

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z lahir di tengah perkembangan internet dan teknologi digital yang masif dengan pengaruh yang sangat besar dan meluas. Kecanggihan digital menjadikan mereka lebih cerdas serta memiliki akses cepat dan tanpa batas. Situasi itu juga membuat otak dan mental mereka lebih lambat matang hingga menempatkan mereka dalam berbagai kerentanan kesehatan mental. Mereka memiliki beban kognitif yang jauh lebih besar di otaknya.¹ Namun karena otak mereka belum matang, mereka belum memiliki kemampuan yang mumpuni sehingga sering merasa kewalahan menghadapi kondisi tertentu, tidak tahu harus berbuat apa, atau bagaimana mengendalikan situasi.

Generasi Z adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 hingga tahun 2010.² Hal ini disebabkan kebanyakan generasi muda, yang lebih dikenal dengan sebutan “Gen Z” akan menjadi awal dirasakannya banyak permasalahan yang dialami individu yang beranjak dari remaja akhir ke dewasa awal yang mengalami kebimbangan akan keputusan yang akan dijalani. Berkaitan dengan hal ini ditinjau dari tingkat literasi generasi Z yang mulai menurun dalam membaca buku sebagai sumber keilmuan, yang didukung dengan kemudahan akses digitalisasi yang memiliki efek negatif generasi saat ini malas untuk membaca buku dengan penjelasan yang panjang. Namun, mereka menjadi pendorong utama perkembangan ekonomi dengan dominasi mereka pada lanskap demografi Indonesia.

Bonus demografi di Indonesia yang semakin tinggi dapat menjadi pendorong produktivitas ekonomi sebagai dampak dari peningkatan jumlah angkatan kerja terhadap jumlah tanggungan.³ Namun, dampak bonus demografi

¹ Desi. Permatasari, “Kesehatan Mental Gen Z Di Zaman Yang Sulit,” *Kompas Pedia*, last modified 2024, <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/kesehatan-mental-gen-z-di-zaman-yang-sulit>.

² Desi. dkk Bayti, Tety Nur. Arini, *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045* (Wekatimun: Fianosa Publishing, 2020).

³ Astrid Savitri, *Bonus Demografi 2030; Menjawab Tantangan Serta Peluang Edukasi 4.0 Dan Revolusi Bisnis 4.0* (Depok: Penerbit Genesis, 2019),

adalah membludaknya angka pengangguran. Jumlah usia produktif yang diperkirakan mencapai 60%-70% dari total penduduk.⁴ Mereka memiliki peluang kreativitas yang luas tetapi mudah tertekan dan menyerah dengan pekerjaan diselesaikan. Maka, secara berbagai konflik akan dialami dari psikologis, akademik, relasional, pekerjaan, keluarga, penerimaan diri dan lainnya.

Hal ini sejalan dengan materi workshop penerimaan diri - *Certified Self Acceptance Practitioner* (C.SAP) oleh Muhammad Adam Hussein dari Hurlock mengungkapkan penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya.⁵ Penerimaan diri merupakan hal yang signifikan dalam kesehatan mental. Penerimaan diri sangat penting dilakukan sebagai upaya penyatuan jiwa dan raga. Tindakan akan penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap kelangsungan aktivitas seseorang selanjutnya. Kemudahan informasi yang dapat diakses mudah, jelas dan cepat menjadi penyebab tingkat literasi yang semakin menurun dan tingkat kesehatan mental akan penerimaan diri yang rendah.

Hasil persentase pada tahun 2018 dari artikel Refleksi Hasil PISA (*The Programme For International Student Assessment*) menjelaskan untuk kategori kemampuan membaca Indonesia memperoleh skor rata-rata yaitu 371 berada di peringkat ke-74 jauh di bawah Thailand yang berada di peringkat ke-68, Malaysia berada di peringkat ke-58 sementara Singapura berada di peringkat ke-2.⁶ Selain itu, dari hasil persentase data terkait minat baca masyarakat dapat dikatakan rendah. Berdasarkan hasil survei Rakuten Insight yang dilansir dari website Katadata Media

https://www.google.co.id/books/edition/Bonus_Demografi_2030/Dy3TDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Bonus+demografi&printsec=frontcover.

⁴ Pramono Echo, "Sambut Dan Jadilah Pelaku Bonus Demografi Bersama UMKO; Kenali Keuntungannya, Kalahkan Kelemahannya," *Universitas Muhammadiyah Kotabumi*, last modified 2022, <https://www.umko.ac.id/2022/03/18/sambut-dan-jadilah-pelaku-bonus-demografi-bersama-umko-kenali-keuntungannya-kalahkan-kelemahannya/>.

⁵ Muhammad Adam Hussein, "Materi Workshop Penerimaan Diri - Certified Self Acceptance Practitioner (C.SAP)," 2022, https://books.google.co.id/books?id=S_eTEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA1&dq=penerimaan+diri+menurut+hurlock&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=penerimaan+diri+menurut+hurlock&f=false.

⁶ Muh. Hewi, La. Shaleh, "Refleksi Hasil PISA (The Programme For International Student Assesment): Upaya Perbaikan Bertumpu Pada Pendidikan Anak Usia Dini)," *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi* 04 (2020): 1, <file:///C:/Users/acer/Downloads/roh yana45,+2018-7853-2-PB.pdf>.

Network yang ditulis oleh Nabilah Muhamad bahwa mayoritas atau 83% responden Indonesia sering membaca buku lewat smartphone.⁷ Sementara itu, responden Indonesia yang lebih sering membaca buku fisik hanya 12%. Ada juga 1% yang biasa membaca lewat perangkat tablet. Kegiatan membaca dapat digunakan sebagai intervensi dalam memenuhi kebutuhan akan pengetahuan dan mengubah pola pikir sehingga dapat merubah perilaku dan keadaan.⁸ Media digital yang seringkali diakses menjadi primadona untuk mendapatkan informasi yang menarik.

Era digital dikenal sebagai kebutuhan untuk mempermudah akses apapun dengan mudah dan terjangkau oleh manusia, dengan waktu yang sangat cepat dan serba instan.⁹ Penggunaan media sosial yang semakin meningkat dengan bisa melampaui batasan jarak dan waktu menjadi pemicu ketergantungan remaja dalam mengakses segalanya di media sosial. Salah satu media digital yang diakses untuk mempermudah kebutuhan berupa platform dengan disesuaikan kebutuhan setiap individu. media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang berbasis digitalisasi dapat digunakan dengan mudah dan praktis. Upaya untuk dapat tetap melakukan aktivitas membaca dengan menggunakan media platform yang dapat mempermudah dalam menerima diri.

Platform menjadi media berbasis digital yang membantu pengguna dalam situs program dengan mudah diakses dengan internet. Sedangkan dilansir dari blog kitalulus yang dijelaskan menurut *Cambridge Dictionary*, platform merupakan cara untuk memberi tahu publik mengenai pemikiran atau pendapat.¹⁰ Sedangkan istilah platform umumnya banyak ditemukan dalam dunia teknologi informasi yang mengacu pada suatu sistem yang menyediakan infrastruktur pengembangan dan

⁷ Nabilah Muhamad, "Survei: Mayoritas Orang Indonesia Lebih Suka Baca Buku Lewat Smartphone," *Katadata Media Network*, 2023, [https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/fa04246cf1ef375/survei-mayoritas-orang-indonesia-lebih-suka-baca-buku-lewat-smartphone#:~:text=Berdasarkan hasil survei Rakuten Insight,%25\) dan Filipina \(72%25\).](https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/fa04246cf1ef375/survei-mayoritas-orang-indonesia-lebih-suka-baca-buku-lewat-smartphone#:~:text=Berdasarkan%20hasil%20survei%20Rakuten%20Insight,%25) dan Filipina (72%25).)

⁸ Agus Prasetyo, "Pengaruh Pemberian Buklet Bacaan Islami Dengan Penerimaan Diri Pasien Hemodialisis The Effects of Giving Islamic Reading Booklets on Self-Acceptance of Hemodialysis Patients," *Faletehan Health Journal* 7, no. 3 (2020): 170–176.

⁹ Isa Anshori and Fatikha Aulia Alinta Nadiyya, "Peran Ruang Digital Sebagai Transformasi Gerakan Aksi Sosial Mahasiswa Melalui Platform Sosial Media," *Jurnal Analisa Sosiologi* 12, no. 2 (2023): 343–362.

¹⁰ Putri Prima, "Platform Adalah: Pengertian, Fungsi, Jenis Hingga Contohnya," 2024, <https://www.kitalulus.com/blog/bisnis/platform/>.

pelaksanaan aplikasi, layanan maupun produk tertentu. Platform terdapat dalam inovasi yang bermacam-macam, diantaranya; platform media sosial, platform pembayaran digital, platform komunikasi, platform seluler, platform *marketplace*, platform *browser*, platform media digital, media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dan sebagainya. Penggunaan media konseling platform sebagai *reading therapy* menjadi wadah edukasi dan ruang berbasis digitalisasi untuk dapat diakses dengan mudah bagi pengguna masyarakat luas.

Komponen platform berbasis digital menjadi ruang untuk memaknai bahan bacaan serta dilengkapi dengan tulisan motivasi dan penyemangat untuk bisa lebih menerima diri. Salah satunya dari buku yang menjadi pendukung untuk bisa memaknai hidup oleh Hector Garcia dan Francesc Miralles dalam buku *ikigai* bahwasanya rahasia hidup bahagia dan panjang umur orang Jepang. Kegunaan platform ini berguna dalam mengidentifikasi produktif membaca buku dapat meningkatkan efisiensi penerimaan pada diri. Karenanya, penerapan pengembangan media ini mengikuti zaman yang sudah serba digital dengan berbagai aspek layanan aktivitas sehari-hari. Era digital dikenal dengan kemudahan akses untuk memenuhi kebutuhan yang dapat dijangkau oleh manusia dengan efisiensi waktu yang sangat cepat dan serba instan.¹¹

Era digital mempermudah segala informasi dan membantu Generasi Z dalam berkomunikasi dan mendapatkan sumber-sumber yang dibutuhkan. Disisi lain, kemudahan ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Ada berbagai faktor pemicu contohnya paparan media sosial, hingga ketidakpastian akan masa depan. Menurut penelitian dari *American Psychological Association* (APA), sekitar 91% Gen Z mengaku pernah mengalami setidaknya satu gejala fisik atau emosional akibat stres.¹² Misalnya dengan mengalami depresi atau sedih, kehilangan minat, motivasi, atau energi. Bukan hanya itu, sekitar 1 dari 3 anak muda berusia 18-24 tahun juga melaporkan gejala terkait kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan

¹¹ Anshori and Nadiyya, "Peran Ruang Digital Sebagai Transformasi Gerakan Aksi Sosial Mahasiswa Melalui Platform Sosial Media."

¹² Rizal. Fadli, "Ini 5 Alasan Gen Z Lebih Rentan Terhadap Gangguan Mental," *Halodoc*, 2024, <https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-alasan-gen-z-lebih-rentan-terhadap-gangguan-mental>.

kecemasan. Salah satu diantara penyebabnya tentunya atas kurangnya penerimaan diri individu yang melatarbelakangi bisa melakukan tindakan ini.

Penerimaan diri seringkali menjadi problematik bagi individu utamanya generasi Z, ketika antara keinginan dan hasil yang didapatkan tidak selaras. Kesulitan penerimaan diri yang terasa oleh sederetan kelompok yang stress kerja, masalah keluarga, kebimbangan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan atau pelajar yang memiliki masalah di sekolah. Dilansir dari Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa bahwa terdapat beberapa masalah generasi Z yang sering dialami diantaranya; gangguan Kesehatan mental, pengaruh media sosial, konten kekerasan di media, *bullying* dan *cyberbullying*, tekanan sosial, obesitas dan masalah Kesehatan, permasalahan akademik, penggunaan alkohol dan narkoba, aktivitas seksual dan resiko Kesehatan dan kecanduan judi online.¹³ Problem yang dialami fase remaja menuju dewasa awal menghadapi banyak tantangan yang berisiko. Mengenal dan memahami keputusan dalam karir maupun akademik pasti memiliki resikonya yang berbeda-beda.

Satu diantaranya masalah generasi Z, problem sekelompok mahasiswa yang berkuliah di jurusan yang bukan pilihan pertama merasa kecewa dan sedih.¹⁴ Keadaan ini, sering terasa atas kekecewaan harapan yang tidak sesuai sehingga menimbulkan tindakan tidak menerima diri. Selain itu, fenomena tentunya kesehatan mental mereka yang akan menurun dan mengalami masalah *self acceptance* dalam bentuk sosial, seperti tidak nyaman berkumpul dengan teman-teman kuliah.¹⁵ Problem yang dihadapi generasi Z utamanya mahasiswa tentu sangat berdampak dalam penerimaan diri yang tertanam dalam diri setiap individu. Hal ini, memiliki dampak dari tekanan sosial dari generasi Z yang sangat dipengaruhi oleh teman sebaya, terutama melalui media sosial.¹⁶ Penggunaan media sosial yang berkaitan

¹³ “10 Masalah Remaja Gen Z Dan Solusinya,” *Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa*, 2024, <https://www.ybkb.or.id/10-masalah-remaja-gen-z-dan-solusinya/#:~:text=Generasi Z adalah kelompok usia yang semakin rentan mengalami gangguan,dalam menghadapi masalah remaja ini.>

¹⁴ Mulyati. Nasya Andani, Adelia. Oktaviani, Maya. Mulyati, “Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Self-Acceptance Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga,” *Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 8 (2023): 1.

¹⁵ Ahmad. Nurul Islam, Dea. Hidayat, “Kesabaran Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (2023): 194–208.

¹⁶ “10 Masalah Remaja Gen Z Dan Solusinya.”

dan tidak bisa dipisahkan dengan mereka, karena faktor kebutuhan yang semakin hari dipermudah dengan handphone dan aplikasi penunjang lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan responden berinisial SU mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2022 sebagai salah satu generasi Z mengungkapkan belum terlalu mengenal dan merasa asing dengan *reading therapy*.¹⁷ SU menyampaikan juga bahwa jarang meluangkan waktu untuk membaca dan lebih menghabiskan menggunakan media sosial. Keadaan selama menggunakan media sosial ternyata memberikan dampak penerimaan diri yang tidak terkontrol. Adapun wawancara dari responden berinisial H mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2022 sebagai salah satu generasi Z mengungkapkan seperti SU yang belum terlalu mengenal mengenai *reading therapy*, namun hanya pernah mendengarnya saja.¹⁸ Berbeda dengan SU, H sering meluangkan waktu untuk membaca dan merasakan dampaknya akan *problem solving* dan motivasi diri yang dirasakan. Walaupun, akhir-akhir ini lebih terpengaruhi banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial. Sedangkan wawancara dari responden berinisial AM mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2022 sebagai salah satu generasi Z mengungkapkan sama seperti SU dan H akan baru mengenal *reading therapy*. AM menyampaikan juga bahwa jarang membaca atau sekedar sebatas literatur untuk kebutuhan tugas.¹⁹ Tetapi, AM merasakan dengan membaca memberikan pengaruh *insight* untuk penerimaan diri. Namun sama halnya, generasi Z lebih dominan memilih menggunakan media sosial yang memberikan konten menarik, dan instan menjadi banyak terpengaruhi semakin menurunnya tingkat minat membaca.

Maka peranan media sosial tentunya, memiliki dampak positif dan negatif dari segi informasi dan kemudahan yang diberikan. Dalam website Kumparan.com yang berjudul Generasi Z dan Kesehatan Mental: Dampak Media Sosial yang Tak Terlihat oleh Nabila Khoerunnisa disebutkan dari salah satu studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association* menjelaskan bahwa 90% remaja

¹⁷ Nabilah Nurulfitri, *Wawancara Dengan SU* (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Kota Serang, Banten), 29 Januari 2025.

¹⁸ Nabilah Nurulfitri, *Wawancara Dengan H* (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Kota Serang, Banten), 29 Januari 2025.

¹⁹ Nabilah Nurulfitri, *Wawancara Dengan AM* (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Kota Serang, Banten), 29 Januari 2025.

mengalami stres akibat perbandingan sosial yang sering kali dilakukan di platform seperti Instagram dan TikTok.²⁰ Mereka merasa perlu memenuhi standar kecantikan atau kesuksesan yang ditampilkan oleh orang lain, yang sering kali tidak realistis dan membebani mental mereka. Maka, dapat dikatakan media sosial ini juga membawa mereka pada dampak negatif kesehatan mental yang semakin menurun, disebabkan tekanan sosial dan menurunkan penerimaan diri. Penerimaan diri berkaitan terhadap tujuan dan harapan untuk menjalani hidup. Salah satu cara untuk bisa menanamkan penerimaan diri dengan memaknai diri.

Platform berbentuk website yang biasanya memuat kumpulan berita-berita terkini saja. Inovasi yang dilengkapi dan ditambahkan item yang lebih lengkap dengan mengadopsi *reading therapy* untuk pembaca. Saya membentuk platform bernama “apaikigaimu.com”, sebagai bentuk ruang membaca secara virtual untuk memberikan kesadaran penerimaan diri lewat *reading therapy*. Pembaca bisa membaca bahan bacaan yang telah disiapkan dalam media konseling berbasis platform sebagai *reading therapy* atau dapat membaca buku kesukaan yang dimiliki dengan meluangkan waktu untuk membacanya. Setelahnya, pembaca akan diminta memberikan *feedback* yang dirasakan selesai dari *reading therapy* yang sudah dilakukan.

Berdasarkan tujuan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* yang memuat ikigai untuk memberikan pemahaman dengan menanamkan rasa kebermaknaan hidup dengan menerima diri untuk bisa terus hidup dan senantiasa terus semangat walaupun terdapat rencana yang tidak sesuai harapan terus mau melangkah dan memperbaiki, karena semua pasti ada pembelajaran yang memiliki arti bermakna selama kita menerimanya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi terobosan untuk pemberian media pengembangan berbasis digital berupa platform untuk generasi Z dengan *reading therapy* dalam penerimaan diri. Demikian, saya merasa perlu mengangkat permasalahan ini menjadi judul

²⁰ Nabila Khoerunnisa, “Generasi Z Dan Kesehatan Mental: Dampak Media Sosial Yang Tak Terlihat,” *Kumparan.Com*, last modified 2024, <https://kumparan.com/nabila-khoerunnisa-1734308198722071064/generasi-z-dan-kesehatan-mental-dampak-media-sosial-yang-tak-terlihat-247MC6XapW7/1>.

penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Konseling Berbasis Platform Digital Sebagai Reading Therapy Dalam Penerimaan Diri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka ada beberapa masalah yang teridentifikasi, sebagai berikut:

1. Minimnya ketersediaan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri.
2. Mengetahui manfaat *reading therapy*.
3. Mengetahui tingkat kesadaran penerimaan diri generasi Z.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Peneliti akan melakukan pengembangan berupa media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy*.
2. Mengenai tingkat kesadaran penerimaan diri generasi Z.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri?
2. Bagaimana kelayakan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka terdapat tujuan penelitian yang termuat, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengembangan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri.

2. Untuk mengetahui kelayakan media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian terdapat manfaat yang diharapkan dari penelitian dan pengembangan ini terdiri dari manfaat teoretis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi media pengembangan penerimaan diri yang berbasis digital dan mudah diakses.

2. Manfaat praktis

- a) Manfaat bagi peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti dapat menambah pengetahuan mengenai penelitian dan pengembangan produk berupa media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy*, serta dapat memahami lebih jauh penggunaannya.

- b) Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dan menjadi alat bantu bagi mahasiswa untuk mengimplementasi media berbasis digital berupa media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy*, sehingga dapat memberikan dampak kesadaran penerimaan diri.

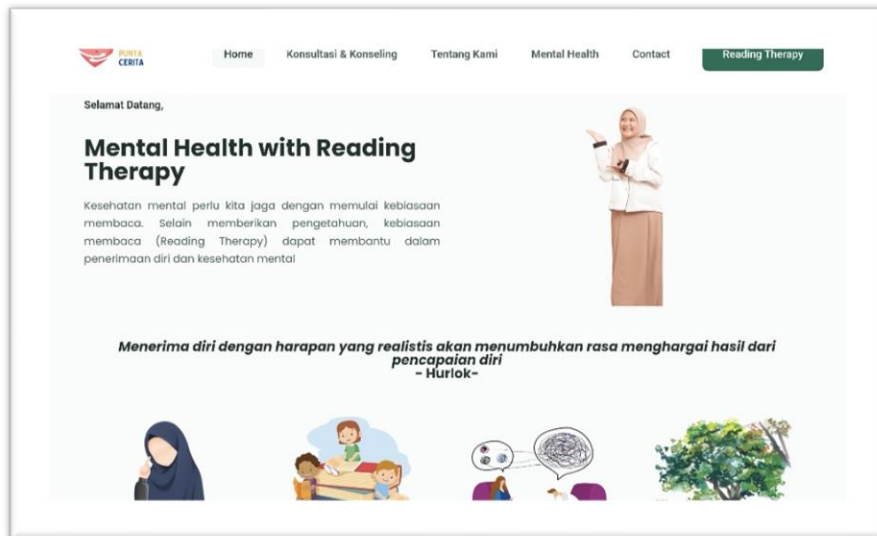
- c) Manfaat bagi dosen

Hasil penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat menjadikan masukan yang bermanfaat dan inovatif dalam pembaharuan media berbasis digital bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam berupa media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* sebagai bentuk media pengembangan penerimaan diri yang relevan.

- d) Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan referensi acuan yang relevan terhadap penelitian yang akan dikembangkan selanjutnya.

G. Spesifikasi Produk yang Akan Dikembangkan



Gambar 1.1 Platform Reading Therapy

Gambar 1.1 menunjukkan produk yang dihasilkan berupa media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* dalam penerimaan diri yang bernama, “Semua Punya Cerita.” Penjelasan spesifikasi, sebagai berikut:

- Media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* memiliki enam komponen bagian, yakni; (1) Home, (2) Konsultasi & Konseling, (3) Tentang Kami, (4) Mental Health, (5) Contact, dan (6) Reading Therapy.
- Media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* berbentuk berbasis digital menggunakan website bernama, “Semua Punya Cerita” yang dapat diakses menggunakan Handphone, tablet dan laptop.
- Media konseling berbasis platform digital sebagai *reading therapy* memberikan kumpulan bahan bacaan seputar penerimaan diri. Serta dilengkapi visual gambar yang menarik yang dipergunakan untuk *reading therapy* pembaca yang berkaitan untuk kesadaran akan penerimaan diri.