang ditunjukkan untuk mengetahui gambaran karakteristik isi dan menarik inferensi dari isi, serta ditujukan mengidentifikasi secara sistematis isi komunikasi yang tampak (Eriyanto: 2015). Review buku adalah ulasan yang membahas kelebihan, kekurangan, dan daya tarik sebuah buku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku : Kamu Tak Harus Sempurna  
Penulis : Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi.(2020)  
Penyunting : Yrama Widya  
Subjek : Kamu Tak Harus Sempurna  
Bahasa : Indonesia  
Halaman : 112 Halaman  
Ukuran Buku : 12.5 × 19.5 × 0.7 cm  
ISBN : 9786232052604, 6232052609  
Penerbit : Penerbit Yrama Widya  
Alamat : Jl. Permai 28 No. 97 Kel.Mekarrahayu, Kec.Margaasih,  
Kab. Bandung, Prop. Jawa Barat (40218)  
Email : yrama.redaksi@gmail.com (Redaksi)



**Gambar.** Informasi Buku  
Sumber: Gramedia.com (2020)

### Isi Buku

Kita tidak menyadari bahwa belakangan ini, kumpulan individu dalam masyarakat kita seringkali terlihat berlomba-lomba untuk menjadi yang paling, paling *glow*, paling kaya, paling *family goals*, paling *body goals*, paling *edgy*, paling *up to date*, dan intinya, paling sempurna. Tak jarang fenomena sosial seperti itu secara bersamaan justru menyebabkan individu terjebak dalam situasi psikis dimana diri mudah terjebak dalam kubangan emosi-emosi negatif seperti takut kalah saing, takut kalah *update*, takut tidak dihargai oleh orang lain, dan kemudian kalau menggunakan bahasa anak *Twitter*, *overthinking* yang malah berujung depresi.

Pada titik itu, kita sering melupakan satu hal bahwa sehebat apapun diri kita, setinggi apapun pencapaian yang bisa kita raih, selama kita manusia, tetap ada batasan yang tidak akan pernah kita lampau, yaitu kesempurnaan. Daripada repot-repot memikirkan niatan bagaimana kita menjadi sempurna, lebih baik bila kita berdamai dengan mengakui kekurangan diri kita dan mengatasi emosi negatif yang kita rasakan. Kita bisa ubah pola pikir dari “diri sempurna” menjadi “diri yang lebih baik/produktif”.

Setidaknya, itulah yang saya bisa refleksikan secara kritis selepas membaca buku berjudul *Kamu Tak Harus Sempurna* karya seorang Psikolog, Anastasia Satriyo. Buku terbitan tahun 2020 ini ringkas, hanya setebal 112 halaman saja namun menawarkan gagasan dari perspektif disiplin ilmu psikologi untuk bisa mengelola emosi-emosi negatif dalam diri kita. Buku ini terbagi menjadi 28 pembahasan yang bila dibaca dengan jeli pembaca bisa mengelompokkannya pada dua garis besar: problem-problem psikis yang muncul akibat keinginan kita mencapai kesempurnaan dan bagaimana ide untuk mengatasi masalah tersebut. Pembaca tidak perlu khawatir bahwa buku ini akan rumit

dibaca seperti buku teks perkuliahan karena penyampaian dibuat sederhana lebih banyak ke arah penggalan penjelasan yang dibingkai oleh latar yang berwarna.

Lembar demi lembar pembahasan membuat kita cepat berpikir bahwa ternyata banyak juga keberagaman problem psikis yang sedang terjadi dan menjangkiti sebagian besar dari kita, khususnya anak-anak muda di Indonesia. Semuanya cukup *relate* dengan kehidupan sosial kita saat ini. Saya ambil contoh bagian pembahasan “*Love Series*” *Susah Move On* (hal 32-37) yang menunjukkan adiksi yang muncul saat kita sedang jatuh cinta dan apa yang akan diproses oleh otak kala kita mengalami patah hati.

Saya kira, pembaca pasti tidak asing pada siklus gaya percintaan anak muda kekinian yang banyak versinya seperti ini, versi pertama pesan dalam *Instagram* lalu tukar nomer WA/LINE, *chatting*, muncul rasa nyaman, mulai timbul masalah bosan, merasa tidak cocok, mulai menghilang perlahan (*ghosting*), berakhir saling lihat status sosial media masing-masing, *overthinking*. Versi kedua pesan dalam *Instagram*, pendekatan, pacaran, tidak bisa menerima kekurangan, putus, saling dendam.

Mari kita bayangkan betapa mengerikannya nalar berpikir anak muda dalam menjalin relasi asmara dengan praktik balas dendam seperti itu. Persoalan pada tingkat depresi, *overthinking*, ketidakmampuan mengatasi rasa bersalah/menerima kekurangan diri bisa dicegah sejak dini oleh praktik-pratik pengelolaan emosi yang sebenarnya sangat sederhana bisa dilakukan oleh diri kita sendiri dan banyak ragamnya juga. Misal pembahasan tentang *Self-Gratitude* (hal 15-16), *Bergerak* (hal 39-40) hingga *Spiritualitas* (hal 95-99).

Sebagai penutup, persoalan yang disampaikan dalam buku ini menguatkan apa yang pernah disampaikan oleh *Psikoanalisis*, Erich Fromm dalam bukunya *Man For Himself* bahwa “Masalah moral kita adalah ketidakpedulian kita manusia pada diri sendiri” sekaligus sebagai seruan bagi kita di era *modern* ini bahwa kembali memikirkan diri kita sendiri untuk keluar dari bayang-bayang orang lain dan menemukan otentikasi diri tidaklah buruk untuk dilakukan.

Bukankah lelah kalau harus terus-menerus menjadi diri yang bukan diri kita sendiri. Saya percaya bahwa diri kita tidak sepenuhnya buruk, kita hanya perlu menggali serta melihat lebih mendalam hal-hal baik di dalam sanubari diri kita sendiri. Oleh karena itu, sudah benar judul buku ini bahwa “Kamu Tak Harus Sempurna”.

## **Kelebihan Buku**

Kelebihan buku ini adalah menurut saya buku ini sangat bagus dengan desain yang sangat menarik ada animasinya sehingga pembaca tidak jenuh. Terdiri dari 28 bab membahas berbagai masalah remaja, memberikan wawasan dalam upaya berdamai dengan diri yang mudah dipahami. Kita sebagai pembaca akan dimanjakan oleh banyak *quotes* dari para tokoh, ilmuwan, hingga sang penulis yang relevan dengan pembahasan. Ukuran *font* yang tidak membuat mata letih untuk dibaca dan tentu banyak istilah-istilah dalam dunia psikologi yang bisa menjadi pengetahuan baru bagi awam seperti konsep *Scarcity Mindset & Abundance Mindset*, mengenal konsep ADHD.

## **Kekurangan Buku**

Kekurangan buku ini adalah terdapat beberapa kata yang sulit dipahami. Kurangnya bagian pembahasan yang mendetail dan bisa digali dengan penjelasan yang lebih sedikit mendalam dari penulis sehingga pembaca bisa mendapatkan pemahaman yang lebih signifikan saat pembaca mencoba merefleksikan apakah problem itu benar-benar sedang ia rasakan atau tidak. Semoga bisa menjadi saran bila ke depan ingin mengembangkan pembahasan secara fokus pada satu isu atau problem psikis yang sudah pernah ditampilkan dalam buku ini. Misal pembahasan tentang *Self-Gratitude* (hal 15-16), *Bergerak* (hal 39-40) hingga *Spiritualitas* (hal 95-99).

## **KESIMPULAN**

Buku karya Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi dengan judul *Kamu Tak Harus Sempurna* mengatakan bahwa kita harus lebih mencintai diri sendiri. Anak selalu didorong untuk belajar agar mendapat nilai sempurna. Hal itu tidak lain agar anak mendapatkan kesempurnaan hidup kelak. Kirakira begitulah ekspektasi yang selalu diharapkan oleh orang tua kepada anak-anaknya. Namun sadarkah kita bahwa ada dampak negatif dari paradigma kesempurnaan bagi individu tertentu. Bahkan bagi banyak orang, paradigma tersebut akhirnya menimbulkan depresi karena merasa dirinya kurang sempurna. Siapapun kamu dan apapun status kamu, ingat, kamu masih manusia. Secara materi mungkin kamu kaya, namun kebahagiaan tidaklah dapat dibeli. Kamu bukankah manusia yang bisa melakukan apapun yang kamu mau.

Untuk seseorang yang memiliki keberanian untuk bertumbuh dan menyembuhkan diri dari pengalaman relasi yang menyakitkan dan “toxic”. Untuk kamu, yang mulai ingin tahu bagaimana cara *connect* dengan diri yang dalam. Bagaimana cara mengenali, menerima, & menyadari emosi yang sedang dirasakan. Untuk semua orang yang memproses dan mengubah pengalaman pengkhianatan, kebencian, pengalaman disakiti, diabaikan, dan dibiarkan, menjadi energi di dalam diri yang penuh welas asih, penuh cinta, dan penuh daya.

Bukankah lelah kalau harus terus-menerus menjadi diri yang bukan diri kita sendiri. Saya percaya bahwa diri kita tidak sepenuhnya buruk, kita hanya perlu menggali serta melihat lebih mendalam hal-hal baik di dalam sanubari diri kita sendiri. Lebih baik bila kita berdamai dengan mengakui kekurangan diri kita dan mengatasi emosi negatif yang kita rasakan. Kita bisa ubah pola pikir dari “diri sempurna” menjadi “diri yang lebih baik/produktif”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177–182. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.221>
- Aditya. (2010). *Pengertian Manajemen* dalam <https://personalityadityabayukusuma.wordpress.com/2010/12/27/pengertian-manajemen>.
- Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.
- Asbari, M. (2015). *Fokus Satu Hebat*. Penerbit Dapur Buku.
- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumas pul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490-506 <https://doi.org/10.33487/edumas pul.v5i1.1248>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskurs Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1320. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Diantara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 12 <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
- 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.
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>

- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39-44.
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13-19.
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2023). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 279–285.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 86–90.
- 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. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1-6.
- Hidayatullah, S., Asbari, M., & Emylisa, H. (2024). Metamorfosis: Hidup Itu Proses, Bukan Protes? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 52–59.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17-20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 21-25.
- Kuswantoro, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- 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.
- Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 49–54.
- Oliver, A., (2023). Social Engineering: Definisi, Jenis Serangan, dan Cara Mencegah <https://glints.com/id/lowongan/social-engineering/>
- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 19–23.
- Pratama, S. P., & Asbari, M. (2022). “Membantu Orang Lain Akan Meringankan Perasaanmu” Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 32–36.
- Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 12-16.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54.

- Sabrang, MDP. (2023). Filter dalam posting di sosmed. Channel youtube Sabrang MDP. <https://youtu.be/f64dlIOFE-DU>
- Satriyo, A. (2020). *Kamu Tak Harus Sempurna*. Bandung. Yrama Widya
- SURYANINGRUM, F., (2022). WASPADAI SOCIAL ENGINEERING! PENGERTIAN & CARA MENCEGAHNYA <HTTPS://AKSARADATA.ID/BLOG/SOCIAL-ENGINEERING-ADALAH/>
- Susilawati, S., Asbari, M., Pratiwi, D., Amaliya, F. P., Rahmawati, R., & Komalasari, S. (2023). Atomic Habits: Metode Transformasi diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 292–298.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). 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.
- Utami, S., Afifah, D., & Asbari, M. (2023). Bahaya Social Engineering dalam Sosial Media. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 145–149.
- Wijayanti, N. N., (2021). Social Engineering: Kejahatan Online yang Mungkin Tidak Anda Sadari. <https://www.niagahoster.co.id/blog/social-engineering-adalah/>