

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Setiap individu harus memiliki penerimaan diri yang baik. Hal ini menjadi sangat penting lantaran penerimaan diri individu akan berpengaruh terhadap perkembangan serta hubungannya dengan orang lain. Bagi individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki self-regard yang stabil, lebih mudah mengenali dirinya sendiri baik secara kekurangan dan kelebihan, menjadi pribadi yang sehat, mudah menerima orang lain, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain serta lebih mudah dalam menyesuaikan diri.¹²

Menurut Hurlock penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala hal yang ada pada dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangan serta merasa mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada pada dirinya. Chaplin menyatakan penerimaan diri merupakan sikap seseorang yang merasa puas tentang dirinya sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki, dan pengakuan atas keterbatasan yang dimiliki. Untuk memenuhi penerimaan diri tersebut ada syarat yang harus dipenuhi yakni adanya kemampuan psikologis yang menunjukkan kualitas diri. Artinya, syarat tersebut akan mengarah ke

¹² Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 2006)

seluruh kemampuan diri yang mendukung. Menyadari akan kekurangan serta kelebihan yang dimiliki sangatlah penting guna mengembangkan kepribadian yang sehat.¹³

Seseorang yang memandang kekurangan dan kelebihan yang dimiliki secara objektif, tanda bahwa orang tersebut melakukan penerimaan diri secara realistik. Namun, jika seseorang menolak kelemahan yang dimiliki, menghindari hal-hal buruk yang ada dalam dirinya, seperti traumatis dan masa lalu, dan upaya membesar-besarkan diri maka seseorang tersebut melakukan penerimaan diri secara tidak realistik.¹⁴

Pernyataan Jersild mengenai karakteristik rinci dari penerimaan diri yaitu seseorang yang menerima dirinya sendiri mempunyai harapan realistik atas situasi dan menghargai dirinya sendiri. Ini berarti, harapan yang dimiliki orang tersebut berdasarkan kemampuan yang dimiliki, yakin akan pengetahuan dan standarnya lebih mengabaikan pendapat orang lain, memahami keterbatasannya, dan tidak akan memperlakukan dirinya secara tidak rasional. Itu berarti seseorang yang menerima dirinya sendiri mampu memahami kekurangan yang ada pada dirinya.¹⁵

Penerimaan diri menurut Sheerer, adalah sikap dalam menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima kelemahan serta kelebihannya.

¹³ Ridha Muhammad, 'Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Jogja", *Jurnal Empathy Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 1 No. 1, (Tahun 2012).

¹⁴ Dariyo Agoes, *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, (Jakarta: PT. Refika Aditama, 2007)

¹⁵ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006)

Seseorang yang menerima diri sendiri berarti paham, sadar dan menerima apa adanya dirinya sendiri dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk menjalani hidup yang lebih baik dengan penuh tanggung jawab.¹⁶

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri antara lain:¹⁷

- a. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri.

Sifat percaya diri adalah keyakinan yang kuat dalam kemampuan dan nilai-nilai diri sendiri. Orang yang memiliki sifat percaya diri cenderung merasa yakin dengan kemampuan dan potensi mereka, serta memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Menghargai diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri. Ini melibatkan pengakuan atas nilai-nilai, kelebihan, dan kualitas unik yang dimiliki oleh seseorang. Orang yang menghargai dirinya akan menerima siapa mereka seutuhnya tanpa perlu membandingkan atau mengecilkan nilainya dibanding orang lain

- b. Kesediaan menerima kritikan dari orang lain.

Sikap terbuka dan responsif terhadap masukan, pendapat, atau saran yang diberikan oleh orang lain mengenai perilaku, tindakan, atau kualitas diri kita.

¹⁶ Dyah Dona, Mamesah, "Gambaran Penerimaan Diri Siswa Yang Mengalami Perceraian Orangtua", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No. 2, (Tahun 2020.)

¹⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 2006).

- c. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain.

Memiliki kejujuran yang tulus dalam mengenali, menerima, dan mengakui kenyataan tentang siapa kita sebenarnya. Ini berarti tidak menyembunyikan atau menutupi kelemahan, kesalahan, atau ketidaksempurnaan yang ada dalam diri kita. Jujur terhadap diri sendiri memungkinkan kita untuk melihat dengan jelas bagaimana cara kita bertindak, berpikir, dan merasa sehingga dapat melakukan perbaikan dan pertumbuhan pribadi. Sementara itu, maksud dari jujur terhadap orang lain adalah memberikan informasi atau pendapat secara tepat dan akurat tanpa adanya manipulasi atau penipuan. Dalam hubungan sosial, hal ini mencakup kemampuan untuk menyampaikan fakta dengan jelas tanpa menyimpangnya serta berkata apa adanya tanpa melukai perasaan orang lain.

- d. Nyaman dengan diri sendiri.

Memiliki perasaan yang positif dan puas dengan siapa kita sebenarnya, tanpa merasa perlu untuk berpura-pura atau mengubah diri agar disukai oleh orang lain. Ini melibatkan penerimaan diri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

- e. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif.

Menggunakan kemampuan yang dimiliki secara optimal dan efisien untuk mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan. Hal ini melibatkan penggunaan keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya yang ada dengan cara yang cerdas dan terarah.

f. Mandiri dan berpendirian.

Kemampuan untuk bertindak, berpikir, dan mengambil keputusan secara independen tanpa tergantung pada orang lain. Sementara itu, maksud dari berpendirian adalah memiliki keyakinan yang kuat tentang nilai-nilai pribadi dan prinsip hidup serta mampu mempertahankannya dengan teguh dalam segala situasi.

3. Tahapan Penerimaan Diri

Setiap individu mengalami proses penerimaan diri yang unik dan berbeda dengan individu lainnya. Beberapa orang melewati tahapan runtut mulai awal hingga akhir, namun ada pula yang melewati tahapan dengan reaksi tertentu dan langsung menuju pada reaksi selanjutnya, ada pula yang tidak memiliki perubahan dan berhenti atau bahkan terjebak pada tahap tertentu. Terdapat pula yang mudah menjalani sehingga bisa beradaptasi dengan cepat.

Tahapan penerimaan diri Kubler-Ross terdiri dari *primary phase*, *secondary phase*, dan *tertiary phase*. Proses ini bertujuan untuk menguji dengan lebih mendalam bagaimana proses seseorang sanggup menerima situasi sebelum seseorang tersebut sanggup menerima dirinya sendiri. Masing-masing dari tahapan Kubler-Ross memiliki dimensi yang berbeda, yakni sebagai berikut:¹⁸

¹⁸ Ayu Ida, Kartika, "Dinamika Penerimaan Diri Remaja Broken Home di Bali", *Jurnal Psikologi Udayana*, Edisi Khusus Psikologi Positif, (Tahun 2018).

a. *Denial* (Penyangkalan)

Pada tahap ini disebut dengan *denial* atau penyangkalan. Individu akan menyangkal atau menolak sesuatu yang buruk telah menimpa dirinya. Seseorang tersebut akan bersikap seolah tidak terjadi apa-apa pada dirinya.

b. *Anger* (Marah)

Individu pada tahap ini mulai menyadari kenyataan yang telah menimpanya. Hal tersebut menimbulkan perasaan yang meningkat secara drastis. Dalam memproyeksikan perasaan tersebut, individu akan menyalahkan orang lain yang berada di sekitarnya. Kemarahan tidak akan menyelesaikan apapun. Perasaan marah akan cenderung bersifat merusak. Dibanding memikirkan objek amarahnya, yang dibutuhkan adalah bimbingan dan petunjuk.

c. *Bargaining* (Tawar-menawar)

Ketika rasa marah individu tersebut sudah tersalurkan, selanjutnya ia akan berada di tahap tawar-menawar. Pada tahap ini individu akan melakukan tawar-menawar atas sesuatu yang telah menimpa dirinya dengan cara berandai-andai mengenai kemungkinan yang seharusnya ia lakukan sebelum sesuatu yang tidak diinginkan menimpa dirinya.

d. *Depression* (Depresi)

Di tahap ini individu merasa tidak beruntung atas keadaan dirinya. Ia akan merasa sangat terpukul dan sedih serta cemas mengenai sesuatu

yang menimpanya. Individu di tahap ini akan menunjukkan sikap menarik diri dari lingkungan dan enggan berbicara.

e. *Acceptance* (penerimaan)

Di tahap terakhir ini individu akan menyadari bahwa ia harus menerima keadaan dirinya, yang artinya ia harus memiliki harapan serta tujuan dalam menjalani kehidupan.

4. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri individu yang menerima dirinya, menurut Hurlock sebagai berikut:¹⁹

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain.
- c. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya
- d. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihannya.

5. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1958), faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu:²⁰

¹⁹ Y Wardah, "Hubungan Antara Jumlah Pengobatan Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Sayung 1 Kabupaten Demak", (Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang, Tahun 2017).

1. Usia

Semakin dewasa (usia) seseorang maka akan semakin baik pula penerimaan diri yang dimilikinya.

2. Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan dapat menerima dirinya sendiri dibandingkan dengan orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah.

3. Keadaan fisik

Keadaan fisik akan mempengaruhi penerimaan diri seseorang. Seseorang yang memiliki kekurangan fisik cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah.

4. Dukungan sosial

Jika seseorang didukung oleh orang-orang di sekitarnya, penerimaan diri akan mudah. Pengaruh gaya pengasuhan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam membentuk penerimaan diri. Pola asuh demokratis akan berdampak lebih besar pada penerimaan diri seseorang yang baik.

A. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian qona'ah. Makna qana'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan

²⁰ Meliza Cut, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh", (Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Tahun 2021).

segala nikmat yang telah Allah berikan. Sifat qona'ah ini merupakan salah satu sikap yang menunjukkan keridhaan seseorang atas segala ketentuan dan takdir dari Allah SWT.²¹

Sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Baqarah 155:

وَلَكُلُّوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحُرْفِ وَالْجُنُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Allah memberikan cobaan kepada hambaNya berupa rasa takut yang berarti keresahan hati mengenai sesuatu buruk yang akan menimpa dirinya. Hal ini untuk mengetahui tingkat keimanan seseorang. Kehidupan manusia memang penuh cobaan. (Tafsir Kemenag RI) Dan Kami pasti akan menguji kamu untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Bersabarlah dalam menghadapi semua itu. Dan sampaikanlah kabar gembira, wahai Nabi Muhammad, kepada orang-orang yang sabar dan tangguh dalam menghadapi cobaan hidup, yakni orang-orang yang apabila ditimpa musibah, apapun bentuknya, besar maupun kecil, mereka berkata, *Innalillahi wa inna ilaihi ra ji'un* (sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNyalah kami kembali). Mereka berkata demikian untuk menunjukkan kepasrahan total kepada Allah, bahwa apa saja yang ada di

²¹ Mina Reza, "Makna Self Acceptance Dalam Islam", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol. 16 No. 2, (Tahun 2019).

dunia ini adalah milik Allah; pun menunjukkan keimanan mereka akan adanya hari akhir. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk sehingga mengetahui kebenaran.²²

B. Indigo

1. Pengertian Indigo

Kata indigo berasal dari nama warna indigo yang berarti warna nila, biru gelap , atau violet secara etimologi. Warna indigo ini berfungsi sebagai salah satu bentuk pengidentifikasi terhadap kemampuan individu yang memiliki ketajaman intuisi, intelegensi tinggi, dan bisa meramalkan realitas yang akan terjadi.²³

Indigo merupakan istilah bagi individu yang mempunyai karakteristik perilaku yang unik, yaitu memiliki intuisi yang kuat, mengalami kesulitan dalam menyusun kalimat yang sistematis dalam berbicara. Indigo sering diyakini memiliki kemampuan ESP (*Extra Sensory Perception*) atau yang biasa disebut indera keenam. Tipe indigo ada 4 jenis yaitu, humanis, seniman, konseptual dan interdimensional.²⁴

Individu indigo adalah individu-individu yang baru memasuki bumi dengan menunjukkan suatu sifat psikologis yang serba baru dan berbeda dari individu lainnya, serta memiliki perilaku yang sangat berbeda dengan

²² Ibid.

²³ Dini Maria, "Konsep Diri Pada Indigo Dewasa Awal", *Jurnal Experentia*, Vol. 7 No. 2, (Tahun 2019).

²⁴ Weni Sari, "Identifikasi Permasalahan Indigo Pada Masa Dewasa Awal Di Jogjakarta", *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3 No. 4, (Tahun 2017).

individu-individu pada umumnya. Menurut Prince, individu indigo adalah individu-individu yang akan membawa pemahaman baru mengenai kehidupan dan individu indigo ini adalah individu yang telah diramalkan akan hadir ke dunia.²⁵

Individu indigo seringkali diberi label individu yang mengalami *Attention Deficit Disorder* (ADD) atau *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Individu indigo sering diberi diagnosis sebagai individu yang mengalami ADHD karena mereka sering memberontak. Individu-individu ini juga selalu dilabeli dengan gangguan jiwa (*mental disorder*) atau hal lain yang mungkin mengandung ketidakcocokan. Chapman dan Flynn (2007) berpendapat bahwa tidak semua individu indigo mengalami ADHD atau ADD dan tidak semua individu yang mengalami ADHD dan ADD merupakan individu indigo.

Dari anggapan diatas, keberadaan individu indigo dengan berbagai karakteristik serta keunikan yang ada pada dirinya ternyata menimbulkan masalah dan perlakuan berbeda dari orang di sekitarnya. Masyarakat tidak bisa memahami keberadaan individu indigo, sehingga mereka mendapat perlakuan kurang baik dari masyarakat.²⁶

²⁵ Ibid.

²⁶ Silalahi DS, "Konsep Diri Remaja Indigo", (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Tahun 2009).

2. Karakteristik Indigo

Terdapat 10 karakteristik paling umum dari anak-anak indigo menurut Carrol dan Tober yaitu:²⁷

- a. Datang ke dunia dengan *feeling of royalty* (dan seringkali bertindak sesuai dengan perasaan tersebut). Anak merasa dirinya berbeda dan istimewa.
- b. Memiliki perasaan “layak untuk berada di sini”, dan terkejut ketika orang lain tidak menyadari hal tersebut.
- c. Perasaan diri berharga bukanlah isu yang besar, bahkan mereka seringkali memberitahu orang tua mereka mengenai “siapa mereka”.
- d. Mengalami kesulitan dengan otoritas absolute (otoritas tanpa penjelasan atau pilihan).
- e. Tidak akan melakukan hal-hal tertentu, misalnya mengantri adalah hal yang paling sulit bagi mereka.
- f. Merasa frustasi dengan sistem yang berorientasi pada ritual dan tidak memerlukan pemikiran kreatif.
- g. Seringkali melihat dengan cara yang lebih baik dalam melakukan sesuatu, baik di rumah maupun di sekolah sehingga mereka terlihat sebagai *sistem buster*, yaitu tidak nyaman pada sistem yang ada.
- h. Terlihat antisosial, kecuali dengan mereka yang setipe.

²⁷ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Psikosains, Tahun 2016).

- i. Tidak akan berespon terhadap disiplin yang didasari rasa bersalah.
- j. Tidak malu memberitahu apa yang mereka butuhkan.

Sementara itu Dr. Erwin Kusuma menyatakan bahwa anak indigo memiliki beberapa sifat antara lain:²⁸

- 1. Anak indigo mampu mengerjakan sesuatu bahkan sebelum diajarkan terlebih dahulu.
- 2. Mampu menangkap perasaan, kemauan, atau pikiran orang lain.
- 3. Mampu mengetahui sesuatu yang tidak dapat ditangkap oleh panca indera pada masa kini, masa lampau (post-cognition), dan masa depan (pre-cognition).
- 4. Mengetahui keberadaan makhluk tak kasat mata.
- 5. Anak indigo tertarik pada hal-hal yang berkaitan dengan alam dan kemanusiaan.

3. Tipe-tipe Indigo

Nancy Ann Tappe yang diwawancara oleh Jan Tober mengemukaan empat tipe anak indigo yaitu:²⁹

²⁸ Ardiansyah, "Upaya Penyesuaian Diri Anak Indigo Di Kelurahan Dermayu Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma", (Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Bengkulu, Tahun 2020).

²⁹ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Psikosains, Tahun 2016).

1. Humanis

Indigo humanis sangat aktif bahkan terkadang tampak terlalu ambisius. Mereka juga memiliki pendapat yang kuat, ramah, serta berjiwa sosial yang tinggi.

2. Konseptual

Indigo konseptual adalah anak-anak yang lebih fokus pada proyek daripada orang. Sementara itu perilaku indigo dengan tipe konseptual yang menonjol adalah suka mengatur orang lain.

3. Artis

Indigo tipe artis lebih sensitif dibanding dengan tipe yang lain. Mereka cenderung menyukai seni dan kreatifitas.

4. Interdimensional

Indigo tipe ini biasanya lebih besar daripada tipe indigo lainnya. Indigo interdimensional adalah indigo yang membawa filosofi dan agama baru ke dunia. Ia juga bisa menjadi penggerak karena jauh lebih besar serta tidak dapat menyesuaikan diri seperti tipe indigo lainnya.

4. Spiritual Anak Indigo

Setiap makhluk memiliki energi vital (*chi*) yang mengalir masuk dan keluar dari tubuh melalui nafas dan pori-pori, serta pintu-pintu khusus yang disebut cakra. Terdapat tujuh cakra yang dimiliki manusia, masing-masing berputar dalam kecepatan yang berbeda-beda, tergantung hal apa

yang menjadi tugasnya. Cakra-cakra yang ditugaskan dalam hal materi berputar lebih lambat daripada cakra-cakra yang fokusnya pada hal spiritual. Ketika bergerak lambat, akan dipersepsi sebagai “warna-warna hangat”, seperti merah, jingga, dan kuning. Semakin cepat sinar tersebut berputar, maka semakin “dingin” warna yang dipersepsi. Ungu adalah warna dengan kecepatan tertinggi, serta diasosiasikan sebagai frekuensi yang paling bersifat spiritual. Setiap masa diyakini memiliki warna dominannya masing-masing. Hingga pada tahun 1990-an, minat terhadap fenomena spiritual semakin tinggi. Film-film seperti *The Sixth Sense*, dan acara televisi seperti *Touched by an Angel* yang secara terbuka menceritakan mengenai malaikat, roh-roh, dan kehidupan setelah kematian, banyak bermunculan. Pers juga mulai mengabarkan mengenai fenomena paranormal. Minat dalam fenomena spiritual atau supranatural ini diatur oleh cakra keenam, yang disebut dengan ajna, atau *the third eye*. Cakra ini berputar pada tiga warna yang berbeda, yaitu putih, ungu, dan yang paling utama adalah indigo. Anak-anak yang lahir pada tahun 1970-an sampai saat ini seringkali disebut anak indigo, karena mereka adalah “anak-anak sinar indigo”. Mereka sangat spiritualis, memiliki visi spiritual dan pengetahuan tentang keberhargaan diri. Cakra ajna ini terletak diantara kedua alis dan membuat anak indigo memiliki kemampuan indera keenam atau *extrasensory perception*. Hal-hal spiritual yang biasanya dimiliki atau dialami oleh anak indigo adalah sebagai berikut:³⁰

1. Kemampuan melihat roh atau makhluk lain.

³⁰ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Psikosains, Tahun 2016).

2. Kemampuan melihat masa depan.
3. Pernah mengalami kehidupan di masa yang lain