

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna memiliki berbagai potensi yang tidak disangka-sangka, berbagai potensi ini terbentuk karena adanya akal pikiran yang dimiliki oleh setiap manusia. Menjadi diri yang menyenangkan bagi diri sendiri dapat dilakukan dengan cara senantiasa menumbuhkan perasaan suka pada diri, misalnya dengan menghargai kerja keras diri sendiri, sekalipun hasilnya belum maksimal. Matthews menjelaskan bahwa untuk dapat merasa senang terhadap diri sendiri maka yang perlu dilakukan adalah tidak mengkritik diri sendiri, bersikap wajar dalam menerima pujian, memberikan pujian, meluangkan waktu bersama orang-orang positif, berpikir positif terhadap diri, dan melakukan perubahan perilaku ke arah positif.¹

Rubin menyatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang yang berhubungan dengan realitas diri sendiri. Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap menerima keadaan seseorang yang sebenarnya. Ketika individu tidak mampu menerima diri sendiri maka hal tersebut membuatnya sering mengeluhkan berbagai hal buruk mengenai dirinya kepada orang lain. Keluhan yang terus-menerus dapat mengganggu orang lain dan menjauhkan mereka dari individu tersebut.

¹ Ardiansyah, *"Upaya Penyesuaian Diri Anak Indigo Di Kelurahan Dermayu Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma"*, (Skripsi fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Bengkulu, Tahun 2020).

Terganggunya hubungan individu dengan orang lain dapat mengakibatkan individu tertekan karena merasa tidak mempunyai teman, sebaliknya jika individu dapat menerima diri sendiri maka hal tersebut dapat memberikan rasa nyaman bagi individu yang bersangkutan dan lingkungannya.²

Penerimaan diri merupakan salah satu ciri kesehatan mental seseorang. Orang yang sehat mental akan menunjukkan perasaan menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain.³ Seseorang yang sudah mampu memahami dan mengerti situasinya sendiri akan mampu memahami orang lain. Penerimaan diri tidaklah mudah, proses menerima diri perlu didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri. Sebelum menerima sesuatu, biasanya seseorang akan ingin mengetahui sesuatu terkait dengan apa yang ingin diterimanya. Seseorang akan menerimanya setelah mengetahuinya.⁴

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Seseorang yang memasuki masa dewasa awal diklasifikasikan dalam usia 18-40 tahun. Hal tersebut ditinjau dari empat aspek, yakni hukum, pendidikan, biologis, dan psikologis.⁵ Adapun hal lain yang menjadi sorotan mengenai seseorang dapat disebut telah memasuki fase dewasa awal adalah kematangan kepribadian. Individu dikatakan memiliki kematangan kepribadian ditandai dengan pembentukan identitas atau jati diri, dengan membangun hubungan sosial pada lawan jenis maupun sesama jenis.

² Ibid.

³ Mutiya Aziza, Nadya Ariyani Hasanah Nurriyyatiningrum, Khairani Zikirinawati, "*Gambaran Psychological Well-Being Pada Pegawai Di Bidang Pendidikan Diniyyah Dan PONDOK Pesantren DI Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah*", *Jurnal Psikologi*, Vo. 8 No. 1, (Tahun 2023).

⁴ Magenda, Rizka, "*Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Indigo*", (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Tahun 2015).

⁵ Eka, Rita I., dkk, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta: UNY Press, Tahun 2008).

Namun, tidak semua orang melalui proses kematangan yang sempurna. Individu yang belum berhasil membentuk identitas diri, maka akan lebih bersifat menarik diri atau isolatif terhadap lingkungan dan pergaulannya karena enggan untuk terbuka pada sosial. Salah satu fenomena yang didapatkan di lapangan adalah individu dengan kemampuan indigo, yang menarik diri dari lingkungan. Banyak persepsi liar di luar sana tentang individu indigo, dikatakan bahwa individu indigo merupakan penyakit kelainan otak atau jiwa. Akan tetapi, tidak ada bukti kuat yang menyatakan bahwa indigo merupakan kelainan otak atau kelainan jiwa.

Dalam hal ini, organisasi kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) tidak mencantumkan indigo pada daftar penyakit atau cacat mental. Secara fisik, tidak ada yang berbeda antara individu indigo dengan individu lainnya yang tidak indigo. Perbedaan dari keduanya terletak pada tingkat sensitivitas yang tajam terhadap hal-hal yang berkaitan dengan alam dan manusia. Persepsi liar yang ditujukan kepada individu indigo sangat beragam dan cenderung berlebihan. Hal ini dikarenakan kemampuan yang dimiliki individu indigo masih tergolong jarang dan juga perilaku yang muncul pada individu indigo berbeda dengan individu yang lain.⁶

Perilaku ini merupakan respon dari apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lihat, seperti melihat makhluk dari dimensi lain sampai meramalkan suatu kejadian yang akan terjadi sehingga masyarakat beranggapan bahwa individu indigo mengalami gangguan atau tidak normal. Hal ini diikuti dengan

⁶ Apsari, I, *"Gambaran Konsep Diri pada Remaja Akhir Indigo"*, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok, Tahun 2009).

cara masyarakat memperlakukan mereka. Perlakuan yang tidak wajar kerap mereka terima entah dari lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, bahkan dari lingkungan rumah. Berbagai perlakuan mereka terima, diantaranya ada yang memperlakukan mereka seperti sesuatu yang aneh, seperti orang sakit, dan ada pula yang memperlakukan mereka seperti sesuatu yang luar biasa dan menakutkan. Berbagai perlakuan serta stereotip yang individu indigo dapatkan dari berbagai pihak menyebabkan timbulnya satu hambatan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Kehadiran mereka tak jarang menimbulkan masalah dan perlakuan yang berbeda dari individu lainnya, seperti mendapat tindakan bullying, hingga dijaui oleh orang-orang disekitarnya.

Penelitian-penelitian yang dilakukan di seluruh dunia telah menemukan bahwa jumlah orang dengan cakra mata ketiga atau yang disebut indigo meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 1992, lebih dari 85% populasi dikategorikan sebagai orang indigo, angka ini meningkat menjadi 90% bagi mereka yang lahir pada tahun 1994, dan saat ini diperkirakan mencapai 95% atau mungkin bahkan hingga 99%. Namun demikian, karena minimnya kesadaran masyarakat akan keberadaan orang-orang indigo, belum ada data valid mengenai jumlah pasti mereka. Saat ini, banyak individu yang tergolong sebagai anak-anak indigo juga sering disebut sebagai "children of the sun" oleh para ahli Amerika. Para ahli menyatakan bahwa lebih dari 90% anak-

anak di bawah usia 12 tahun termasuk dalam kategori indigo, sementara sebagian lainnya adalah individu dewasa.⁷

Sadar akan adanya perbedaan karakteristik kemampuan diri individu indigo dibanding dengan sebayanya, hal tersebut mempengaruhi penerimaan diri mereka. Berangkat dari hal tersebut maka, peneliti pada akhirnya melakukan penelitian mengenai para individu indigo dengan mengangkat judul **“Penerimaan Diri Pada Indigo Dewasa Awal”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada individu indigo dewasa awal?
2. Faktor apa saja yang berperan dalam penerimaan diri individu indigo dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang menjadi rumusan masalah yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran penerimaan diri individu indigo dewasa awal
2. Untuk mengetahui faktor apa saja yang berperan dalam penerimaan diri individu dewasa awal.

A. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah disebutkan di atas maka penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

⁷ Vita Permana S. Parathon, *“Pola Komunikasi Orang Tua Dengan Anak Indigo”*, (Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “veteran”, Tahun 2010).

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih terhadap keilmuan Psikologi, kemudian diharapkan juga memperoleh penjelasan mengenai gambaran penerimaan diri individu indigo dewasa awal dan faktor apa saja yang berperan di dalamnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai bagaimana proses penerimaan diri individu indigo dewasa awal.
- b. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

D. Telaah Pustaka

Berikut telaah pustaka yang digunakan:

1. *Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa* Oleh Dewi Febriyanti, Damajanti Kusuma Dewi (Universitas Negeri Surabaya). Hasil penelitian yang dilakukan kepada subjek memaparkan bahwa kedua subjek memiliki penerimaan diri secara baik, meskipun membutuhkan proses yang panjang dan sulit untuk dapat bangkit dari keterpurukan akibat memiliki orang tua dengan gangguan jiwa. Perbedaan pada penelitian ini adalah dewasa awal yang

memiliki orang tua dengan gangguan jiwa dan dewasa awal indigo. Persamaannya adalah mengenai penerimaan diri.⁸

2. *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu* Oleh Selfini Eka Putri (Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu).⁹ Hasil dari penelitian di atas adalah remaja korban perceraian yang ada di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu memiliki penerimaan diri yang positif. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang penerimaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada korban perceraian dan individu indigo.
3. *Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Di Kota Medan* Oleh Athalia A. Aptanta Tumanggor (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).¹⁰ Hasil dari penelitian di atas adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus melalui proses dan tahapan berupa penolakan, kemarahan, tawar-menawar, dan depresi. Persamaan dalam penelitian ini adalah tentang penerimaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan individu indigo.
4. *Penerimaan Diri Warga Lanjut Usia Yang Hidup Sendiri* Oleh Dyah Ayu Permatasari, Clara R.P Arjusukmo (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya). Hasil menunjukkan bahwa, keempat partisipan memiliki pola

⁸ Dewi Febriyanti, Damajanti Kusuma Dewi, "Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa", *Jurnal penelitian Psikologi*, Vol. 9 No. 2, (Tahun 2022).

⁹ Selvina Eka Putri, "Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu", (Skripsi Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Tahun 2022).

¹⁰ Athalia A. A Tumanggor, "Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Di Kota Medan", (Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, tahun 2021).

penerimaan diri yang berbeda dalam pemenuhan ketujuh aspek penerimaan diri. Dua partisipan menunjukkan pola yang sama, dimana keduanya mampu memenuhi ketujuh aspek penerimaan diri. Namun, dua partisipan lainnya memiliki pola yang berbeda, dimana kedua partisipan tersebut hanya mampu memenuhi enam aspek saja. Persamaan dalam penelitian ini adalah tentang penerimaan diri. Sedangkan letak perbedaannya pada warga lanjut usia yang hidup sendiri dan individu indigo.

5. *Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying* Oleh Tasya Firly Febriana, Diana Rahmasari (Universitas Negeri Surabaya)¹¹. Hasil dari penelitian di atas adalah ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang baik meskipun melalui situasi yang sulit namun mereka mampu bangkit dengan memiliki penerimaan diri serta dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik. Persamaan dalam penelitian ini adalah tentang penerimaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada korban bullying.

¹¹ Tasya Firly Febriana, Diana Rahmasari, "*Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying*", *Jurnal penelitian Psikologi Universitas Negeri Surabaya*, Vol. 8 No. 5, (Tahun 2021).