

LAMPIRAN

Pedoman Observasi

Observasi digunakan penulis dalam pengumpulan data penelitian yang akan dilakukan. Tujuannya ialah untuk memperoleh informasi dan gambaran secara langsung tentang.

Pedoman Wawancara

Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada beberapa informan yaitu kepada seorang pendeta, 2 orang tua, dan 2 anak remaja di Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana. Berikut beberapa point observasi dan beberapa pertanyaan yang akan diajukan.

1. Pertanyaan untuk Pendeta

- Apa yang ibu ketahui tentang penguasaan diri dalam Alkitab? Bagaimana penjelasannya ?
- Apa saja tantangan yang anda lihat di kalangan remaja gereja saat ini dalam kaitannya dengan media sosial ?
- Dalam persekutuan, apakah keinginan untuk mengikuti trend berpengaruh pada hal terkait dengan kerohanian, relasi sosial, dan keseharian ?

- Apakah ada pembinaan yang diberikan pada remaja terkait dengan penggunaan media sosial ?
- Bagaimana peran gereja dalam membina remaja agar tidak larut dalam tekanan zaman, termasuk media sosial ?
- Menurut ibu, nilai-nilai apa yang paling penting untuk memperkuat mentalitas remaja dalam menghadapi dunia digital saat ini ?
- Apakah menurut ibu prinsip ini bisa diterapkan dalam pembinaan remaja gereja untuk membantu mereka menghadapi tekanan media sosial atau perasaan FOMO ?
- Apa yang seharusnya dilakukan remaja yang telah terdampak FOMO?

2. Pertanyaan untuk Orang Tua

- Apakah Bapak/Ibu melihat anak pernah mengalami rasa takut tertinggal saat tidak ikut kegiatan teman-temannya atau saat melihat unggahan di media sosial?
- Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat melihat anak terpengaruh secara emosi karena media sosial atau lingkungan?
- Bagaimana Bapak/Ibu membantu anak untuk tetap tenang dan tidak mudah terbawa arus?

- Bagaimana cara Bapak/Ibu menanamkan penguasaan diri dalam kehidupan anak sehari-hari?
- Apakah ada tantangan khusus saat membimbing anak agar bisa mengendalikan diri?
- Menurut Bapak/Ibu, apakah mengajarkan anak untuk fokus pada hal yang bisa mereka kendalikan bisa membantu mereka menghadapi tekanan atau rasa tidak percaya diri?
- Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pembinaan iman dan karakter remaja di lingkungan gereja?

3. Pertanyaan untuk Remaja

- Apa media sosial yang paling sering kamu pakai? Untuk apa biasanya?
- Pernah tidak merasa takut ketinggalan hal-hal seru yang dilakukan teman-teman?
- Biasanya, kamu merasa seperti itu saat melihat apa?
- Menurut kamu, apakah penting untuk menahan diri?
- Menurut kamu apa yang terjadi jika kamu tidak menguasai diri?
- Kamu pernah merasa harus menahan diri untuk tidak ikut-ikutan sesuatu? Apa contohnya?

- Ketika kamu merasa tidak bisa mengontrol sesuatu (misalnya tidak diajak teman), biasanya kamu bereaksi seperti apa?
- Apakah kamu tahu dampak dari tidak menguasai diri?
- Kalau kamu hanya fokus pada hal yang bisa kamu kendalikan, menurut kamu, itu membantu nggak buat mengurangi perasaan FOMO?

Catatan Lapangan Hasil Observasi

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Keterangan
1.	Keterlibatan dalam pelayanan	Remaja berpartisipasi dalam tugas ibadah (membaca Alkitab, LCD, dll.)	Terlibat dalam pengoperasian LCD dan pembacaan Alkitab
2.	Interaksi sosial antar remaja	Remaja bergaul aktif, tidak menyendiri	Interaksi cukup aktif; beberapa remaja terlihat akrab satu sama lain
3.	Penggunaan HP saat ibadah	Remaja tidak sibuk dengan ponsel saat ibadah berlangsung	Sebagian remaja terlihat membuka HP saat ibadah berlangsung
4.	Sikap saat tidak dilibatkan	Remaja tetap tenang dan tidak menunjukkan emosi negatif	Beberapa tampak kecewa namun tidak menunjukkan sikap agresif
5.	Reaksi saat melihat unggahan teman (FOMO)	Terlihat membahas unggahan teman di media sosial	Sering membahas momen liburan atau trend dari media sosial
6.	Kemampuan menahan diri	Remaja tidak mengikuti semua tren hanya demi eksistensi	Sebagian mengaku memilih-milih tren; sebagian lain ikut-ikutan
7.	Keteladanan orang tua	Orang tua menegur atau membimbing anak dengan sabar dan kasih	Terlihat pendekatan persuasif oleh orang tua
8.	Upaya gereja membina iman dan	Ada pembinaan tentang iman dan penguasaan	Disisipkan dalam khotbah dan kegiatan

	moral	diri dari gereja	lintas generasi
--	-------	------------------	-----------------

Transkrip Hasil Wawancara

1. Hasil Wawancara Pendeta

Informan: Pdt. Fitria Prihartini Agan, S.Th

No.	Item wawancara	Jawaban
1.	1) Apa yang ibu ketahui tentang penguasaan diri dalam Alkitab? Bagaimana penjelasannya ?	1) Penguasaan diri dalam Akitab yang ibu ketahui adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak menyenangkan Tuhan dan tidak serupa dengan dunia. Sehingga ketika seseorang mampu mengendalikan dan menguasai dirinya sehingga dia mampu menempatkan dimana saatnya dia harus melaukan hal yang ini dan juga dia melakukan hal yang itu.
	2) Apa saja tantangan yang anda lihat di kalangan remaja gereja saat ini dalam kaitannya dengan media sosial ?	
	3) Dalam persekutuan, apakah keinginan untuk mengikuti trend berpengaruh pada hal terkait dengan kerohanian, relasi sosial, dan keseharian ?	2) Ya.. itu anak remaja sekarang, tantangannya mereka dengan gadget bahwa bisa saja mereka salah gunakan, sehingga hal-hal yang belum sepantasnya mereka ketahui, mereka sudah ketahui. Itu salah satu tantangan yang ibu lihat tantangan di anak remaja dalam kaitannya dengan media sosial sehingga mereka juga tidak terkontrol ketika misalnya contoh media sosial itu facebook kadang-kadang mereka saling mengeluarkan atau membuat status
	4) Apakah ada pembinaan yang diberikan pada remaja terkait dengan penggunaan media sosial ?	
	5) Bagaimana peran gereja	

	dalam membina remaja agar tidak larut dalam tekanan zaman, termasuk media sosial ? 6) Menurut ibu, nilai-nilai apa yang paling penting untuk memperkuat mentalitas remaja dalam menghadapi dunia digital saat ini ? 7) Apakah menurut ibu prinsip ini bisa diterapkan dalam pembinaan remaja gereja untuk membantu mereka menghadapi tekanan media sosial atau perasaan FOMO ? 8) Apa yang seharusnya dilakukan remaja yang telah terdampak FOMO?	yang seperti hal-hal perkataan kotor yang mereka sampaikan dan itu dilihat oleh semua orang. Itu tantangan yang ibu lihat, karena anak remaja gereja belum mampu menguasai dalam hal penggunaan sosmed dengan baik dan benar. 3) Yang pasti ada, karena secara contoh saja dalam keseharian trend berpengaruh pada hal terkait dengan kerohanian, relasi sosial dan keseharian.. ya itu anak-anak remaja mudah melihat atau memilih teman-temannya, kadang-kadang dalam pertemanan mereka itu terbawa- bawa juga dipersekutuan atau gampang terpengaruh kemudian mereka tidak menempatkan diri sebagai remaja yang kristiani sehingga mereka mudah terombang ambing. 4) Kalau pembinaan secara tidak langsung itu ada tetapi dalam hal penyampaian-penyampaian disetiap ibadah kemudian dimasukkan atau diselingi dalam khotbah tetapi bukan saja dalam kalangan remaja tetapi juga ibu menyampaikan itu tentang bahaya-bahaya penggunaan gadget apalagi di
--	---	--

		media sosial itu kalau tidak di control oleh orang tua bisa saja akan membawa dampak yang negative kepada anak, dalam kehidupannya nanti artinya kalau orang tua tidak mampu arahkan bisa saja anak menjadi salah dan apa saja dia bisa masukkan dalam media sosial padahal media sosial itu tempat untuk bisa mengenal atau mengetahui temna yang mungkin sudah jauh, puluhan tahun baru dipertemukan lagi itu sisi positifnya. Tetapi kan sisi negitifnya itu yang banyak karena penggunaan media sosial itu yang belum dipahami sehingga akhirnya memberikan dampak yang tidak baik. Kalau pembinaan itu ada dan bukan hanya pada remaja saja tetapi orang tua juga karena kalau Cuma remaja dan orang tua tidak di ingatkan bagaimana juga to (tidak baik juga)karena kadang-kadang anak-anak ini melihat juga perilaku orang tuanya. 5) Salah satu contoh kan mereka hal yang belum sempat dilakukan karena menyangkut sarana yang hendak diberikan agar anak-anak remaja ini tidak terlalu banyak main handphone
--	--	--

		yaitu pembelian alat musik . kemudian anak-anak remaja juga sudah dilibatkan di gereja dalam pelayanan contohnya mengoprasikan LCD supaya mereka juga bisa belajar dan menyadari bahwa mereka juga terpakai dalam pelayanan walau dalam hal-hal kecil. Kemudia jika ada ibadah lintas generasi juga mereka diberikan ruang untuk remaja bisa terlibat contohnya membaca Alkitab itukan salah satu cara juga untuk mebina remaja apalagi dengan adanya tantangan zaman sekarang ini kalau kita tidak ada filter pasti akan kebablasan anak remaja. 6) Nilai-nilai kristani yang penting itu tentunya mereka diarahkan pada pengakuan percaya kepada Kristus, kalau misalnya keprcayaan atau pengakuan kepada Kristus menjadi Tuhan dan juruselamat tidak ditanamkan secara dini bisa saja dalam menggunakan media sosial ada akun-akun atau literature-literatur yang bisa membuat anak-anak remaja menjadi bimbang, anak-anak remaja imannya bisa goyah dan membuat mereka tersesat karena doktrin-doktrin
--	--	--

		tersebut. Itu yang menurut ibu paling utama yaitu pendasaran iman Kristen kepada anak-anak remaja sehingga memang kalau dasar imannya sudah diarahkan dan diletakkan dengan baik ya pasti apa yang dating dikehidupannya misalnya akun-akun yang gampang meng share dan dibaca. Pendasaran iman Kristen menjadi utama bagaimana anak di ajarkan untuk bagaimana mereka mau memberi diri artinya bukan hanya kepada hal-hal yang berkaitan dengan game online yang sering dilakukan oleh anak-anak remaja kalau tidak ada kesiapan untuk mereka dituntun untuk memberi diri setelah pendasaran diri mereka, pengakuan percaya, kemudian bagaimana anak-anak itu diarahkan mau memberi diri. Kadang kala remaja mengatakan bahwa “ah saya tidak bisa” tetapi kita harus mendorong mereka kemudian membuka ruang untuk mereka bisa mengaktifkan diri. Kalau kita tidka memberi mereka ruang bagaimana mereka mau memberi diri apalagi saat ini dunia digital merupakan tantangan yang paling besar buat anak-
--	--	---

		anak remaja karena kalau mereka tidak kita tuntun dengan baik tentu nantinya kita akan menghasilkan remaja yang ada kasus seorang remaja 20 tahun baru hendak melangkah ke pemuda melakukan bunuh diri. Ibu lihat nilai kristiani apa yang paling penting yaitu memperkuat dasar imannya. Karena kalau iman kita tidak kuat sekarang ini pengaruh digital sangat kuat apalagi kalau misalnya menyangkut ajaran-ajaran yang menyesatkan bisa saja anak-anak remaja itu kalau kita tidak beri pendasaran kepada mereka bisa saja goncang iman mereka. 7) Jelas tentu bahwa prinsip diatas dapat membantu karena dasar iman itu yang paling utama, pengakuan percaya kita karena dari orang mengaku maka dia akan melakukan sekaitan dengan bahan bacaan minggu ini bagaimana Paulus dan Silas “Menyebranglah dan tolonglah kami” artinya ketika mereka mau membuka diri mereka dipakai oleh Tuhan untuk melakukan tugas dan dari tugas itu ibu pendeta juga melihat bahwa kalau anak-anak remaja ditekankan mengenai nilai kristiani ini
--	--	--

		maka itu bisa membantu. Sebenarnya itu yang paling mendasar dan penting sejak dini dan masa remaja mereka tidak nanti dipemuda atau dikatekisasi baru ditekankan. Kalau lebih dini lagi misalnya kalau dikelas bawah mereka belum mengerti tapi kalau diremaja mereka sudah pra ke pemuda jadi hal itu perlu kalau menurut saya untuk diterapkan dan membantu remaja-remaja dan juga sekarang ini menjadi pergumulan hamba-hamba Tuhan yaitu kasus bunuh diri yang marak boleh dikata karena mereka yang seperti itu tidak memiliki pegangan hidup dasar iman mereka itu rapuh sehingga mudah goyah mereka tidak bisa menguasai diri. 8) Mereka yang sudah terdampak ini, merka mampu menerapkan dan membawa remaja-remaja yang lain supaya remaja tersebut juga terpanggil untuk melakukan apa yang diinginkan.
--	--	--

2. Hasil Wawancara Orang Tua

Informan: Agustina Barrang, S.Pd

No.	Item wawancara	Jawaban
1.	1) Apakah Bapak/Ibu	1) Pada umumnya pernah dan pasti.

	melihat anak pernah mengalami rasa takut tertinggal saat tidak ikut kegiatan teman-temannya atau saat melihat unggahan di media sosial? 2) Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat melihat anak terpengaruh secara emosi karena media sosial atau lingkungan? 3) Bagaimana Bapak/Ibu membantu anak untuk tetap tenang dan tidak mudah terbawa arus? 4) Bagaimana cara Bapak/Ibu menanamkan penguasaan diri dalam kehidupan anak sehari-hari? 5) Apakah ada tantangan khusus saat membimbing anak agar bisa mengendalikan diri?	2) Tentu yang pertama dilakukan sebagai orang tua yaitu memberikan penguatan yang positif. Misalnya kegiatan yang dilakukan itu memang hal yang positif tapi misalnya kita belum bisa ikut karena satu factor waktu dan kedua karena faktor biaya. 3) Kalau diposisi saya supaya anak-anak ini ndak down saya tetap mau mengatakan bahwa bukan hari ini saja bisa melakukan hal itu, jika memang hal itu sangat dibutuhkan mungkin masi ada hari esok. Jadi untuk mencapai hari esok itu persiapkanapa yang membuat kita merasa tertinggal tadi dari orang-orang diluar. 4) Kalau yang pertama dari sisi kita melihat latar belakang kita bahwa kita ini adalah anak Tuhan jadi saya mau mengatakan bahwa apapun yang kamu mau lakukan itu harus dicerminkan dahulu keajaran kita. Kalau memang itu sejalan dengan ajaran kita kenapa tidak kita berusaha untuk kejar. Namun kalau misalnya hari ini belum yaa tanamkan rasa sabra, legowo dulu
--	--	--

	6) Menurut Bapak/Ibu, apakah mengajarkan anak untuk fokus pada hal yang bisa mereka kendalikan bisa membantu mereka menghadapi tekanan atau rasa tidak percaya diri? 7) Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pembinaan iman dan karakter remaja di lingkungan gereja?	lalu ada usaha di kemudian untuk mengejarnya lagi. Tetapi yang utama itu bahwa tanamkan “apakah hal itu memang atau yang kamu kejar itu memang sesuai dengan ajaran yang sementara kita anut. 5) Sudah pasti nak, tantangan itu ada. Pastinya keinginan anak itu kita kan sudah meberi masukan, mungkin secara gambling pasti anak akan mengatakan “iya” tapi di kedalaman hatinya kita tidak tahu. Jadi istilahnya untuk seratus persen untuk mengiyakan bahwa dia ini kita tidak tahu, harus kembali melihat kepada prakteknya. 6) Sangat. Perlu sekali malah karena harus istilahnya ada filter dalam diri yang utama itu. 7) Seharusnya ada dan kita sangat mengharapkan bahwa karena di usia remaja ini sangat rentan, sehingga gereja diharapkan menjadi wadah atau bisa menjadi fasilitator dan bisa menyediakan sarana-sarana untuk pembinaan ke anak-anak remaja untuk penguatannya, untuk bisa membantu mereka berpikir
--	---	---

		positif.
--	--	----------

Informan: Veronika Penga, S.Pak

No.	Item wawancara	Jawaban
1.	1) Apakah Bapak/Ibu melihat anak pernah mengalami rasa takut tertinggal saat tidak ikut kegiatan teman-temannya atau saat melihat unggahan di media sosial? 2) Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat melihat anak terpengaruh secara emosi karena media sosial atau lingkungan? 3) Bagaimana Bapak/Ibu membantu anak untuk tetap tenang dan tidak mudah terbawa arus? 4) Bagaimana cara Bapak/Ibu menanamkan penguasaan diri dalam kehidupan anak sehari-hari? 5) Apakah ada tantangan khusus saat membimbing anak agar bisa mengendalikan diri? 6) Menurut Bapak/Ibu, apakah	1) Iya, saya pernah melihat 2) Melakukan pendekatan dengan membangun relasi hingga harapannya anak tersebut bisa belajar mengelolah emosinya sendiri dan tidak terlalu larut dalam dampak negatif media sosial atau tekanan lingkungan. 3) Dengan menjadikan diri sendiri sebagai orang tua yang menjadi teladan dan sumber dukungan untuk anak, dimana kita bisa memberikan mereka contoh yang baik dan pelajaran tentang pentingnya untuk tidak terbawa arus ke hal yang negatif. 4) Menunjukkan penguasaan diri sebagai orang tua dimana biarkan anak melihat kita mengelola emosi kita

	mengajarkan anak untuk fokus pada hal yang bisa mereka kendalikan bisa membantu mereka menghadapi tekanan atau rasa tidak percaya diri? 7) Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pembinaan iman dan karakter remaja di lingkungan gereja?	sendiri, menunda kepuasan, dan mengambil keputusan yang bijak. Membangun penguasaan diri adalah investasi jangka panjang. Prosesnya memang tidak selalu mudah, tapi dengan kesabaran dan konsistensi, anak akan tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri dan mampu mengendalikan dirinya. 5) Di era zaman yang makin maju ini tentu saja akan ada tantangan dalam membimbing anak salah satunya tahapan perkembangan anak dimana kemampuan mereka mengendalikan diri itu berkembang seiring usia. 6) Tentu saja! Mengajarkan anak untuk fokus pada hal yang bisa mereka kendalikan adalah salah satu strategi paling efektif dan kuat untuk membantu mereka menghadapi tekanan,
--	--	--

		kecemasan, atau rasa tidak percaya diri. 7) Harapan yang paling mendasar adalah agar remaja memiliki fondasi iman yang kuat dan personal.
--	--	---

3. Hasil Wawancara Anak Remaja

Informan: Tirsia Resifa Paembonan

No.	Item wawancara	Jawaban
1.	1) Apa media sosial yang paling sering kamu pakai? Untuk apa biasanya? 2) Pernah tidak merasa takut ketinggalan hal-hal seru yang dilakukan teman-teman? 3) Biasanya, kamu merasa seperti itu saat melihat apa? 4) Menurut kamu, apakah penting untuk menahan diri? 5) Menurut kamu apa yang terjadi jika kamu tidak menguasai diri? 6) Kamu pernah merasa harus menahan diri untuk tidak ikut-ikutan sesuatu? Apa contohnya?	1) Media sosial yang paling sering saya pakai adalah instagram, saya pakai untuk nonton <i>reels</i> (Video), foto-foto, posting sesuatu, stalking akun orang lain. 2) Pasti, karena di media sosial orang-orang selalu memposting suatu hal yang menarik. Yang sering saya lihat itu teman-temanku posting moment mereka healing, pergi kesini, pergi kesitu, update selalu jadi terkadang saya juga mau kek begitu.

7) Ketika kamu merasa tidak bisa mengontrol sesuatu (misalnya tidak diajak teman), biasanya kamu bereaksi seperti apa? 8) Apakah kamu tahu dampak dari tidak menguasai diri? 9) Kalau kamu hanya fokus pada hal yang bisa kamu kendalikan, menurut kamu, itu membantu nggak buat mengurangi perasaan FOMO?	3) Pasti pertama itu saya puji dulu apa yang mereka lakukan “iih enaknya” “ih bagusnya” ujung-ujungnya saya juga mau ikut hal itu sama seperti apa yang mereka lakukan. 4) Terkadang bisa tahan dan biasa juga tidak tahan, tergantung dari apa yang saya mau ikuti. 5) Penting, penting sekali! Karena kalau saya tidak tahan diri saya mana tau yang saya mau lakukan itu ada akibatnya atau tida, ada hal-hal buruk kah yang akan terjadi, jadi memang harus penting menguasai diri. Banyak anak remaja yang seusia kami itu FOMO mau ikut-ikutan . 6) Biasanya saya menguatkan diri. Pikirkan dampak apa yang akan terjadi. Contoh temanku buat acara malam hari kalau saya pergi masalahnya ini sudah
---	--

		malam, kalau saya pergi, takut kenapa-kenapa di jalan. Walaupun memang saya akui kalau tempat yang akan di kunjungi ini asik apalagi sama teman-teman , ada momen kumpul-kumpul, update strory. Tapi, harus tahan diri karna yang saya pikir adalah kalau terjadi apa-apa di jalan bagaimana? 7) Kecewa, jengkel, semua campur aduk, merasa tidak dianggap, timbul banyak pertanyaan dipikiran. 8) Menguras tenaga dan pikiran. Padahal itu seharusnya bukan hal yang seharusnya dipirkan 9) Membantu, bisa dan sangat ampuh. Bisa pikir baik-baik apa saja dampak negatifnya, apa manfaatnya.
--	--	--

Informan: Rajuna Patabang Bunga'

No.	Item wawancara	Jawaban
-----	----------------	---------

1.	1) Apa media sosial yang paling sering kamu pakai? Untuk apa biasanya? 2) Pernah tidak merasa takut ketinggalan hal-hal seru yang dilakukan teman-teman? 3) Biasanya, kamu merasa seperti itu saat melihat apa? 4) Menurut kamu, apakah penting untuk menahan diri? 5) Menurut kamu apa yang terjadi jika kamu tidak menguasai diri? 6) Kamu pernah merasa harus menahan diri untuk tidak ikut-ikutan sesuatu? Apa contohnya? 7) Ketika kamu merasa tidak bisa mengontrol sesuatu (misalnya tidak diajak teman), biasanya kamu bereaksi seperti apa? 8) Apakah kamu tahu dampak dari tidak menguasai diri? 9) Kalau kamu hanya fokus pada hal yang bisa kamu kendalikan, menurut kamu, itu membantu nggak buat mengurangi perasaan FOMO?	1) Wa, Tiktok dan Instagram. Saya gunakan untuk tahu informasi terbaru, dan trend-trend yang lagi dilakukan orang-orang. 2) Pernah, contohnya sekarang badan saya lagi kurus dan sekarang banyak teman-teman lakukan trend untuk berhasil naikkan berat badan dalam jangka waktu 2 bulan. Apalagi di Platform tiktok saya kek "Ahk kapan saya bisa seperti mereka" takut ketinggalan mau juga kek mereka 3) Biasanya saya merasa teringgal karena belum bisa mencapai target seperti yang saya lihat pada orang-orang atau teman-teman saya lakukan. 4) Sangat penting, karena kalau kita tidak menguasai diri kita sendiri, kita akan terjerumus, selalu berpikir apa yang orang lain buat harus kita buat juga, kita jadi
----	---	---

		orang yang mudah terpengaruh. 5) Saya konsepnya ndak harus seperti orang-orang minimal ada sedikit perubahan , walau kecil. Ndak harus sama persis dengan orang-orang diluar sana yang memang berhasil, setiap apa yang mereka lakukan berhasil. Percaya sama diri sendiri saja 6) Jujur untuk menahan diri itu susah karena banyak keinginan yang menggebu-gebu yang juga ingin saya lakukan dan saya ingin rasakan seperti yang teman-teman saya atau orang-orang lakukan. 7) Kalau tidak di ajak ya sudah biarkan saja, dirumah saja tidak melakukan apa-apa. Ada rasa kecewa sedikit melihat teman yang sudah dekat sekali kalau saya punya kegiatan saya selalu mengajaknya, giliran dia
--	--	---

		yang punya kegiatan saya ndak diajak jadi ada rasa kecewa sedikit. 8) Cenderung alami stress, kepikiran terus <i>overthingking</i>. <i>Overthingking</i> pasti nomor satu kalau ndak bisa mengendalikan diri. Pasti berpikiran lain. 9) Sangat membantu.
--	--	---