



Fear of Judgment di Media Sosial dan Konsep Husnuzan dalam Islam

Kallyn Nasywa Hafizhah^{1*}

Universitas Negeri Jakarta
email: kallyn.nasywa@mhs.unj.ac.id

Nadia Chairiyah Syah²

Universitas Negeri Jakarta
email: nadia.chairiyah@mhs.unj.ac.id

Aditya Andung Saputra³

Universitas Negeri Jakarta
email: aditya.andung@mhs.unj.ac.id

Abdul Fadhil⁴

Universitas Negeri Jakarta
email: abdul_fadhil@unj.ac.id

*Korespondensi: email: kallyn.nasywa@mhs.unj.ac.id

	Abstrak
History Artikel: Diterima 1 Juli 2026 Direvisi 10 Juli 2026 Diterima 20 Juli 2026 Tersedia online 1 Agustus 2026	<i>The rise of social media has given rise to the phenomenon of “fear of judgment”, the fear of negative evaluation that can trigger anxiety, low self-esteem, and hinder freedom of expression. This study aims to analyze the phenomenon of “fear of judgment” on social media and the relevance of the concept of husnuzan in Islam as a means of addressing it. The study employed a literature review method by examining relevant journals, books, and scientific sources. The results show that the “fear of judgment” is influenced by social standards, negative comments, and the desire to gain validation from other users. The concept of husnuzan in Islam has proven relevant for reducing social anxiety, promoting inner peace, and fostering healthier digital interactions. Thus, the application of husnuzan has the potential to create a more positive social media environment that supports users’ mental health.</i>
	Kata kunci: Fear Of Judgment, Husnuzan, Islamic Psychology, Mental Health, Social Media

Pendahuluan/ مقدمة

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat berinteraksi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah hadirnya media sosial yang memungkinkan individu maupun kelompok berkomunikasi tanpa harus bertatap muka secara langsung. Kehadiran media sosial memudahkan masyarakat dalam berbagi informasi, menjalin komunikasi, serta mengekspresikan diri di ruang digital. Namun, setiap aktivitas yang dilakukan di media sosial akan meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus. Jejak tersebut dapat menjadi gambaran mengenai diri seseorang dan memengaruhi cara pandang orang lain terhadap dirinya di masa depan. Oleh sebab itu, penggunaan media sosial harus dilakukan secara bijak. Media sosial dapat memberikan berbagai manfaat, tetapi juga dapat menjadi

bumerang apabila digunakan secara tidak bertanggung jawab. Citra negatif yang telah terbentuk di media sosial pun dapat melekat dalam waktu yang lama.

Perkembangan teknologi digital pada dasarnya diharapkan mampu menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas pendidikan, memperluas akses informasi, serta memperkuat interaksi sosial yang positif (Afroo et al., 2025). Namun, penggunaan media sosial yang semakin luas juga memunculkan berbagai persoalan di ruang digital, seperti kekerasan verbal, penghinaan, pelecehan, *bullying*, hingga ujaran kebencian. Keterbukaan ruang digital menyebabkan masyarakat semakin mudah memberikan penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial (Sunaniah et al., 2024).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa masyarakat mudah terpengaruh oleh potongan video (*short clip*) yang diunggah tanpa disertai konteks yang utuh. Potongan video tersebut sering kali menimbulkan perdebatan di kolom komentar hingga memicu penghinaan terhadap individu tertentu. Bahkan, dalam konten hiburan sekalipun, masyarakat kerap memberikan penilaian negatif tanpa mengetahui kondisi yang sebenarnya. Situasi ini dapat membuat seseorang merasa takut untuk mengekspresikan diri karena khawatir menerima komentar negatif dari pengguna media sosial lainnya.

Selain itu, masyarakat juga sering memberikan penilaian berdasarkan standar yang dimiliki masing-masing, seperti standar kecantikan, gaya berpakaian, pola pengasuhan anak, maupun bentuk tubuh. Sebelum media sosial berkembang pesat, perilaku tersebut sebenarnya telah ada dalam kehidupan sosial sehari-hari. Akan tetapi, keberadaan media sosial membuat perilaku tersebut semakin meningkat karena setiap orang memiliki ruang yang lebih bebas untuk menyampaikan pendapat. Menurut Sunaniah et al. (2024), ujaran kebencian dan komentar negatif umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti masalah emosional, penyebaran hoaks, rasa kecewa, maupun keinginan untuk mencari perhatian. Kurangnya kesadaran terhadap etika berkomunikasi di media sosial menjadi salah satu penyebab terjadinya penyalahgunaan media sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti keresahan sosial, konflik, kekerasan verbal, hingga gangguan kesehatan mental, baik bagi pelaku maupun pihak yang menerima komentar tersebut.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *fear of judgment* tidak hanya menjadi persoalan psikologis yang dialami individu, tetapi juga berkaitan dengan kualitas interaksi sosial di ruang digital. Rasa takut terhadap penilaian negatif dapat membuat seseorang enggan menyampaikan pendapat, membatasi ekspresi diri, bahkan menarik diri dari aktivitas di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya menekankan pentingnya etika bermedia sosial, tetapi juga mengedepankan nilai-nilai moral dan keagamaan sebagai landasan dalam membangun perilaku digital yang lebih sehat dan saling menghargai.

Dalam kondisi tersebut, sikap berprasangka baik atau *husnuzan* menjadi salah satu kunci terciptanya kehidupan yang damai dan harmonis. Agnia et al. (2024) menjelaskan bahwa prasangka sering kali muncul berdasarkan informasi yang terbatas dan belum tentu benar. Akibatnya, seseorang dapat dengan mudah menilai orang lain tanpa mengetahui fakta yang sebenarnya sehingga menimbulkan konflik dan rasa saling tidak percaya. Konsep *husnuzan* sangat relevan dengan fenomena yang terjadi di media sosial saat ini karena pengguna media sosial sering kali terburu-buru menarik kesimpulan terhadap suatu informasi yang belum jelas kebenarannya, bahkan ikut menyebarkan komentar atau ujaran yang bersifat negatif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji berbagai persoalan yang muncul akibat penggunaan media sosial dari sudut pandang yang berbeda. Sunaniah et al. (2024) membahas fenomena ujaran kebencian dan komentar negatif sebagai bentuk penyalahgunaan media sosial yang berpotensi memicu konflik sosial. Sementara itu, Agnia et al. (2024) mengkaji pentingnya konsep *husnuzan* dalam membangun hubungan antarmanusia yang harmonis serta menghindari prasangka yang tidak berdasar. Di sisi lain, Afroo et al. (2025) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital memiliki potensi besar dalam mendukung pendidikan, memperluas akses informasi, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial. Hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku masyarakat, baik dalam membangun interaksi positif maupun memunculkan berbagai persoalan sosial.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menghubungkan fenomena *fear of judgment* di media sosial dengan konsep *husnuzan* dalam Islam masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada *cyberbullying*, ujaran kebencian, atau etika bermedia sosial secara umum, sedangkan pembahasan mengenai *fear of judgment* sebagai dampak psikologis yang dikaji melalui perspektif *husnuzan* belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis keterkaitan antara fenomena *fear of judgment* dan konsep *husnuzan* sebagai salah satu nilai dalam Islam yang relevan untuk membangun interaksi digital yang lebih sehat. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya membahas dampak media sosial terhadap kondisi psikologis pengguna, tetapi juga menawarkan perspektif Islam melalui konsep *husnuzan* sebagai salah satu pendekatan dalam menciptakan interaksi digital yang lebih bijaksana, harmonis, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *fear of judgment* di media sosial serta mengkaji relevansi konsep *husnuzan* dalam Islam sebagai pendekatan untuk mengurangi kecemasan sosial dan membangun interaksi digital yang lebih sehat. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah dan sumber akademik yang relevan mengenai media sosial, *fear of judgment*, serta konsep *husnuzan* dalam Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian filsafat agama, khususnya dalam menjelaskan relevansi konsep *husnuzan* sebagai landasan etis dalam menghadapi tantangan interaksi sosial di era digital.

Metode/ منهجية البحث (Times New Roman 12, Tebal, rata kiri)

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji secara mendalam fenomena *fear of judgment* di media sosial serta menganalisis relevansi konsep *husnuzan* dalam Islam sebagai pendekatan untuk mengatasi permasalahan tersebut berdasarkan berbagai sumber ilmiah. Penelitian kepustakaan memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui penelaahan terhadap teori, hasil penelitian terdahulu, serta sumber-sumber keislaman yang berkaitan dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap berbagai literatur yang relevan. Sumber data yang digunakan terdiri atas sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer meliputi artikel jurnal ilmiah yang membahas *fear of judgment*, kesehatan mental, media sosial, psikologi Islam, serta konsep *husnuzan*. Selain itu, Al-Qur'an dan hadis digunakan sebagai landasan normatif dalam menganalisis konsep *husnuzan* dalam perspektif Islam. Adapun sumber data sekunder berupa buku ilmiah, prosiding, dan referensi akademik lain yang mendukung pembahasan mengenai psikologi, komunikasi digital, dan etika Islam.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif berupa teori, konsep, hasil penelitian, serta penjelasan para ahli yang berkaitan dengan fenomena *fear of judgment* dan konsep *husnuzan*. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-analitis. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan dari literatur yang telah dikumpulkan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor penyebab, dampak psikologis, serta bentuk perilaku pengguna media sosial yang berkaitan dengan *fear of judgment*. Selanjutnya, konsep *husnuzan* dianalisis berdasarkan perspektif Islam untuk mengkaji relevansinya sebagai landasan etis, spiritual, dan psikologis dalam membangun

interaksi digital yang lebih sehat serta mengurangi kecenderungan penilaian negatif di media sosial.

نتائج البحث / Hasil

Bagian ini memaparkan data yang diperoleh melalui studi literatur terhadap jurnal, buku, artikel akademik, Al-Qur'an, dan hadits yang berkaitan dengan tema *fear of judgment*, media sosial, kesehatan mental, dan konsep husnuzan dalam Islam. Data disajikan secara deskriptif berdasarkan temuan sumber-sumber tersebut, tanpa terlebih dahulu diinterpretasikan atau dikaitkan dengan kerangka teori tertentu, agar gambaran fenomena yang ditemukan di lapangan pustaka dapat terlihat secara utuh sebelum dianalisis lebih lanjut pada bagian Diskusi.

Data Mengenai Fenomena Fear of Judgment

Kehidupan sosial manusia tidak pernah terlepas dari penilaian orang lain. Sebagai makhluk sosial, setiap individu cenderung mempertimbangkan pendapat dan kenyamanan lingkungan sekitarnya sebelum bertindak, baik dalam cara berpakaian, menyampaikan pendapat, maupun dalam mengambil keputusan sehari-hari. Berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa apabila pertimbangan tersebut dilakukan secara berlebihan, kondisi ini dapat berdampak negatif, karena seseorang menjadi terlalu takut akan penolakan dari lingkungan sekitarnya ketika apa yang dilakukannya dianggap tidak sesuai dengan standar masyarakat. Tidak jarang penilaian yang diberikan orang lain didasarkan pada standar pribadi masing-masing, sehingga memunculkan komentar negatif terhadap gaya hidup seseorang dan membuat individu tersebut merasa tertekan, terutama pada individu yang cenderung pemalu dan khawatir dianggap berbeda dari standar yang berlaku.

Emiliyanto dan Herlan (2025) mendefinisikan *fear of judgement* sebagai kondisi ketika seseorang merasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan mengenai bagaimana dirinya dipersepsikan oleh lingkungan sosial, terutama dalam situasi yang melibatkan evaluasi. Watson dan Friend (1969) melalui teori *Fear of Negative Evaluation* (FNE) mengemukakan tiga unsur pokok dalam konsep ini, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, antisipasi bahwa orang lain akan memberi penilaian buruk, serta munculnya kecemasan dalam situasi sosial. Kedua teori ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *fear of judgement* cenderung terlalu memikirkan cara dirinya dipandang oleh orang lain, sehingga merasa tidak nyaman ketika harus tampil, berbicara, ataupun mengekspresikan pendapat di ruang publik. Fenomena ini juga tercatat memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan sosial serta kemampuan individu dalam mengatur emosinya.

Fenomena *fear of judgement* banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan yang tidak sehat (*toxic*), dan semakin berkembang di era digital melalui media sosial. Platform digital memberi kebebasan berinteraksi, namun pada saat yang sama membuka peluang munculnya perilaku negatif, seperti rasa iri, ketidaksenangan terhadap orang lain, atau anggapan diri paling benar, sehingga seseorang dengan mudah memberi komentar tanpa mempertimbangkan perasaan pihak yang dituju. Akibatnya, individu yang menerima komentar negatif menjadi takut untuk mengekspresikan diri, merasa tidak percaya diri (*insecure*), bahkan ragu dalam mengambil keputusan karena terlalu memikirkan pendapat orang lain. *Fear of judgement* pun membuat seseorang enggan menyampaikan pendapat karena sudah dibayangi ketakutan akan penilaian buruk bahkan sebelum orang lain sempat mendengarkannya.

Studi literatur mengelompokkan faktor penyebab *fear of judgement* ke dalam dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya rasa percaya diri, pengalaman buruk di masa lalu, serta sifat perfeksionis. Faktor eksternal berasal dari lingkungan akademik yang kompetitif, komentar negatif dari teman atau dosen, serta budaya yang terlalu menekankan pencapaian. Menurunnya kepercayaan diri dapat membuat seseorang merasa rendah diri, menutup diri dari lingkungan, dan sulit terbuka kepada orang

lain, sementara bagi pihak yang memberi komentar, ucapan tersebut kerap dianggap hanya sebagai candaan biasa tanpa dipikirkan lebih jauh dampaknya bagi penerima.

Data Dampak Fear of Judgment terhadap Kondisi Psikologis

Studi literatur mengidentifikasi enam kategori dampak *fear of judgment* yang memengaruhi kondisi psikologis pengguna media sosial, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda.

Pertama, penurunan kepercayaan diri dan harga diri. Santoso et al. (2025) menjelaskan bahwa unggahan di media sosial umumnya hanya menampilkan pencapaian, penampilan, dan gaya hidup ideal, yaitu sisi terbaik kehidupan seseorang, sehingga mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Perbandingan tersebut membuat seseorang merasa dirinya kurang menarik, kurang berhasil, atau tidak sebaik orang lain, dan perasaan tertinggal ini secara perlahan memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri sehingga rasa percaya diri menurun dan penghargaan terhadap diri menjadi semakin lemah.

Kedua, peningkatan kecemasan dan stres yang berkaitan erat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan ketika merasa tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dialami orang lain. Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial membuat individu merasa harus selalu aktif dan terhubung agar tidak dianggap kurang eksis, sehingga memicu tekanan psikologis yang berkepanjangan berupa kecemasan terhadap respons orang lain, ketakutan menerima komentar negatif, dan kekhawatiran tidak mendapat pengakuan sosial. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi perasaan kesepian, stres emosional, hingga gejala depresi apabila berlangsung tanpa pengelolaan yang baik.

Ketiga, munculnya perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial, berupa dorongan untuk terus memeriksa respons terhadap unggahan, melihat aktivitas orang lain, atau memastikan diri tetap diterima di lingkungan sosial digital. Kebiasaan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan, yang tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung, sehingga semakin intens seseorang terlibat di dunia maya, semakin besar pula kemungkinan berkurangnya kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat di kehidupan nyata.

Keempat, hambatan dalam pembentukan identitas diri, terutama pada generasi muda yang masih berada dalam tahap pencarian jati diri. Paparan standar kehidupan yang tidak realistis di media sosial membuat individu cenderung menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial digital agar diterima oleh lingkungan, sehingga dalam jangka panjang individu kesulitan mengenali dirinya secara autentik karena identitas dibangun berdasarkan validasi sosial, bukan berdasarkan pemahaman terhadap nilai dan potensi pribadi yang sebenarnya.

Kelima, dampak terhadap produktivitas dan fungsi akademik. Rasa takut terhadap penilaian orang lain dapat mengganggu fokus individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan akademik, karena pikiran yang dipenuhi kekhawatiran mengenai persepsi sosial menguras energi mental dan menurunkan konsentrasi, sehingga menghambat keberanian untuk berpendapat, mencoba hal baru, maupun menunjukkan kemampuan diri dalam lingkungan pendidikan.

Keenam, dari perspektif Islam, ditemukan adanya ketidakseimbangan spiritual, yaitu kecemasan akibat interaksi digital yang tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual seseorang. Ketakutan berlebihan terhadap penilaian manusia menunjukkan belum kuatnya sikap qana'ah, tawakal, dan rasa syukur dalam diri individu. Afyiah et al. (2025) menjelaskan bahwa Al-Qur'an dan hadits memberi tuntunan agar manusia tidak menjadikan standar sosial sebagai ukuran utama kebahagiaan dan nilai diri, serta memperbanyak syukur atas nikmat yang dimiliki dan tidak terjebak dalam perbandingan yang berlebihan dengan kehidupan orang lain.

Data Perilaku Pengguna Media Sosial yang Bertentangan dengan Nilai Islam

Studi literatur mencatat enam bentuk perilaku pengguna media sosial yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam, yaitu penyebaran fitnah dan *hoaks*, ghibah, namimah, ujaran kebencian, mengumbar aib orang lain, dan perilaku riya atau pamer.

Penyebaran fitnah dan *hoaks* merupakan salah satu perilaku yang banyak ditemukan di media sosial, di mana informasi yang belum jelas kebenarannya sering kali langsung disebarkan tanpa melalui proses tabayyun atau mencari kejelasan terlebih dahulu. Tindakan ini dapat menimbulkan perpecahan, kesalahpahaman, bahkan permusuhan di tengah masyarakat, selain merugikan dan mencemarkan nama baik pihak yang menjadi sasaran.

Media sosial juga menjadi tempat yang subur bagi munculnya ghibah atau menggunjing, yang tidak hanya dilakukan melalui percakapan langsung tetapi juga dapat berupa komentar negatif, unggahan sindiran, meme, hingga video yang bertujuan membicarakan keburukan orang lain. QS. Al-Hujurat ayat 12 melarang orang-orang beriman untuk menjauhi banyak prasangka, mencari-cari kesalahan orang lain, dan menggunjing sesama, dengan perumpamaan bahwa perbuatan tersebut serupa memakan daging saudara yang telah mati.

Namimah atau adu domba dilakukan dengan cara menyampaikan perkataan seseorang kepada orang lain dengan tujuan menimbulkan konflik dan permusuhan. Dalam konteks media sosial, hal ini dapat terjadi melalui penyebaran tangkapan layar percakapan, potongan video, atau informasi tertentu yang sengaja dipelintir untuk memancing pertengkaran antarindividu maupun kelompok.

Ujaran kebencian (*hate speech*) menjadi salah satu bentuk perilaku yang bertentangan dengan nilai Islam, biasanya berupa hinaan, cacian, diskriminasi, atau perkataan kasar yang ditujukan kepada individu maupun kelompok tertentu. Islam mengajarkan umatnya untuk berkata baik dan menjaga lisan, baik secara langsung maupun melalui media digital, sehingga penggunaan kata-kata yang menyakiti orang lain tidak dibenarkan dalam ajaran Islam.

Kebiasaan mengumbar aib orang lain di media sosial juga banyak ditemukan, berupa penyebaran kesalahan, privasi, atau keburukan seseorang kepada publik demi mendapatkan perhatian atau hiburan. Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kehormatan dan menutupi aib sesama muslim, sehingga perilaku ini bertentangan dengan prinsip tersebut.

Perilaku riya atau pamer turut menjadi salah satu dampak negatif penggunaan media sosial, berupa unggahan yang bertujuan memperoleh pujian, pengakuan, atau validasi dari orang lain. Dalam Islam, riya termasuk perbuatan tercela karena menunjukkan amal atau pencapaian bukan karena Allah Swt., melainkan demi mendapatkan perhatian manusia, dan jika dilakukan terus-menerus dapat menumbuhkan rasa sombong serta menghilangkan keikhlasan dalam diri seseorang.

Data Konsep Husnuzan dalam Islam

Secara kebahasaan, husnuzan berasal dari bahasa Arab, yaitu husn yang berarti baik dan zann yang berarti prasangka atau dugaan, sehingga secara istilah dipahami sebagai sikap berprasangka baik kepada Allah Swt., kepada sesama manusia, maupun terhadap berbagai keadaan yang terjadi dalam kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, husnuzan dipahami sebagai sikap berpikir positif, tidak mudah curiga, serta tidak tergesa-gesa memberikan penilaian buruk kepada orang lain tanpa bukti yang jelas.

QS. Al-Hujurat ayat 12 memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi banyak prasangka, karena sebagian prasangka merupakan dosa, serta melarang mencari-cari kesalahan dan menggunjing sesama. Hadits riwayat Bukhari nomor 7405 dan Muslim nomor 2675

menyebutkan firman Allah Swt. bahwa Dia sesuai dengan persangkaan hamba-Nya, yang menjadi dasar naqli bagi konsep husnuzan kepada Allah Swt.

QS. Al-Hujurat ayat 6 memerintahkan untuk melakukan tabayyun atau klarifikasi ketika menerima berita dari sumber yang tidak jelas kredibilitasnya, agar tidak menimbulkan kerugian terhadap suatu kaum akibat ketidaktahuan yang kemudian disesali. Nilai tabayyun ini memiliki keterkaitan erat dengan husnuzan karena keduanya sama-sama mengajarkan kehati-hatian dalam menilai orang lain.

QS. At-Tin ayat 4 menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, yang menjadi rujukan bagi konsep husnuzan terhadap diri sendiri, yaitu keyakinan bahwa diri berharga dan mulia di hadapan Allah Swt. terlepas dari penilaian manusia.

Data Relevansi Husnuzan dalam Mengatasi Fear of Judgment di Media Sosial

Studi literatur mencatat lima aspek relevansi husnuzan terhadap fenomena *fear of judgment* di media sosial, yaitu husnuzan sebagai landasan etika bermedia sosial, husnuzan sebagai mekanisme koping psikologis, husnuzan kepada diri sendiri, penerapan praktis husnuzan, dan peran komunitas Muslim.

Pada aspek pertama, jika setiap pengguna media sosial mempraktikkan husnuzan, maka perilaku-perilaku yang memicu *fear of judgment* seperti *body shaming*, *cyberbullying*, dan komentar menghakimi akan berkurang secara signifikan. Hadits riwayat Bukhari nomor 6018 dan Muslim nomor 47 menganjurkan seseorang berkata baik atau memilih diam sebagai bagian dari keimanan.

Pada aspek kedua, penelitian Seligman (2011) menunjukkan bahwa optimisme, yang memiliki keserupaan konseptual dengan husnuzan, berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, resiliensi yang lebih tinggi, dan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sehingga husnuzan diposisikan sebagai bentuk *cognitive reframing* yang selaras dengan teknik terapi kognitif-perilaku.

Pada aspek ketiga, *fear of judgment* sebagian besar bersumber dari rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (*low self-esteem*). Konsep *self-compassion* yang dikembangkan Neff (2011) merupakan pendekatan terapeutik untuk mengatasi kecemasan sosial yang memiliki keselarasan dengan husnuzan terhadap diri sendiri.

Pada aspek keempat, terdapat empat langkah konkret penerapan praktis husnuzan di media sosial. Langkah pertama adalah tabayyun atau klarifikasi sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Hujurat ayat 6, yaitu memverifikasi informasi sebelum menyebarkannya. Langkah kedua adalah tawaqquf atau menahan diri dari berkomentar negatif. Langkah ketiga adalah empati digital atau al-tawadhu' al-raqmi, yaitu mempertimbangkan perasaan dan konteks orang lain sebelum berkomentar. Langkah keempat adalah manajemen konten media sosial secara aktif, yaitu memilih mengikuti akun yang menyebarkan konten positif dan mengurangi paparan terhadap konten yang memicu perbandingan sosial negatif.

Pada aspek kelima, komunitas Muslim berperan dalam membangun budaya digital husnuzan melalui tiga bentuk kegiatan, yaitu *counter-narrative* terhadap konten negatif dengan menghadirkan narasi yang lebih konstruktif dan empatik, kampanye digital yang mempromosikan nilai-nilai Islam seperti toleransi, empati, dan husnuzan, serta pendidikan literasi digital berbasis nilai-nilai Islam di komunitas, pesantren, dan institusi pendidikan Islam.

Diskusi / مناقشتها

Data yang telah dipaparkan pada bagian hasil menunjukkan keterkaitan yang erat antara fenomena *fear of judgment* dan konsep husnuzan dalam Islam. Bagian ini menginterpretasikan data tersebut dengan merujuk pada kerangka teori psikologi dan nilai-nilai Islam, serta menyajikan gagasan peneliti mengenai relevansi keduanya.

Fear of judgment yang ditemukan dalam data lapangan sejalan dengan teori *Fear of Negative Evaluation* (FNE) yang dikemukakan Watson dan Friend (1969). Bila dikaji lebih lanjut, ketiga unsur FNE, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, antisipasi penilaian buruk, dan kecemasan sosial, dapat dipahami sebagai konsekuensi dari budaya perbandingan sosial yang diperkuat oleh arsitektur media sosial. Media sosial pada dasarnya menampilkan konten yang telah dikurasi sehingga cenderung menonjolkan pencapaian dan sisi terbaik kehidupan pengguna. Peneliti berpandangan bahwa mekanisme kurasi konten inilah yang menjadi faktor struktural di balik menguatnya *fear of judgment*, karena pengguna secara tidak sadar membandingkan realitas dirinya yang utuh dengan citra ideal orang lain yang telah disaring.

Dampak psikologis *fear of judgment*, seperti penurunan harga diri, peningkatan kecemasan, perilaku kompulsif, hambatan pembentukan identitas, penurunan produktivitas, dan ketidakseimbangan spiritual, dapat dianalisis melalui pendekatan *cognitive-behavioral*. Pola pikir individu yang terus-menerus mengantisipasi penilaian negatif merupakan bentuk distorsi kognitif yang dalam teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dikenal sebagai *catastrophizing* atau *mind reading*, yaitu kecenderungan menyimpulkan pikiran negatif orang lain tanpa bukti yang memadai. Husnuzan memiliki keselarasan konseptual dengan teknik *cognitive reframing* dalam CBT, karena keduanya sama-sama mendorong individu untuk menggantikan prasangka negatif dengan interpretasi yang lebih positif dan berimbang terhadap situasi sosial. Dengan demikian, peneliti menilai bahwa husnuzan dapat difungsikan sebagai mekanisme koping psikologis yang membantu individu memutus siklus pikiran negatif yang memicu kecemasan sosial.

Perilaku pengguna media sosial yang bertentangan dengan nilai Islam, seperti fitnah, ghibah, namimah, ujaran kebencian, pengumbaran aib, dan riya, apabila dianalisis dari perspektif etika komunikasi digital, menunjukkan pola yang saling memperkuat fenomena *fear of judgment*. Ghibah dan ujaran kebencian, misalnya, menjadi sumber langsung dari penilaian negatif yang ditakuti individu, sementara fitnah dan namimah memperluas dampaknya melalui distribusi informasi yang tidak terverifikasi. Larangan dalam QS. Al-Hujurat ayat 12 dan ayat 6 dapat dipahami sebagai kerangka etis preventif, yaitu bila setiap pengguna menahan diri dari berprasangka dan menerapkan tabayyun sebelum menyebarkan informasi, maka lingkaran sebab-akibat antara komentar negatif dan ketakutan akan penilaian dapat diputus dari sisi hulunya, bukan hanya ditangani dari sisi individu yang menjadi korban.

Konsep husnuzan kepada Allah Swt., sebagaimana tercermin dalam hadis qudsi riwayat Bukhari dan Muslim, oleh peneliti diinterpretasikan sebagai fondasi spiritual yang membedakan pendekatan Islam dari pendekatan psikologi sekuler dalam menangani *fear of judgment*. Jika teori psikologi umumnya menempatkan sumber ketenangan pada penerimaan diri semata, Islam menambahkan dimensi transendental, yaitu keyakinan bahwa nilai diri seseorang tidak semata bergantung pada penilaian manusia, melainkan juga pada hubungan dan prasangka baiknya kepada Allah Swt. Analisis peneliti menunjukkan bahwa penambahan dimensi ini berpotensi memperkuat daya tahan psikologis individu, karena validasi tertinggi yang dicari bukan lagi validasi sosial yang fluktuatif, melainkan keyakinan yang bersifat tetap.

Husnuzan terhadap diri sendiri, yang dirujuk pada QS. At-Tin ayat 4, dapat dianalisis memiliki kesejajaran dengan konsep *self-compassion* yang dikembangkan Neff (2011). Neff menekankan tiga komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang secara konseptual selaras dengan ajaran Islam untuk tidak merendahkan diri sendiri di hadapan penilaian manusia. Peneliti berpandangan bahwa titik temu antara kedua konsep ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan dan temuan psikologi kontemporer dapat saling memperkuat dalam membangun ketahanan mental generasi muda, sehingga pendekatan penanganan *fear of judgment* idealnya tidak dipisahkan antara ranah spiritual dan ranah psikologis.

Penerapan praktis husnuzan, yaitu tabayyun, tawaqquf, empati digital, dan manajemen konten, ketika dianalisis menunjukkan adanya gradasi tindakan dari yang bersifat kognitif menuju yang bersifat perilaku. Tabayyun dan tawaqquf lebih menekankan pengendalian proses berpikir sebelum bertindak, sedangkan empati digital dan manajemen konten menekankan tindakan aktif dalam mengelola interaksi sosial digital. Peneliti menilai bahwa urutan penerapan ini relevan untuk dijadikan tahapan edukasi literasi digital berbasis nilai Islam, karena pembentukan kebiasaan berpikir sebelum bertindak perlu didahulukan sebelum individu mampu menerapkan tindakan aktif seperti pengelolaan linimasa media sosial.

Peran komunitas Muslim turut memperkuat argumen bahwa penanganan *fear of judgment* tidak dapat mengandalkan upaya individual semata. Analisis peneliti menunjukkan bahwa *counter-narrative* dan kampanye digital berbasis nilai husnuzan berfungsi mengubah norma sosial di ruang digital secara kolektif, sehingga budaya menghakimi yang menjadi akar *fear of judgment* dapat berkurang secara sistemik, bukan hanya pada tingkat perilaku individu.

Secara keseluruhan, sintesis dari seluruh data yang telah diinterpretasikan menunjukkan bahwa husnuzan memiliki kedudukan yang khas, yaitu berfungsi sekaligus sebagai kerangka etika, mekanisme koping psikologis, dan fondasi spiritual. Peneliti berpendapat bahwa keunikan inilah yang menjadikan husnuzan sebagai solusi yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan psikologi sekuler semata dalam mengatasi fenomena *fear of judgment* di media sosial, karena mampu menjangkau akar kognitif, sosial, dan spiritual dari fenomena tersebut secara bersamaan.

Kesimpulan/ الخلاصة

Fenomena *fear of judgment* di media sosial dipengaruhi oleh budaya perbandingan sosial, standar sosial yang tidak realistis, serta interaksi digital yang dipenuhi komentar negatif dan perilaku menghakimi. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial, menurunnya kepercayaan diri, terganggunya pembentukan identitas diri, serta melemahnya keseimbangan psikologis dan spiritual individu. Kajian ini menunjukkan bahwa konsep *husnuzan* dalam Islam memiliki relevansi sebagai pendekatan yang mampu merespons fenomena tersebut melalui pembentukan prasangka baik kepada Allah Swt., diri sendiri, dan sesama manusia. Nilai-nilai *husnuzan* yang diwujudkan melalui sikap tabayyun, pengendalian diri dalam berkomunikasi, empati digital, dan penggunaan media sosial secara bijaksana berpotensi menciptakan interaksi digital yang lebih sehat sekaligus mengurangi kecenderungan *fear of judgment*.

Temuan penelitian ini memperluas kajian filsafat agama dan psikologi Islam dengan menunjukkan bahwa konsep *husnuzan* tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga relevan sebagai landasan etis dan psikologis dalam menghadapi tantangan interaksi sosial di era digital. Konsekuensi logis dari temuan tersebut adalah perlunya penguatan integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan, khususnya melalui pendidikan karakter, pendidikan agama Islam, dan literasi digital. Implementasi konsep *husnuzan* dalam proses pembelajaran diharapkan mampu membentuk peserta didik yang memiliki kemampuan berpikir kritis, etika bermedia digital, kepedulian terhadap sesama, serta ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai bentuk penilaian di ruang digital. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknologi, tetapi juga pada pembentukan karakter yang mendukung terciptanya budaya digital yang lebih etis, inklusif, dan bertanggung jawab.

Referensi/ المصادر والمراجع

- Afiyah, S. N., Ramdani, B., Zuhri, A., & Kurniawan, A. R. (2025). FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 56-66.
- Afroo, F. A., Nurjanah, N., & Yudita, A. (2025). Pendidikan Akhlak Islami sebagai Strategi

- Preventif Cyberbullying pada Remaja Muslim. *An-Nuha*, 5(3), 429-446.
- Agnia, M., Luthfiyati, S., & Salsabila, S. A. (2024). Hubungan antara husnuzan dan ketenangan hati pada Gen Z menurut perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 389-398.
- Alaska, P. M., Nashori, F., & Uyun, M. (2024). Husnuzan, Social Comparison, and Social Anxiety in Emerging Adults Social Media Users. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2), 622.
- Anggraini, D., Putri, A. M., Mahdi, L. B., Sununianti, V. V., & Kurniawan, D. A. (2026). Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Risiko Kritik Sosial di Media Sosial: Perspektif Ulrich Beck. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 2788-2796.
- Emiliyanto, & Herlan. (2025). Psikoedukasi pada pemain futsal untuk mengatasi ketakutan akan penilaian negatif (fear of judgement) komunitas futsal di Surabaya. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1460.
- Hisyam, M. H. (2025). Prasangka Dalam Prespektif Al-Qur'an Kajian Tahlili Qs. Al-Hujarat Ayat 12. *Rahmad: Jurnal Studi Islam dan Ilmu Al-Qur'an*, 3(2), 67-78.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
- Santoso, A. S. A., Yassa, I. W. R. W., Putri, D. A., & Ningsih, N. A. A. (2025). The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5659-5767.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Suhartini, S. (2016). Dampak Media Sosial Terhadap Pencitraan Diri. *Program Studi Manajemen Industri, Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana*, 1(1), 89-99.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Wahyuningtyas, R., & Putra, D. P. (2024). JUDGEMENTAL SOCIETY: PENGHAKIMAN DI MEDIA SOSIAL. *Jurnal Masyarakat Maritim*, 8(1), 10-18.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan (Edisi ke-2)*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Zidan, M. A., & Hafidz, M. (2024). Husnuzan sebagai bentuk self-affirmation: Pendekatan Islam terhadap kesehatan mental positif bagi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 360-370.
- Zulkarnain, E. I., & Pratikto, H. (2025). PSIKOEDUKASI PADA PEMAIN FUTSAL UNTUK MENGATASI KETAKUTAN AKAN PENILAIAN NEGATIF (FEAR OF JUDGEMENT) KOMUNITAS FUTSAL DI SURABAYA. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1456-1472.