

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan internet tidak mungkin bisa kita hindari. Kemajuannya semakin meningkat dengan pesat dan keberadaan internet telah membawa perubahan bagi manusia, yang mana hidup berdampingan dengan internet sudah menjadi kebutuhan setiap hari. Internet (*interconnected networks*) yang memiliki arti yaitu suatu jaringan komputer yang tidak memiliki batas penghubung antara pengguna komputer dengan pengguna komputer lainnya serta dapat terhubung dengan komputer di satu area ke area lain di seluruh dunia. Internet dalam kehidupan sekarang ini hadir untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam berkomunikasi dan mengakses informasi. Internet memiliki fungsi sebagai aspek penyediaan informasi yang tanpa batas. Mengakses internet sekarang lebih mudah dengan menggunakan telepon genggam yang berbasis android maupun ios.

Yang paling menarik, penggunaan internet di seluruh dunia telah menciptakan budaya komunikasi yang baru di antara orang-orang. Berdasarkan data statistika pada Maret 2019 menyatakan bahwa Indonesia termasuk dalam peringkat kelima pengguna aktif internet terbesar di dunia (Indonesia peringkat kelima dunia dalam jumlah pengguna internet). Hal ini didukung dengan informasi dari hasil survei tahun 2018 yang dicantumkan dalam Buletin Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencapai 171,17 juta pengguna, dari populasi penduduk Indonesia yang mencapai 246,16 juta jiwa .¹

Hampir seluruh masyarakat Indonesia setidaknya mempunyai 1 akun media sosial untuk mereka jadikan sebagai media informasi dan komunikasi. Tetapi tidak semua yang ada di media sosial memiliki sisi yang positif bahkan sisi negatif pun banyak untuk dijumpai. Di media sosial, pengguna juga dapat bertemu dengan orang baru yang bahkan tidak diketahui identitas nya untuk membentuk perkumpulan

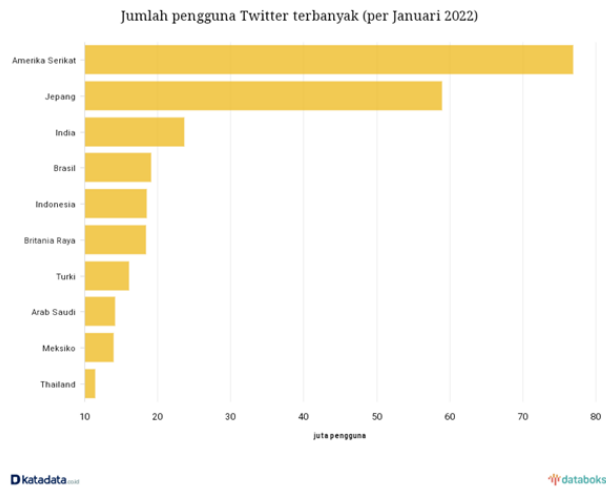
¹ Nabilah Maghfirah Maulani, *Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang*, Buku Abstrak Seminar Nasional: "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19", Tinjauan Multidisipliner, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang 03 April 2021

Group cyber. *Group cyber* ini memungkinkan untuk para pengguna berkumpul dan berinteraksi karena kesamaan visi, misi serta ketertarikan terhadap sesuatu hal. Umumnya para pengguna kebanyakan dari kalangan remaja, dimana masa ini termasuk dalam pencarian jati diri dan mereka bebas mengeksplorasi apa saja yang ada dalam sosial media. Namun berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan beberapa fakta yang ada bahwa pengguna sosial media digunakan sebagai ajang mencari “*mutual*” pertemanan, karena terkadang mereka lebih nyaman berteman dengan tidak menunjukkan identitas asli dengan alasan khawatir akan bertemu dengan teman yang ada dalam dunia nyata yang membuat mereka tidak nyaman kemudian hal ini juga termasuk alasan mereka kurang berminat mencari teman di kehidupan nyata.

Pada saat ini aplikasi sosial media paling banyak diminati oleh kalangan remaja sampai dewasa adalah Twitter. Twitter merupakan sebuah aplikasi media sosial yang berfungsi sebagai tempat untuk membaca dan mengirim pesan yang berupa teks atau dalam kata lain cuitan (*tweet*). Twitter mempunyai ciri fitur tersendiri yaitu *trending topic* yang bisa membuat suatu berita menjadi viral dan ramai dibicarakan oleh khalayak ramai. Twitter juga bisa menjadi wadah untuk mencari sumber pertemanan dari berbagai macam dunia. Pada saat ini Twitter dianggap dengan “*online diary*” yang artinya para pengguna kerap kali membagikan keluh kesah di kehidupan nyata melalui Twitter, dan ketika ada seseorang yang memiliki keluhan yang sama biasanya mereka memulai pertemanan dan saling bertukar pikiran.

Berdasarkan data dari survei yang dilakukan oleh *We Are Social*, pengguna aplikasi Twitter di Indonesia menyentuh angka 18,45 juta selama tahun 2022. Angka tersebut lah yang menjadikan Indonesia sebagai negara terbesar peringkat kelima pengguna aplikasi Twitter.

diagram 1. 1



sumber: kata data Indonesia

Pembahasan yang baru-baru ini ramai dibicarakan dalam laman Twitter adalah maraknya budaya korea karena diterima oleh dunia secara luas bahkan berkembang pesat sehingga semakin berinovasi. Hingga akhirnya dunia bisa menciptakan fenomena demam budaya Korea di tingkat dunia global, yang biasa dikenal dengan *Korean wave*. *Korean wave* atau *Hallyu* merujuk pada fenomena demam budaya Korea yang meluas ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Di Indonesia saat ini fenomena maraknya *Korean wave* sedang melanda generasi muda. Terutama di kalangan anak muda dan bahkan di dunia pecinta drama disebut dengan K-Drama dan pecinta lagu disebut K-Pop (*Korean Pop*).

Komunitas penggemar yang sama biasanya berbagi informasi tentang idola mereka menggunakan mediana. Para penggemar sendiri puas ketika bertukar dan melengkapi informasi tentang idola melalui media sosial. Saat ini informasi tentang film, drama, dan musik korea yang bergerak dan berjalan cepat melalui media sosial Twitter. Salah satu fitur Twitter adalah ketersediaannya yang dibatasi hingga 280 karakter jika ingin menulis tweet. Keuntungan dari Twitter adalah dapat diakses melalui PC atau telepon genggam.

Kemudian setelah maraknya *Hallyu Wave*, pengguna Twitter mulai merambah dalam aktivitas online *Roleplaying* yang mulanya disebut dengan *RPG* (*Roleplaying Game*). Berawal dari permainan *board game*, ketika menjalankan permainan ini pemain diharuskan melaksanakan aturan bermain (*roleplaying*) seperti layaknya pemain Monopoli dan harus membaca buku yang cukup tebal. Namun seiring perkembangannya, pada era 1990-an muncul jenis MMORPG (*Massively Multiplayer Online Roleplaying Game*) atau yang sering dikenal sebagai game online semacam *Ragnarok Online*, *Seal Online*, *Dragon Nest*, dll. Ada pula sejenis permainan RPG dimana para pemain bisa melakukan gerakan fisik tokohnya oleh si pemain sendiri. Ini disebut *Live Action Roleplaying* atau LARP. Dalam permainan LARP, biasanya para pemain memakai kostum dan menggunakan alat-alat yang sesuai dengan tokoh, dunia dan cerita yang dimainkan. Atau yang lebih dikenal dengan sebutan *cosplay*.²

Roleplaying yang dikenal dengan sebutan RP merupakan aktivitas seseorang yang mengagumi suatu tokoh lalu membuat akun sosial media yang mengatasnamakan tokoh tersebut kemudian memerankan sesuai karakternya ketika bersosial media. Para pengguna akun *roleplayer* ini dapat meniru suatu kehidupan yang ada dalam dunia nyata seperti berteman, berkeluarga hingga mengadopsi anak yang kebanyakan dari mereka menyebut dengan istilah RPW atau *roleplay world*. Para pengguna melakukan interaksi dengan menyembunyikan identitas asli mereka. Sehingga dalam dunia *roleplay* ini terkadang mereka menjalin hubungan percintaan sesama jenis bahkan menimbulkan imajinasi yang dibuat oleh para *roleplayer* yang dibuat sangat berlebihan seperti sebuah istilah "*alternative universe*" atau sebuah cerita singkat tentang kehidupan lalu dibuat oleh para *roleplaying* yang berisikan tentang idolanya. Namun cerita ini seringkali ditambahkan dengan adanya adegan erotis yang sangat tidak ramah bagi para pembaca yang kebanyakan diakses oleh pengguna akun *roleplayer* yang berasal dari kalangan remaja awal.

² Cahya Maudita Kamila, "*Gambaran Self Control Roleplayer Dalam Twitter di Kalangan K-popers*" (Skripsi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya, 2018) h. 3.

Diperparah dengan munculnya sebuah organisasi LGBT (*Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender*) marak sekali ditemui dalam dunia *roleplay* yang sengaja mereka lakukan untuk mencapai kesenangan, bahkan sampai terbawa dampaknya di kehidupan nyata yang mereka katakan lebih nyaman menjalin hubungan dengan sesama jenis. Hal ini termasuk ke dalam penyimpangan sosial yang tidak sesuai dengan moral dan adat istiadat di Indonesia.

Kegiatan *roleplaying* ini merupakan sebuah tempat yang bermanfaat bagi para *fanboy* dan *fangirl* yang ingin membuat komunitas agar lebih akrab dengan idolanya. Mereka melakukan aktivitas ekspresi diri dengan membuat akun dengan nama serupa, nama pengguna, *header*, dan *avatar* sesuai dengan idola yang mereka mainkan. Saat melakukan permainan peran ada beberapa hal unik yang peneliti temukan yaitu pemain peran *roleplayer* dapat menemukan dan menjadikan keluarga dan teman virtual untuk berbagi keluh kesah ataupun sebagai kesenangan belaka. Para pengguna *roleplayer* juga membuat grup chat yang didalamnya berisi pengguna yang memainkan peran dengan tokoh idol korea. Para penggunanya bisa terdiri dari beberapa negara yang mayoritas nya tidak saling mengenal di dunia nyata. Didalam melakukan permainan peran *roleplaying* sering sekali mereka menyebabkan *fanwar* atau perang antar *fans* sebuah grup dengan grup yang lainnya karena ada penyebab tertentu.

Bahkan dalam dunia *roleplay* kita bisa menemukan beberapa hal yang sebelumnya hanya bisa dilakukan di kehidupan nyata. *Roleplayer* juga bisa membuat keluarga, memiliki pasangan dan bahkan mengadopsi anak. Padahal hal ini dapat dilakukan dalam dunia nyata. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dunia *roleplay* telah mengadopsi kehidupan nyata sehingga *roleplayer* seringkali tidak dapat membedakan mana yang dunia nyata dan mana yang dunia virtual atau yang biasa disebut "*Fake World*".

Adapun dampak bermain *roleplaying* yaitu para *roleplayer* merasa nyaman menjadi kepribadian dalam akun RP daripada menjadi diri sendiri. Hal ini membuat korban merasa tidak percaya diri ketika berada di dunia nyata. Kedua, Ketika *roleplayer* memutuskan memiliki pasangan antar *roleplayer* didalam dunia *virtual* dan ketika mereka berpisah dengan pasangannya, mereka mengaku terbawa emosi

dalam kehidupan nyata. Ketiga, *roleplayer* dapat mengubah perilaku dan interaksi sosial yang disebabkan oleh frekuensi mereka bermain *Roleplay*. Dan selain itu mereka juga tidak bisa membedakan kehidupan nyata dengan kegiatan *roleplaying* sehingga mengorbankan waktu belajar dan ibadah untuk bermain *roleplay* yang menjadikannya candu.

Dunia *roleplay* telah menggantikan lingkungan di dunia nyata. Dalam arti, hal ini yang membuat para pelaku *roleplayer* merasa keliru dan tidak bisa membedakan mana dunia nyata (*real world*) dengan dunia *roleplay* (*fake world*).³

Karena maraknya para pengguna akun *roleplayer* di kalangan remaja sehingga mereka lebih terfokus untuk bersosialisasi di sosial media dan seringkali lupa waktu karena nyaman berada di sosial media. Ketika mereka bersosialisasi dalam dunia nyata kebanyakan dari mereka merasa tidak mampu untuk berbicara dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan karena tidak memiliki kepercayaan diri yang disebabkan oleh kurangnya rasa penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah.

Kehadiran *roleplaying* ini termasuk penyalahgunaan internet sehingga dapat menyebabkan suatu permasalahan yaitu tidak adanya kontrol diri, kemudian muncul kesenangan berlebih terhadap internet. Peristiwa inilah yang disebut dengan permasalahan penggunaan internet atau *problematic internet use*. Terdapat 5 karakteristik individu yang mengalami permasalahan (*problematic internet use*), yaitu: *Preference for online social interaction* (POSI), lebih mengutamakan untuk bersosialisasi menggunakan internet daripada menjalin hubungan interpersonal secara tatap muka. *Mood regulation*, yaitu suatu hal yang negatif dengan beralasan agar meminimalisir rasa cemas dan khawatir mengenai diri mereka sendiri dalam situasi sosial ketika menjalin hubungan interpersonal dengan individu. *Cognitive preoccupation*, yaitu pola pikir individu yang salah sehingga mereka beranggapan bahwa tidak sanggup untuk berhenti berinteraksi dengan internet atau melakukan *screeentime* secara terus menerus sehingga pikirannya terdestruksi oleh apa saja yang berhubungan dengan internet. *Compulsive internet use*, keinginan individu untuk terus menggunakan internet. Sehingga mereka seringkali mengalami kesulitan untuk

³ Kamila, *Gambaran Self Control...* h. 34.

mengontrol diri ketika menggunakan internet. *Negative outcome*, sebuah dampak negatif yang akan muncul dalam pengguna internet terlebih dalam aspek akademik, sosial dan kinerjanya.⁴

Jika dikaji dalam perspektif konseling realita, individu yang mengalami (*problematic internet use*) yaitu mereka yang mencari kesenangan dan kebebasan (*fun and freedom*) sehingga menyebabkan kelalaian dan tanggung jawabnya sehari-hari dan pada akhirnya menimbulkan berbagai macam permasalahan.⁵ Permasalahan tersebut diantaranya yaitu ketidakmampuan untuk beradaptasi sosial yang mana hal ini bisa mempengaruhi keterampilan interpersonal nya dan terganggunya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan sosial.

Keterampilan interpersonal yang merupakan bagian dari *multiple intelligence* yaitu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu agar memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. Kepekaan inilah yang menjadi bekal bagi para individu untuk memudahkan ketika bersosialisasi dan berkontribusi dengan lingkungan sekitar, mengingat kita sebagai manusia yang tidak bisa hidup menyendiri dan membutuhkan bantuan orang lain. Kemampuan interpersonal termasuk bagian dari kecerdasan emosional yang terdiri dari kemampuan belas kasih, berinteraksi dan memengaruhi orang lain, merumuskan pemecahan masalah, mengarahkan dan mengoordinasikan kelompok, membangun dan membentuk hubungan serta kemampuan bekerja sama. Terdapat tujuh kemampuan yang dapat dimiliki oleh individu agar kemampuan interpersonal nya berjalan dengan baik, yaitu: *Emotional expressivity, Emotional sensitivity, Emotional control, Social expressivity, Social sensitivity, Social control, Social manipulation*.

Sekali menegaskan “Seseorang yang memiliki penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain dan tidak bahagia”.⁶ Kondisi tersebut juga sesuai dengan apa yang dialami oleh kelima informan yaitu,

⁴ Mulawarman, *Konseling kelompok pendekatan realita. Pilihan dan tanggung jawab*, (Jakarta: Kencana, 2020), h. 44.

⁵ Mulawarman, *Konseling kelompok,*, h. 42.

⁶ Ratna BK Karo Sekali, *Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI Sma Negeri 15 Bandar Lampung*, *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, Vol. 2, No. 2, 2020, hal, 136, <https://jepjournal.stkipalib.ac.id/index.php/hepi/article/view/21> diakses pada tanggal 16 januari 2022 pukul 03.15 wib

UQA, ARP, EAP, MA dan SR yang selalu memandang dirinya rendah dan berpikiran negatif karena merasa kurang puas apa yang ada didalam dirinya sehingga sulit untuk membangun hubungan dengan individu baru dan menutup diri dari lingkungan sosial yang menyebabkan mereka tidak dapat bersosialisasi dalam dunia nyata. Adapun kondisi lainnya, yaitu pengabaian emosional dan kurangnya kasih sayang yang diberikan oleh orang tua.

Berdasarkan fenomena diatas, untuk mengatasi penerimaan diri rendah yang dialami oleh kelima informan yaitu UQA, ARP, EAP, MA dan SR dapat dientaskan melalui konseling realita karena dianggap sesuai untuk memenuhi lima kebutuhan dasar. Sebab konseling realita ini beranggapan bahwa sumber dari ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial adalah hubungan individu yang tidak mencapai kepuasan yang menyebabkan kebutuhan mereka tidak terpenuhi. Maka dari itu, konseling realitas hadir untuk dapat membantu individu tersebut membuat pilihan secara efektif agar mampu menghadapi situasi sosial dengan lebih baik karena hakekat manusia pada mulanya memilih perilaku sendiri yang mengharuskan individu untuk bertanggung jawab, bukan hanya pada apa yang dilakukan tetapi pada sesuatu yang dipikirkan. Konseling realita menekankan tanggung jawab yang ada dalam diri konseli harus sesuai realitas atau sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Karena bagaimanapun manusia merupakan makhluk sosial yang akan berhubungan dengan manusia lain untuk bersosialisasi dan memerlukan interaksi sosial dalam rangka saling membantu untuk memenuhi keberlangsungan hidup setiap individu. Kesuksesan seseorang dalam bersosialisasi dipengaruhi oleh cara individu tersebut menerima dirinya sendiri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi *self acceptance* pengguna *roleplayer* sebelum dan sesudah melaksanakan konseling realitas?
2. Bagaimana hasil dan penerapan dari konseling realitas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah self acceptance dapat ditingkatkan melalui konseling realita pada pelaku *roleplayer*.

1. Untuk mengetahui kondisi *self acceptance* pengguna *roleplayer* sebelum dan sesudah melaksanakan konseling realitas.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari penerapan konseling realitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan hal yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam terutama mengenai penerapan konseling realitas terhadap pengguna akun *roleplay* di media sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan agar para pembaca bisa menerapkan layanan konseling dengan pendekatan realita untuk membantu penerimaan diri. Dan khususnya kepada orang tua agar selalu memperhatikan kondisi aktivitas sosial anak agar tidak merugikan di masa yang akan datang akibat dari penyimpangan sosial

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini agar dapat menjadi contoh pemberian layanan dan menambah wawasan bagi para peneliti selanjutnya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini menggunakan acuan berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, yang telah meneliti beberapa kasus, diantaranya yaitu:

1. **Skripsi Cahya Maudita Kamila jurusan Psikologi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Brawijaya yang berjudul “Gambaran Self Control Roleplayer Dalam Twitter di kalangan K-poppers” (2018)**

Berdasarkan skripsi Cahya Maudita Kamila, menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan dapat disimpulkan peneliti membahas tentang *self control* dengan subjek ASN dan RE yang bermain Roleplay di Twitter. Kedua subjek memiliki gambaran *self control* yang berbeda ketika memainkan karakter, subjek ASN cenderung statis dalam memerankan karakter, ASN juga ketika dalam tugas *Roleplay* dapat menyelesaikannya dan baginya bermain Roleplay ia anggap dapat memberikan gaya hidup sehat, namun subjek masih memiliki tindakan impulsif ketika bermain *Roleplay*. Karena ASN sering menangis dan menyesali setiap mengingat kejadian dengan mantan *couple* di *Roleplay* nya yang memiliki karakter homoseksual, selain itu subjek cenderung berkata kasar ketika bermain RP hal ini kemudian terbawa dalam dunia nyata. Berdasarkan peneliti ASN memiliki *self control* yang rendah.

Berbeda dengan subjek RE yang cenderung dapat mengatur kegiatan di RP nya agar tidak menjadi akun RP yang tidak disukai oleh sesama RP dan juga korban lebih tegas memberi batasan antara dunia *Roleplay* dengan dunia nyata. Maka dari itu RE tidak melakukan tindakan impulsif karena tidak mudah terbawa perasaan dalam dunia *Roleplay*. Peneliti menyatakan bahwa ASN memiliki *self control* tinggi.

2. Skripsi Assifa Ruhi Trisna yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Akun Roleplyer di Twitter Terhadap Penyimpangan Sosial pada Kalangan Siswa dan Mahasiswa di Kota Bandung” Universitas Pendidikan Indonesia (2018)

Penelitian menggunakan mix method yaitu gabungan dari penelitian kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini peneliti menemukan kasus pemain Roleplay yang kedatangan melakukan penyimpangan sosial, diantaranya: menggunakan identitas orang lain demi memuaskan keinginan, penipuan, LGBT (*Lesbian, Gay, Bisexual dan Transgender*) serta *cyber sex* pun ada dalam dunia *roleplay*. Pengaruh dari penyimpangan ini karena kurangnya kasih sayang dan perhatian dari keluarga, kurangnya sosialisasi dengan individu serta waktu luang mereka yang tidak diisi dengan benar yang mengakibatkan mereka bermain *roleplay* secara terus menerus.

3. Skripsi Gina Gilang Gantina yang berjudul “Fenomena Korean Roleplayer di Media Sosial Twitter” Universitas Pasundan (2020)

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, hasil penelitian ini berdasarkan peneliti yaitu: motif *korean roleplay* dilihat dari jawaban informan adalah untuk mengisi waktu luang dan berinteraksi dengan *roleplayer* lainnya, selain itu informan juga ingin mencari pasangan hidup. Hal ini tentu memiliki tindakan setelah bermain *roleplayer*, diantaranya para informan dapat merasakan kedewasaan karena mereka belajar untuk melihat permasalahan tidak pada satu titik saja. Menurut peneliti, para informan merasa nyaman ketika berkeluh kesah tanpa perlu mengkhawatirkan identitasnya.

F. Definisi Operasional

a. Konseling Realita

Konseling Realita memandang bahwa manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar yaitu: (*power and achievement, love and belonging, freedom, fun, survival*) dan ketika individu tidak memenuhi lima kebutuhan dasar tersebut maka akan mengalami masalah dan tidak tanggung jawab terhadap dirinya. Segala perilaku yang didorong oleh lima kebutuhan tersebut tentu saja tidak selalu terpenuhi maka dari itu dengan adanya konseling realitas untuk menyalurkan pemenuhan kebutuhan dasar dengan perilaku yang bertanggung jawab. Wubbolding juga mengatakan bahwa konseling realita sesuai jika digunakan pada individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dan keinginannya secara bertanggung jawab.

b. Penerimaan Diri

Seseorang yang dapat menerima dirinya akan memiliki kesadaran pada kondisi yang dialami, berpikir lebih realistis, dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dan dari hal tersebut, individu dapat membangun pikiran, perasaan serta sikap yang positif. Karena secara konsep, konseling realita memiliki strategi khusus untuk menanggulangi individu yang mengalami adiksi. Dengan demikian, strategi ini difokuskan untuk mengubah adiksi negatif

ke adiksi positif. Sementara itu, individu dengan penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah akan memiliki kemampuan dan keyakinan bahwa dirinya lemah ketika hendak bersikap, bertindak dan bahkan kebingungan karena ia merasa tidak mampu untuk menghadapi berbagai persoalan. Jika individu dapat menerima diri, maka mereka akan lebih mudah untuk terbuka terhadap luasnya pengalaman mereka, sehingga dapat meningkatkan pemahaman diri mereka. Penerimaan diri yang meningkat juga membantu memberikan rasa percaya diri untuk dapat berbicara mengenai apa yang dialaminya. Penerimaan diri juga membantu seseorang agar tetap berinteraksi dengan sesama, mengenali dan bertukar pikiran tanpa menghakimi.