

## Penerimaan Diri Pada Individu Indigo

Isrida Yul Arifiana

[akukakiss@gmail.com](mailto:akukakiss@gmail.com)

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstract.** *This study aimed to obtain self-acceptance process in indigo person and to sought factors that play significant roles in the process of self-acceptance in indigo person. The method used was qualitative method in the form of case study. Subjects in this study are two subjects. The first subject was a 22 year-old women, while the second subject was a 20-year-old woman. Both subjects have special characteristics as an individual and ever done a photo indigo aura. The results of this study showed that both subjects have a different perception of the special characteristics they had. The first subject has a positive self-acceptance, described by how she understands her characteristics, free from shame or guilt, and has realistic expectations as indigo person. While the second subject did not have fully acceptance, she has lack acceptance regarding her characteristics. This was because the second subject was still confused, angry, and ashamed of their characteristics as an indigo person. Factors that affect individual self-acceptance in indigo consist of the supporting factors and inhibiting factors.*

**Keywords :** *self acceptance, indigo individuals*

**Intisari.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran proses penerimaan diri pada individu indigo serta ingin mengetahui faktor-faktor apa saja yang berperan dalam proses penerimaan diri pada individu indigo. Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif yang berupa studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua subjek. Subjek I adalah seorang perempuan berusia 22 tahun sedangkan subjek II seorang perempuan yang berusia 20 tahun. Kedua subjek memiliki karakteristik khusus sebagai individu indigo dan pernah melakukan foto aura. Hasil penelitian ini penulis menemukan bahwa kedua subjek memiliki persepsi yang berbeda terhadap karakteristik khusus yang dimilikinya. Subjek I memiliki penerimaan diri yang positif, digambarkan dengan bagaimana subjek I memahami karakteristiknya, bebas dari rasa malu atau bersalah serta memiliki harapan yang realistis sebagai individu indigo. Sedangkan pada subjek II masih belum sepenuhnya menerima dirinya, penerimaan dalam dirinya terkait karakteristik khususnya masih kurang. Hal ini disebabkan karena subjek II masih bingung, marah, malu terhadap karakteristiknya sebagai individu indigo. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan dalam diri individu indigo terdiri dari faktor pendukung dan faktor penghambat.

**Kata kunci :** penerimaan diri, individu indigo

### PENDAHULUAN

Istilah “anak indigo” sebagai bagian dari kategori anak berkebutuhan khusus semakin luas dikenal masyarakat. Secara tradisional masyarakat melabel “anak indigo” dengan sebutan anak dengan indera keenam (*sixth sense*). Fenomena kemunculan anak indigo banyak diperbincangkan baik melalui media massa maupun media online, dibuktikan

dengan adanya peningkatan jumlah media massa di Indonesia dan media online yang menyajikan artikel populer dalam bahasa asing maupun bahasa Indonesia yang membahas tentang fenomena indigo. Jika dilihat dari sejarahnya, istilah indigo pertama kali dikemukakan oleh Nancy Any Tape pada tahun 1980. Ia adalah orang pertama yang mengidentifikasi dan menulis fenomena

tentang anak indigo. Ia mempublikasikan fenomena anak indigo, berdasarkan hasil penulisannya tentang warna dasar aura manusia. Menurut Tape, setiap warna yang terpancar dari tubuh manusia memiliki arti sesuai dengan kepribadian individu tersebut. Tape menemukan warna biru yang lebih dalam, yang ditemukan pertama kali pada tahun 1970 dan menyebut warna biru tersebut sebagai “indigo” (Caroll & Tober, 2006). Menurut Tubagus Erwin Kusuma SpKj, seorang psikiater anak dan pakar ahli yang menangani anak-anak indigo di Indonesia, manusia memiliki 7 chakra utama, masing-masing memiliki warna sesuai dengan urutan warna pelangi, merah-jingga-kuning-hijau-biru-nila-ungu (Me-Ji-Ku-Hi-Bi-Ni-U). Secara umum untuk mempermudah pemahaman tentang individu indigo disimpulkan bahwa individu indigo merupakan variasi baru dalam karakteristik manusia. Mereka memiliki karakteristik yang mengarah pada fenomena spiritual, selain itu mereka juga dikenal sebagai individu yang cerdas, mudah menangkap informasi meskipun belum pernah diajarkan sebelumnya. Kemampuan lainnya yang terlihat adalah mereka memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan alam dan manusia. Jadi meskipun mereka memiliki karakteristik khusus seperti kemampuan “membaca” perasaan atau bahkan pikiran dan mengetahui keberadaan makhluk halus tapi tetap mereka memiliki kemampuan bersifat rasional yang bisa digunakan untuk arah positif.

Masyarakat memberikan tanggapan yang bermacam-macam terhadap keberadaan individu indigo saat ini, ada yang menganggap terlalu berlebihan dengan keberadaan mereka, ada yang menganggap mereka sakit jiwa dan dianggap sebagai anak yang “aneh”. Persepsi anak yang “aneh”, muncul dengan asumsi bahwa individu indigo memiliki karakteristik meramal masa depan yang akurat, sebagian ada yang melaporkan kalau para indigo dapat melihat makhluk-makhluk kasat mata, dan yang lain menyatakan anak-anak baru ini berasal dari dimensi yang berbeda. Indigo juga disangka sebagai penyakit karena pada diri mereka muncul suatu perilaku yang sangat lain

dari perilaku yang biasa ditunjukkan oleh anak yang terlahir sebelumnya, karena memiliki perbedaan maka disebut sebagai suatu yang tidak normal, mengalami gangguan dan sakit. Perlakuan yang tidak wajar sering mereka terima dari lingkungannya, mulai dari rumah, sekolah dan masyarakat. Ada yang memperlakukan mereka seperti sesuatu yang sangat luar biasa dan menakjubkan dan ada juga yang memandang mereka terlalu rendah seperti orang sakit dan harus dihindari.

Permasalahan yang timbul dengan kondisi tersebut adalah, seringkali individu indigo melakukan penolakan atau tidak menerima terhadap karakteristik yang dimilikinya. Dengan adanya penolakan atau tidak menerima keadaan diri seutuhnya pada diri individu indigo akan mempengaruhi bagaimana dia beradaptasi dengan lingkungan dan bagaimana dia menggunakan potensi yang dimilikinya. Langkah terbaik agar individu indigo dapat menerima kondisinya terkait dengan karakteristik yang dimilikinya adalah dengan adanya penerimaan diri yang positif terhadap dirinya sebagai individu indigo.

Penerimaan diri didefinisikan sebagai sikap merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin,2005). Maslow (dalam Hjelle,dkk.1992) menempatkan penerimaan akan diri, penerimaan akan orang lain dan alam pada urutan kedua dalam daftar karakteristik orang mencapai aktualisasi diri atau disebut dengan *self actualizing person*. Individu yang sehat akan menunjukkan rasa hormat terhadap dirinya dan orang lain, menerima dirinya dengan keterbatasan, kelemahan, bebas dari rasa bersalah dan malu juga dari kecemasan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Menurut Roger ( dalam Allen, 2003: 212-214) seseorang yang memiliki sikap penerimaan diri yang positif tanpa syarat (*unconditioned positive regard*) yang ditunjukkan kepada orang lain akan turut mengembangkan penerimaan yang positif atas dirinya. Individu indigo yang dapat menerima dirinya akan lebih mudah dalam bersosialisasi dan dapat menentukan fungsi diri individu indigo di masyarakat kelak. Banyaknya masyarakat yang

belum sepenuhnya memahami konsep indigo dan masih sedikitnya penelitian ilmiah terkait indigo disebabkan adanya anggapan bahwa karakteristik yang terdapat dalam individu indigo tidak bisa dijelaskan secara ilmiah dan rasional. Dengan adanya persepsi tersebut muncul wacana bahwa konsep indigo masuk pada kajian "*pseudo science*". Pembahasan bahwa indigo termasuk "*pseudo science*" memang belum banyak terbukti baik pada literatur buku maupun jurnal. Tapi satu hal yang menarik dari hal ini adalah dalam beberapa artikel online tema indigo terus dikaji dalam pembahasan terkait penanganan individu indigo dalam ranah psikologi manusia

Sehingga kontroversi indigo di dalam kajian psikologi mungkin bisa diminimalisir dengan adanya kebutuhan penanganan individu indigo yang memang lebih dekat jika dikaji melalui ilmu psikologi. Selain itu, terlepas bahwa kajian indigo dianggap sebagai *pseudo science*, pada kenyataannya penggunaan istilah indigo di masyarakat sudah semakin meluas. Lebih jauh lagi, ada kecenderungan masyarakat memberikan label-label tertentu kepada individu yang menunjukkan indikasi indigo dan berpengaruh terhadap bagaimana individu indigo melihat dirinya. Apapun bentuk perdebatan terkait konsep indigo, jelas membuktikan bahwa fenomena indigo ini menarik banyak perhatian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana perasaan individu ketika mendapati bahwa dirinya sebagai indigo dan mendapatkan banyaknya persepsi negatif dari masyarakat terkait karakteristiknya sebagai individu indigo. Lebih jauh, fokus utama penelitian ini akan mengkaji bagaimana proses penerimaan diri serta apa saja upaya yang dilakukan agar individu indigo bisa mencapai penerimaan diri. Selain itu, penelitian ini juga menggali faktor-faktor yang mempengaruhi dalam upaya penerimaan diri pada individu indigo.

## METODE

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran proses penerimaan diri pada individu indigo dan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam proses penerimaan diri tersebut. Untuk memenuhi

tujuan penulisan tersebut, maka penulis menggunakan metode kualitatif karena penulis ingin memperoleh hasil yang lebih mendalam terkait masalah yang diteliti. Poerwandari (2005:43) mendefinisikan bahwa penulisan kualitatif yang baik akan menampilkan kedalaman dan detail, karena fokusnya memang penyelidikan yang mendalam pada sejumlah kecil kasus. Penulisan kualitatif memungkinkan penulis mempelajari isu-isu tertentu secara mendalam dan mendetail.

Selanjutnya, untuk dapat memahami penerimaan diri pada individu indigo diperlukan suatu pendekatan holistik yang mengasumsikan bahwa keseluruhan fenomena perlu dimengerti sebagai suatu sistem yang kompleks, dan bahwa hal yang menyeluruh tersebut lebih besar dan lebih bermakna daripada penjumlahan bagian-bagian (Poerwandari,2005). Dengan menggunakan pendekatan holistik akan terkumpul data dalam berbagai aspek sehingga memperoleh gambaran komprehensif dan lengkap terkait objek studi (Poerwandari, 2005).

Penulisan mengenai penerimaan diri individu indigo ini menggunakan tipe penulisan studi kasus. Menurut Punch (dalam Poerwandari,2005:108) yang didefinisikan sebagai kasus adalah fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas (*bounded context*), meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas. Kasus itu dapat berupa individu, peran, kelompok kecil, organisasi, komunitas, atau bahkan suatu bangsa. Kasus dapat pula berupa keputusan, kebijakan, proses, atau suatu peristiwa khusus tertentu. Beberapa tipe unit yang dapat diteliti dalam studi kasus : individu-individu, karakteristik atau atribut dari individu-individu, aksi dan interaksi, peninggalan atau artefak perilaku, *setting*, serta peristiwa atau insiden tertentu. Untuk membahas lebih jauh mengenai penerimaan diri pada individu indigo maka penulis menggunakan tipe *studi kasus instrinsik* karena ketertarikan atau kepedulian pada suatu kasus khusus, yaitu kasus indigo.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria tertentu (purposif), yakni dengan memilih subjek-

subjek yang memenuhi kriteria yang ditentukan dan yang memiliki informasi penting terkait dengan topik penelitian. Menurut Neuman (2000: 196) terdapat tiga situasi dimana teknik purposif ini tepat untuk digunakan. Situasi pertama, ketika penulis menggunakannya untuk memilih kasus-kasus unik yang sangat informatif, kedua apabila peneliti ingin meneliti kelompok populasi khusus yang sulit dicapai, dan yang ketiga adalah ketika penulis ingin mengidentifikasi tipe-tipe tertentu dari kasus-kasus untuk penyelidikan yang lebih mendalam (*in-depth investigation*). Penggunaan teknik purposif ini dilakukan karena penelitian tentang individu indigo masih jarang dilakukan dan identifikasi terkait individu indigo masih sedikit orang yang mengetahuinya. Oleh karena itu, penulis lebih menitikberatkan pada kesesuaian calon subyek dengan kriteria yang telah ditentukan.

Adapun kriteria subyek dalam penelitian ini adalah mereka yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Pria atau wanita yang berada pada usia dengan rentang usia 18-23 tahun. Lebih menitikberatkan pada individu indigo berusia pada kategori dewasa awal. Karena pada kategori usia tersebut, individu memiliki pemikiran yang jauh lebih matang jika dibandingkan dengan usia remaja. Individu juga sudah mampu menganalisis keadaan-keadaan yang mempengaruhi keadaan dirinya. Masa dewasa awal merupakan masa pencarian kemandirian dan reproduktif untuk mengatasi masalah serta gangguan emosional yang dialami individu (Hurlock, 1978).
2. Memiliki karakteristik utama sebagai individu indigo sesuai dengan kajian pustaka yang ada yaitu memiliki pengalaman ESP, spiritualitas yang tinggi dan rasional.
3. Pernah melakukan identifikasi melalui foto aura atau mendapatkan pernyataan sebagai individu indigo dari para ahli yaitu psikolog atau psikiater yang berpengalaman menangani anak indigo.
4. Adanya kesadaran terhadap karakteristik yang dimiliki sebagai individu indigo.

5. Bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara dengan pedoman umum. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan penulis mengenai aspek-aspek yang harus dibahas.. Wawancara yang dilakukan bersifat mendalam dengan mengajukan pertanyaan mengenai berbagai segi kehidupan subyek, secara utuh dan mendalam. Adapun dalam pedoman wawancara jenis pertanyaan yang digunakan meliputi aspek identitas diri subjek, karakteristik indigo yang dimiliki, aspek penerimaan diri dan aspek lingkungan sosial subjek. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis tematik yang memungkinkan penulis untuk menemukan “pola”. Pola atau tema tersebut tampil seolah secara acak dalam tumpukan informasi yang tersedia. Tahap penemuan pola adalah tahap mengklarifikasi pola dengan memberi label, definisi dan deskripsi.

Selain itu, dalam penulisan ini penulis menggunakan metode triangulasi untuk meningkatkan kredibilitas datanya. Dan jenis triangulasi yang digunakan adalah triangulasi data dengan menggunakan *significant other* sebagai pembanding dari data yang didapat dari subjek. *Significant other* dalam penelitian ini adalah keluarga atau sahabat subjek.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Allport (dalam Feist., 2008) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan toleransi individu atas peristiwa yang membuatnya frustrasi atau menyakitkan sejalan dengan menyadari kekuatan-kekuatan dalam dirinya. Allport mengkaitkan definisi itu dengan *emotional security* dimana penerimaan diri individu adalah bagian dari kepribadian yang matang. Kita ketahui bahwa individu indigo adalah individu yang memiliki karakteristik khusus dengan ciri spiritualitas yang tinggi, rasionalitas yang tinggi dan adanya kemampuan persepsi ekstrasensori. Indigo sering mendapat label sebagai anak yang mendapat gangguan mental atau dianggap “tidak mampu menyesuaikan diri” (Carol & Tober, 2006). Dengan karakteristik khusus

yang dimilikinya serta adanya pandangan negatif dari masyarakat terhadapnya seperti “label” anak aneh maka akan mempengaruhi penilaian individu indigo terhadap dirinya.

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih lima bulan, dimulai pada bulan November 2010 hingga Maret 2011. Dilaksanakan di dua kota yaitu Surabaya dan Jakarta. Dari hasil pencarian subjek dengan menggunakan dua cara tersebut akhirnya

penulis mendapatkan dua orang subjek. Subjek pertama adalah seorang mahasiswi Fakultas Psikologi semester 7 sebuah Universitas swasta ternama di Jakarta. Subjek kedua dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi Fakultas Kedokteran sebuah Universitas Negeri di Surabaya.. Adapun hasil dalam penelitian ini dijelaskan melalui gambaran perbandingan kedua subjek.

**Tabel 1. Perbandingan Subjek I dan II**

<b>Unit Analisis</b>	<b>Subjek I</b>	<b>Subjek II</b>
<b>Identitas Diri</b>		
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Usia	22 tahun	20 tahun
Suku Bangsa	Jepang-Padang	Jawa-Madura
Pendidikan	S1 Mahasiswa	S1 Mahasiswa
Alamat	Jakarta Selatan	Surabaya
Identifikasi awal	Saat usia 18 tahun	Dua tahun yang lalu
Hasil Foto Aura	Arsip hilang, pernah konsultasi dengan psikiater	Arsip masih ada, konsultasi dengan psikolog
<b>Karakteristik Indigo yang Dimiliki</b>		
Kemampuan persepsi ekstrasensori	Subjek sejak kecil mampu melihat makhluk “halus”, kemudian melihat kepribaian orang dan melihat masa depan serta masa lalu orang lain.	Kepekaan subjek dalam memprediksi masa depan sangat kuat, selain itu dapat melihat makhluk “halus”.
Rasional	Subjek termasuk anak yang cerdas, ia memiliki prestasi yang cukup baik dalam bidang akademik, skor IQ nya berada pada kategori rata-rata atas. Selain itu, subjek juga menguasai beberapa hal dalam bidang seni.	Subjek adalah individu yang mudah menangkap informasi dan pandai dalam mempelajari banyak hal. Bakat subjek yang menonjol dalam bidang seni sudah terlihat dari usia kelas 2SD
Spiritual	Subjek adalah individu yang tegas dan memiliki prinsip yang sangat kuat terhadap apa yang ia yakini. Subjek memilih untuk tidak menganut agama apapun dan lebih memilih untuk berkomunikasi dengan Tuhan melalui meditasi. Subjek juga memiliki kesensitifannya terhadap hal-hal yang berbau filosofi akan Tuhan dan makhluknya.	Subjek lahir dari orangtua yang religius, sehingga subjek memilih menganut agama sesuai yang diyakini orangtua subjek. Spiritualitas subjek juga terlihat dari cara ia berkomunikasi dengan Tuhan dan memandang keberadaan individu lain di dunia ini.
<b>Penerimaan Diri Subjek</b>		
Persepsi terhadap Karakteristik yang Dimiliki	Subjek menganggap menjadi individu indigo adalah beban bagi dirinya dan merupakan cobaan bagi dirinya.	Subjek masih menganggap kemampuannya sebagai individu indigo adalah hal yang aneh.
Menerima nilai-nilai dalam dirinya	Subjek menerima keadaan dirinya dengan karakteristik yang ia miliki	Persepsi subjek terhadap kemampuannya masih

*Penerimaan Diri Pada Individu Indigo  
Isrida Yul Arifiana*

	sebagai individu indigo. Usaha untuk menerima dimulai dengan mengenal guru meditasi dan berkonsultasi dengan orang-orang yang paham tentang fenomena indigo. Dengan menerima subjek memiliki harapan yang realistis.	dirasakan sebagai suatu hal yang aneh dan membingungkan. Sehingga subjek masih belum menerima sepenuhnya keadaan dirinya. Dan perlu adanya kontrol diri terkait karakteristik yang ia miliki
Bebas dari Perasaan Malu atau Bersalah	Subjek pernah merasa malu dan bersalah atas keadaan dirinya. Namun saat ini subjek sudah bebas dari rasa malu karena ia merasa label indigo bukanlah hal yang penting. Dan karakteristik indigo bagaimanapun juga tetap melekat pada dirinya. Subjek juga tidak mementingkan pendapat orang lain atas dirinya.	Pengalaman terkait karakteristik yang ia miliki seringkali menimbulkan perasaan marah dan kesal terhadap dirinya. Subjek juga malu terhadap penilaian orang atas dirinya.
Evaluasi Diri yang Tepat	Subjek adalah individu yang terbuka terhadap siapapun tentang karakteristiknya sebagai individu indigo. Ia mampu mengevaluasi kelebihan serta kekurangannya. Selain itu subjek juga memiliki strategi tersendiri dalam menyelesaikan masalahnya	Subjek mampu mengevaluasi dirinya dan menggambarkan dirinya sebagai individu yang mudah memahami dan lebih paham tentang sesuatu jika dibandingkan dengan orang lain. Subjek termasuk tipe individu yang terburu-buru.
Penerimaan positif dari orang lain	Saat subjek berusia 19 tahun, ada penerimaan negatif dari lingkungan subjek. Penerimaan negatif itu memberikan dampak yang kurang baik bagi subjek. Namun subjek berhasil melewati masa itu dan saat ini lingkungan sosialnya yang baru bisa menerima keadaan subjek sebagai individu indigo. Peran penerimaan dari ibu subjek yang diwujudkan dengan dukungan untuk subjek.	Subjek memiliki dukungan dari ibu subjek, meskipun hubungan antara subjek dengan keluarganya terkadang kurang baik. Selain itu, sahabat subjek juga sudah bisa menerima keadaan subjek. Meskipun masih ada beberapa lingkungan sosial yaitu teman-teman kampus yang belum menerima karakteristik yang dimiliki subjek.

Seperti pada kasus Subjek I, sebagai individu indigo ia menyadari bahwa ia memiliki karakteristik sebagai individu indigo sejak kecil. Awal mula mendapati dirinya sebagai individu indigo, subjek I merasakan shock. Perasaan shock itu juga ditambah dengan keadaan penerimaan negatif dari lingkungan sosialnya. Saat berada di Universitas A subjek I pernah dianggap *skizofrenia* oleh teman-temannya. Selain itu, subjek I juga melakukan penolakan terhadap

dirinya sebagai individu indigo dengan berbagai cara. Selama satu tahun subjek mengalami masa frustrasi karena pandangan negatif dari lingkungannya. Individu yang menerima dirinya bagi Maslow akan di tandai dengan ciri menyadari kelebihan serta kekurangannya, bebas dari perasaan malu atau bersalah, terhindar dari kecemasan akan penilaian orang lain dan menerima nilai-nilai dalam dirinya.

Secara umum subjek I memiliki ciri-ciri individu yang menerima dirinya menurut Maslow. Subjek I bebas dari perasaan malu karena lingkungan menganggapnya aneh dan tidak lagi mementingkan pandangan negatif dari orang lain. Dan pada akhirnya subjek berhasil menerima keadaan dirinya sebagai individu indigo dengan lebih menyadari kekuatan-kekuatan pribadi yang ada dalam dirinya. Dengan menerima keadaan dirinya, subjek akhirnya dapat mengatasi keadaan emosionalnya.. Pada kasus berikutnya yaitu subjek II memiliki permasalahan yang tidak jauh berbeda dengan kasus I terkait karakteristik individu indigo yang dimiliki. Subjek II mendapatkan label sebagai individu indigo sekitar dua tahun yang lalu. Tapi karakteristik individu indigo sudah dimilikinya sejak kecil. Karakteristik nya sebagai individu indigo ini banyak memberikan pengalaman negatif bagi dirinya. Hal ini mempengaruhi subjek II dalam menerima keadaan dirinya sebagai individu indigo. Subjek II belum sepenuhnya memiliki tanda-tanda penerimaan dalam dirinya. Subjek masih merasa marah terhadap dirinya jika mengalami pengalaman yang berhubungan dengan karakteristiknya. Subjek masih memiliki kecemasan akan penilaian teman-teman subjek yang terkadang masih merasa aneh dengan karakteristiknya sebagai individu indigo. Kecemasan itu menjadikan subjek II kurang terbuka terhadap orang lain tentang dirinya. Subjek masih mengalami kebingungan atas apa yang ia rasakan sebagai individu indigo. Subjek belum bisa memberikan penilaian positif terhadap keadaan dirinya. Keadaan ini dapat disimpulkan bahwa subjek belum bisa menerima keadaan dirinya sebagai individu indigo. Penerimaan diri pada individu tentu saja dipengaruhi oleh faktor-faktor yang akan menunjang proses penerimaan diri (Hurlock, 1978). Faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi pada subjek I muncul dengan adanya pemahaman akan dirinya sebagai individu indigo, reaksi yang positif dari orangtua subjek, memiliki pengharapan yang realistik terhadap karakteristik yang ia miliki, dukungan dari ibu subjek dan kesuksesan terhadap karir yang ia jalani saat ini. Faktor

yang menjadi penghambat dalam proses penerimaan diri pada subjek I adalah adanya stress emosional berat yang pernah dialami subjek. Selain itu, adanya hambatan dari lingkungan sosial subjek yang menganggap bahwa individu indigo itu tidak ada dan subjek I dianggap gila oleh lingkungannya.

Sedangkan faktor-faktor pendukung pada subjek II adalah reaksi positif dari orangtua subjek terhadap dirinya, dukungan dari sahabat subjek dan harapan realistik subjek terkait karakteristiknya. Faktor-faktor yang menjadi penghambat subjek II adalah adanya emosi yang labil ketika subjek II mengalami hal-hal yang berhubungan dengan karakteristiknya. Hambatan dari lingkungan yang masih menganggap keadaan yang dialami subjek sebagai hal yang aneh. Selain itu yang paling utama sebagai penghambat dalam proses penerimaan diri subjek II adalah subjek II belum memahami sepenuhnya keadaan dirinya sebagai individu indigo.

Dampak dari penerimaan diri dalam dua kategori yaitu dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Penyesuaian diri itu tercipta ketika orang lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*). Dalam penyesuaian sosial, orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati. Selain itu, penerimaan diri juga berhubungan dengan keinginan untuk menjadi otentik tanpa harus menjadi seperti orang lain. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Carson & Langer (2006) yang menuliskan bahwa ketika individu menerima dirinya maka ia tidak akan berpura-pura untuk menjadi yang lain. Individu juga harus mampu merealisasikan kontrol dalam diri mereka untuk membuat keputusan terhadap kehidupan mereka sendiri.

Indigo memang hanyalah sebuah label yang diberikan untuk proses pengkategorian dan pemberian intervensi yang dibutuhkan bagi individu indigo. Bagaimanapun juga individu indigo adalah individu yang sama seperti individu lainnya yang berhak untuk bereksistensi di dunia ini. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan jika kita ingin

membantu individu indigo untuk menyelesaikan konflik terkait penerimaan dirinya sebagai individu indigo. Keberhasilan penerimaan diri dalam mereka juga ditunjang oleh dukungan dari lingkungannya dengan tetap menghargai segala bentuk karakteristik yang mereka miliki. Bentuk dukungan itu bisa dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau universitas dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lagi. Dukungan dari keluarga merupakan faktor penguat utama yang dapat dijadikan landasan dalam membantu proses penerimaan diri subjek. Keluarga harus memahami betul bagaimana karakteristik individu indigo. Sehingga pola asuh yang sesuai bisa diterapkan dari awal ketika

karakteristik individu indigo mulai muncul. Selain itu, bentuk dukungan lain dari keluarga juga dapat diterapkan melalui prinsip keterbukaan dalam berkomunikasi dengan individu indigo.

Dengan adanya dukungan serta kesempatan mereka akan memiliki rasa aman dan memungkinkan untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian realistis atas dirinya dengan segala karakteristiknya sebagai individu indigo itu akan menjadikannya sebagai individu yang sehat secara mental, memiliki kepribadian yang matang dan bahagia (Chapman, 2001).

### **KESIMPULAN dan SARAN**

Pada bagian akhir dari penelitian ini, penulis akan menyajikan beberapa kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian tersebut. Kesimpulan tersebut antara lain :

- a. Kemampuan persepsi ekstrasensori yang dimiliki oleh individu indigo memberikan permasalahan tersendiri bagi tiap individu indigo. Permasalahan itu bisa muncul dari faktor internal yaitu persepsi individu terhadap karakteristik yang dimilikinya sebagai individu indigo. Dan faktor eksternal yang bisa terjadi karena adanya penilaian negatif dari lingkungan sosial individu
- b. Penerimaan diri yang dialami kedua subjek memiliki perbedaan. Subjek I memiliki penerimaan diri yang lebih positif jika dibandingkan dengan subjek II. Penerimaan diri terhadap dirinya ditandai dengan adanya kesadaran akan kelebihan serta kekurangannya, bebas dari perasaan malu atau bersalah, terhindar dari kecemasan akan penilaian orang lain dan menerima nilai-nilai dalam dirinya. Selain itu, penerimaan diri yang positif berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki individu. Sedangkan pada individu indigo yang masih belum mampu menerima dirinya akan muncul berbagai macam tekanan serta konflik-konflik dalam dirinya. Ketidakmampuan dalam menerima diri itu bisa disebabkan oleh kurangnya

pemahaman diri dari individu indigo terhadap karakteristik khusus yang dimilikinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu terdiri dari faktor pendukung antara lain reaksi positif dari orangtua, dukungan sosial, penerimaan positif dari orang lain dan harapan realistis dalam dirinya. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu adanya emosional yang berat dan hambatan negatif dari lingkungan.

- c. Dampak dari penerimaan diri yang positif akan memberikan kemudahan individu untuk melakukan penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Selain itu, adanya penerimaan diri pada individu indigo akan menjadikannya sebagai individu yang sehat secara mental, memiliki kepribadian yang matang dan bahagia.
- d. Individu indigo yang belum berhasil menerima dirinya, dapat memulai usaha dengan memiliki keterbukaan diri pada orang lain atas apa yang ia alami. Selain itu, kebutuhan akan pemahaman terkait karakteristik indigo yang dimiliki bisa didapatkan dengan berkonsultasi pada psikiater atau psikolog yang menangani individu indigo.

Berikut merupakan saran-saran bagi penelitian dalam psikologi :

- a. Dalam bidang psikologi, fenomena keberadaan individu indigo ini harus

- diperkaya dengan adanya literatur berupa buku dan hasil penelitian yang lain tentang individu indigo. Upaya pembuatan asesmen formal atau informal dalam dunia psikologi juga harus dilakukan agar memberikan kemudahan identifikasi awal pada individu indigo.
- b. Penting bagi bidang psikologi untuk bisa memahami fenomena yang terjadi pada individu indigo dan segala permasalahan yang mereka hadapi terkait karakteristik khusus yang dimiliki atau penerimaan dari lingkungan, sehingga para psikolog bisa membantu mereka menemukan kebermaknaan dalam diri mereka dan meminimalisir gangguan emosional yang seringkali mereka hadapi.

Untuk orangtua yang memiliki anak dengan karakteristik indigo, hal yang harus dilakukan ialah :

- a. Agar memiliki penerimaan positif dalam diri orangtua ketika mendapati bahwa anaknya memang berbeda dari individu lain.

- b. Pentingnya peran pola asuh dan pembinaan yang tepat bagi individu indigo. Individu indigo perlu diberikan pembinaan terkait tata krama dan upaya bersosialisasi di lingkungan masyarakat.
- c. Para orangtua yang memiliki anak dengan karakteristik indigo hendaknya berusaha untuk memaksimalkan potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh anaknya.

Sedangkan untuk penelitian lanjutan hal yang dapat dilakukan ialah :

- a. Dalam pembahasan penulis menyadari, banyaknya kelemahan dalam perpektif teori yang digunakan dalam penelitian. Sehingga untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan perspektif teori lain dalam membahas penerimaan diri dengan fenomena khusus lainnya.
- b. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mengambil lebih banyak subjek penelitian agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam tentang fenomena individu indigo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allen, B.P. (2003). *Personality Theories Development, Growth, & diversity 4 ed.* Boston : Library of Congress Cataloging-in-publication-data.
- Apsari, I. (2009). *Skripsi : Gambaran Konsep Diri Anak Indigo.* Jakarta : Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars Of Self Esteem.* New Yorks : Bantam Books.
- Bungin, B. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif : Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer.* Jakarta : Grafindo.
- Carroll, L & Tober. (2006). *The Indigo Children.* Jakarta: Gramedia.
- Carson, S.H., & Langer, E.J. (2006). *Mindfulness and Self Acceptance. Journal Of Cognitive Behaviour Therapy and Emotional.*, 24, 29-42.
- Chaplin, J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Chapman, W. (2001). *Indigo Adult.* Diakses pada tanggal 14 Februari 2011 dari <http://www.psychic-junkie.com/indigo-adult.html>.
- Denmark, Kenneth. L. (1973). *Self Acceptance and Leader Effectiveness. Journal of Extension.* hal 6-11.
- Flett, Gordon L., Avi, Besser., Richard, Davis., & Paul, Hewitt. (2003). *Dimensions Of Perfectionism Unconditional Self Acceptance and Depression. Journal of Rational & Cognitive Behavior Therapy.* Vol.21 no.2, 13-18.
- Feist, J. & Gregory J, Feist. (2008). *Theories of Personality.* Edisi kelima. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E.B (1978). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan 5ed. Terjemahan : Istiwidayanti & Soedjarwo.* Jakarta : Erlangga.
- Izzaty, R.E. (1996). *Penerimaan Diri dan Toleransi Terhadap Stres pada Wanita Berperan Ganda. Skripsi (Tidak Diterbitkan).* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

- Johnson, D.W. (1993). *Reaching Out and Interpersonal Effectiveness and Self Actualization* 4th. USA: Allyn & Bacon.
- Kusuma, E. (2009). *Handout Anak Indigo*. Disampaikan dalam Seminar Anak Indigo di Jakarta.
- Mujib, A. (2011). *Handout Indigo dalam Perspektif Psikologi Islam dan Psikologi Timur*. Disampaikan dalam Seminar Indigo dan Permasalahannya Universitas Paramadina Jakarta tanggal 14 April 2011.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Manusia*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Susanti, D.P., Siti, M., & Anita, Z., (2009). *Penerimaan Diri pada Istri Pertama Dalam Keluarga Poligami*. *Jurnal Universitas Gunadarma*.
- Tom. (2009). *Evolusi Anak-Anak Indigo*. Artikel online diakses melalui [www.google.com](http://www.google.com) pada tanggal 19 Oktober 2010